

# Perpustakaan perlu sedia ruang, aktiviti tingkat kesihatan mental

**Mohd Badrul Hisham Basro,**  
Penolong  
Pustakawan,  
Perpustakaan  
Sultan Abdul  
Samad, Universiti  
Putra Malaysia  
(UPM)

**Dalam** dunia penuh cabaran dan tekanan, isu kesihatan mental perlu diberi perhatian serius. Kesihatan mental yang baik bukan sahaja mempengaruhi kesejahteraan, bahkan menyumbang kepada produktiviti, hubungan sosial sihat serta kualiti hidup lebih baik.

Dalam hal ini, perpustakaan bukan sekadar pusat ilmu dan rujukan, malah berperanan sebagai ruang sokongan bagi individu yang memerlukan ketenangan, refleksi diri serta keseimbangan emosi.

Persekitaran perpustakaan yang sunyi, teratur dan nyaman menawarkan tempat sesuai untuk individu yang ingin mengurangkan tekanan, terutama pelajar, pekerja dan sesiapa sahaja yang berdepan cabaran kehidupan.

Ruang disediakan membolehkan mereka mencari ketenangan, berehat sejenak daripada kesibukan serta terbabit dalam aktiviti yang dapat mengurangkan tekanan.

Kajian menunjukkan suasana tenang dan teratur mampu memberikan kesan positif terhadap kesihatan mental, mengurangkan kegelisahan serta meningkatkan daya tumpuan dan kreativiti.

Antara konsep yang semakin mendapat perhatian dalam perpustakaan ialah biblioterapi, iaitu penggunaan bahan bacaan sebagai alat terapi bagi

membantu dalam memahami dan menguruskan emosi dengan lebih baik.

Perpustakaan menyediakan pelbagai bahan bacaan khas berkaitan kesihatan mental merangkumi topik pengurusan stres, kecerdasan emosi, strategi mengatasi kebimbangan serta pengalaman individu berjaya mengharungi cabaran mental.

Kisah mencerminkan pengalaman peribadi individu lain juga memberi perspektif baharu dan sokongan emosi kepada pembaca, selain membina empati serta pemahaman lebih mendalam mengenai isu kesihatan mental.

## **Pusat penganjuran pelbagai program**

Perpustakaan turut berperanan sebagai pusat penganjuran pelbagai program sokongan mental yang memberi manfaat kepada masyarakat. Antaranya, sesi bercerita dan perkongsian pengalaman yang berfungsi sebagai ruang selamat untuk individu meluahkan perasaan dalam persekitaran menyokong.

Aktiviti ini bukan sahaja menggalakkan komunikasi terbuka mengenai kesihatan mental, bahkan mengurangkan stigma terhadap isu ini dalam kalangan masyarakat.

Perpustakaan juga boleh menganjurkan bengkel pengurusan stres dikendalikan pakar psikologi

dan kaunseling. Ia boleh membabitkan teknik relaksasi seperti pernafasan dalam, latihan kesedaran minda dan teknik kognitif untuk mengatasi tekanan.

Kelab membaca turut menjadi platform penting bagi menggalakkan perbincangan sihat mengenai buku inspirasi menