



UNIVERSITI  
TEKNOLOGI  
MARA

Jabatan  
Hal Ehwal Pelajar

# **KIT KESIHATAN MENTAL**

**Pendaftaran Sistem Counselling2u  
Artikel & Video Kaunseling  
Modul Kesihatan Mental  
Media Sosial Pusat Kerjaya & Kaunseling  
Counselor in Charge (CiC) UiTM Shah Alam**

**Pusat Kerjaya & Kaunseling  
Jabatan Hal Ehwal Pelajar  
Universiti Teknologi MARA  
03-5544 2630**

# SISTEM COUNSELLING2U



## Pendaftaran Counselling2u



### CARA MENDAFTAR | COUNSELLING2U | (PELAJAR)

COUNSELLING2U merupakan satu sistem Pusat Kerjaya dan Kaunseling UiTM, bagi memudahkan pelajar dalam mendapatkan perkhidmatan kaunseling secara atas talian. Carta alir pendaftaran seperti berikut:

- 1 PENDAFTARAN AKAUN**
  - Buka laman sesawang dengan pautan <http://counselling2u.uitm.edu.my/ap-admin/login.cfm?warga>
  - Klik "REGISTER" di sudut kanan sebelah atas
- 2 PILIH "MEMBER TYPE"**
  - Pilih "MEMBER TYPE" anda sebagai "STUDENTS"
- 3 MASUKKAN "STUDENT ID"**
  - Masukkan Nombor Pelajar anda
  - Klik "SEARCH"
- 4 CIPTA "PASSWORD"**
  - Cipta "PASSWORD" anda
  - Klik "CREATE AN ACCOUNT"
  - Apabila pendaftaran berjaya, anda boleh "LOG IN" akaun anda

Sebarang pertanyaan boleh e-mel kepada:

 [imanhafeez@uitm.edu.my](mailto:imanhafeez@uitm.edu.my)

# BAHAN BACAAN KESIHATAN MENTAL

**INFO PSIKOLOGI**

**Penjagaan Diri (Self care) untuk kesejahteraan Minda, Emosi dan Jasmani**

OLEH: NURFATHAH AZIZ, K.B.P.A. BIL. 8/2021

Dalam kesibukan kita dalam menjalankan kehidupan seharian sebagai ibu bapa, pekerja, ahli keluarga dan masyarakat, kadangkala kita terlupa untuk memberi perhatian kepada diri sendiri. Pernahkah anda terlupa untuk menjaga diri sendiri? Adakah kita dikira mementingkan diri sendiri apabila kita mengambil masa untuk penjagaan diri? Semestinya tidak! Kita perlu menjaga diri sendiri dengan baik untuk membolehkan kita berperanan dengan lebih baik dalam menunaikan tanggungjawab kita.

Berikut adalah 5 perkara yang boleh dilakukan untuk Penjagaan Diri:-

**TIDUR YANG MENCUKUPI**

Tidur adalah unsur penjagaan diri yang sangat penting, ia mempengaruhi kesihatan emosi dan fizikal. Bagaimana untuk mendapatkan tidur yang berkualiti? Wujudkan rutin untuk waktu tidur, contohnya, jam 10.30 malam setiap malam, beristirahat sebelum tidur. Lakukan rutin sebelum tidur seperti membersihkan diri, tutup lampu dan tutup capaian internet untuk memastikan waktu tidur tidak terganggu.

**MAKAN MAKANAN YANG BERKHASIAT**

Kita adalah apa yang kita makan. Jadi, makanlah makanan yang berkhasiat untuk kesejahteraan dan kesihatan diri. Pastikan kuantiti dan kualiti makanan yang kita makan memberi kebaikan kepada diri. Ikutilah saranan pinggan sihat Kementerian Kesihatan Malaysia untuk mendapatkan nutrisi yang mencukupi untuk keperluan harian badan kita.

**BERSENAME SETIAP HARI**

Kita tahu melakukan senaman adalah baik untuk diri kita. Tapi tahukah kita apa sebenarnya kesan senaman pada diri kita? Senaman memberi kesan fizikal dan emosi, meningkatkan mood, mengurangkan tekanan dan keseimbangan serta dapat menurunkan atau mengekalkan berat badan. Jika kita tidak mampu bersenam setiap hari, ikuti saranan Kementerian Kesihatan Malaysia untuk bersenam sekurang-kurangnya 3 kali seminggu selama 30 minit setiap sesi.

**MEMBACA**

Dalam dunia yang serba canggih ini, kita cenderung untuk menggunakan telefon sebagai sumber hiburan atau informasi. Tanpa kita sedar, informasi yang diperolehi di media sosial boleh menyumbang kepada tekanan berbanding membantu kita menjadi lebih baik. Apa kata kita cuba tukarkan tabiat ini dengan membaca buku. Pilih satu bahan bacaan dan bacalah ia apabila ada masa lapang. Gantikan tabiat melayari internet atau media sosial di telefon dengan membaca buku. Ambil masa untuk membaca walaupun 1 muka surat sehari.

**BERBUAT BAIK KEPADA ORANG LAIN**

Berbuat baik atau membantu orang lain sebenarnya memberikan kesan yang sangat positif kepada diri kita. Bantuan itu bukanlah semestinya untuk perkara-perkara yang besar seperti bantuan kewangan tetapi bantuan seperti bukakan pintu, alihkan halangan di jalanan, beri laluan kepada orang yang ingin melintas jalan dan sebagainya. Perbuatan membantu ini boleh mengurangkan stress, menerbitkan rasa gembira dan meningkatkan harga diri.

Rujukan:  
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201812/self-care-12-ways-take-better-care-yourself>

**Salam Kaunselor** Bil 1 (2021)

Sumber: NEO-CBT Cognitive Behavioral Therapy

<p><b>KEMURUNGAN</b> adalah emosi sedih melampau, berpanjangan, sukar dikawal &amp; sukar dihentikan.</p> <p>Sila dapatkan perkhidmatan di Pusat Kerjaya &amp; Kaunseling, Bahagian Hal Ehwal Pelajar sekiranya simptom berlarutan sekurang-kurangnya 2 minggu.</p>	<p>Mula mengalami perubahan dalam selera makan.</p> <p>Peningkatan atau penurunan berat badan.</p> 
<p>Berasa lemah, cepat letih &amp; tidak berdaya.</p> <p>Lambat memberikan reaksi.</p> 	<p>Keperluan tidur di siang hari meningkat.</p> <p>Insomnia di waktu malam.</p> 
<p>Hilang minat terhadap hobi @ aktiviti yang disukai.</p> <p>Sikap tidak endah.</p> 	<p>Penggunaan Perkataar: Tidak Berguna, Tidak Berdaya, Tiada kesudahan, Menyusahkan Orang</p> <p>Mula memikir dan menyebut tentang bunuh diri.</p> 
<p>Tidak berupaya menyatakan emosi.</p> <p>Berasa Gelisah.</p> <p>Sering Marah.</p> 	<p>Sering menyatakan mengalami kesakitan &amp; berjumpa doktor.</p> 

Pusat Kerjaya dan Kaunseling, Bahagian Hal Ehwal Pelajar, UTM Shah Alam. Tel: 03-5544 2630. Faks: 03-5544 3493  
Career & Counselling Centre Universiti Teknologi MARA. <https://careercounselling@utm.edu.my> <https://careercounsellingcentreutm.com>

Untuk info lanjut berkaitan artikel kesihatan mental, sila layari laman web [careercounselling4u](http://careercounselling4u.com)



[Artikel Kaunseling](#)

# VIDEO KESIHATAN MENTAL

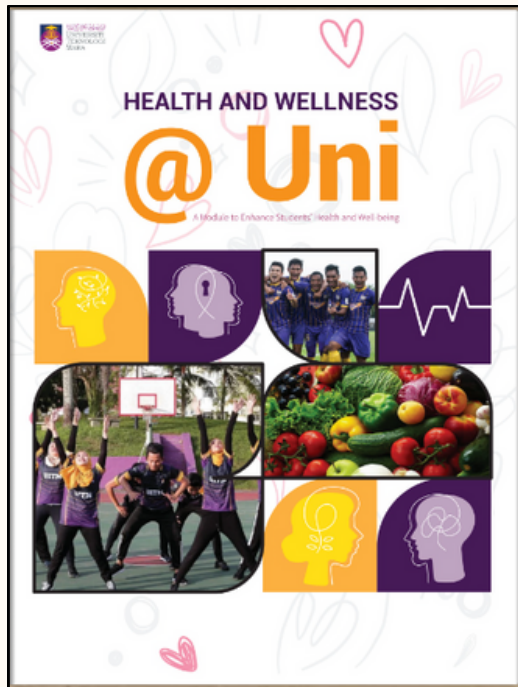


Untuk info lanjut berkaitan kesihatan mental, sila layari laman web [careercounselling4u](http://careercounselling4u)



[Counsellor's Voice](#)

# MODUL KESIHATAN MENTAL



[Modul Health and  
Wellness @ Uni](#)



[Modul Minda  
Sihat](#)

# MEDIA SOSIAL PUSAT KERJAYA & KAUNSELING

Layari media sosial dan laman web Pusat Kerjaya dan Kaunseling untuk mengetahui pelbagai info dan program-program menarik.



[Facebook Career & Counselling Centre, UiTM](#)



[Instagram Career & Counselling Centre, UiTM](#)



[Laman Web Pusat Kerjaya & Kaunseling, UiTM](#)

# PEGAWAI PSIKOLOGI PUSAT KERJAYA & KAUNSELING



Pusat  
Kerjaya dan  
Kaunseling

## COUNSELLOR IN CHARGE FACULTY (CIC) UiTM SHAH ALAM



**KOLEJ PENGAJIAN  
KEJURUTERAAN**  
**EN. ROSDI ALI**  
TIMBALAN PEGAWAI PSIKOLOGI  
+603-5544 2382  
WHATSAPP BUSINESS :



**KOLEJ PENGAJIAN  
KEJURUTERAAN**  
**PN. MASRINA ABDUL HALIM**  
PEGAWAI PSIKOLOGI KANAN  
+603-5544 2388  
WHATSAPP BUSINESS :



**KOLEJ PENGAJIAN  
KEJURUTERAAN**  
**PN. NURHADAINI HANI ZAHARIN**  
PEGAWAI PSIKOLOGI  
+603-5544 2394  
WHATSAPP BUSINESS :



**KOLEJ PENGAJIAN SENI KREATIF**  
**PN. NUR FARAHZAWANAH ALI**  
PEGAWAI PSIKOLOGI KANAN  
+603-5544 2373  
WHATSAPP BUSINESS :



**KOLEJ PENGAJIAN SENI KREATIF**  
**PN. HAIRUL FAZZLYNYANA**  
PEGAWAI PSIKOLOGI KANAN  
+603-5544 2392  
WHATSAPP BUSINESS :



**KOLEJ PENGAJIAN  
ALAM BINA**  
**EN. MOHD SHAHRIL BONIRAN**  
PEGAWAI PSIKOLOGI KANAN  
+603-5544 3488  
WHATSAPP BUSINESS :



**KOLEJ PENGAJIAN PENGKOMPUTERAN,  
INFOMATIK & MATEMATIK**  
**CIK. NURFATIHAH AZIZ**  
PEGAWAI PSIKOLOGI KANAN  
+603-5544 2388  
WHATSAPP BUSINESS :



**KOLEJ PENGAJIAN PENGKOMPUTERAN,  
INFOMATIK & MATEMATIK**  
**EN. MUHAMMAD IMAN HAFEEZ**  
PEGAWAI PSIKOLOGI  
+603-5544 2374  
WHATSAPP BUSINESS :



**KOLEJ PENGAJIAN  
ALAM BINA**  
**EN. MOHAMAD HADY AZMAN**  
PEGAWAI PSIKOLOGI  
+603-5544 2378  
WHATSAPP BUSINESS :



**AKADEMI PENGAJIAN  
BAHASA**  
**EN. AHMAD JANAIDI**  
TIMBALAN PEGAWAI PSIKOLOGI  
+603-5544 2393  
WHATSAPP BUSINESS :



**AKADEMI PENGAJIAN  
ISLAM KONTEMPORARI**  
**PN. SITI NURAINI ABRAN**  
PEGAWAI PSIKOLOGI KANAN  
+603-5521 1481  
WHATSAPP BUSINESS :



**FAKULTI  
SAINS GUNAAN**  
**PN. SALWANI IBRAHIM**  
TIMBALAN PEGAWAI PSIKOLOGI  
+603-5543 7940  
WHATSAPP BUSINESS :



**FAKULTI SAINS SUKAN  
& REKREASI**  
**PN. NURAIN ATAN**  
PEGAWAI PSIKOLOGI KANAN  
+603-5544 3288  
WHATSAPP BUSINESS :



**FAKULTI  
UNDANG-UNDANG**  
**PN. WAN NURHASHIMA**  
PEGAWAI PSIKOLOGI  
+603-5544 2376  
WHATSAPP BUSINESS :



**PROGRAM PROFESIONAL  
(ACCA)**  
**CIK. MUMTAZAH AFIFAH**  
PEGAWAI PSIKOLOGI  
+603-5544 2380  
WHATSAPP BUSINESS :



**FAKULTI KOMUNIKASI DAN  
PENGAJIAN MEDIA**  
**PN. NURULAINI MUHYUDDIN**  
PEGAWAI PSIKOLOGI KANAN  
+603-5544 3485  
WHATSAPP BUSINESS :



Sistem Counselling2u



Laman Web



Instagram



Facebook



Jobshop



<https://career-counseling4u.uitm.edu.my/>



[careercounselingcentreuitm](https://www.instagram.com/careercounselingcentreuitm)



Career & Counselling Centre, Universiti Teknologi MARA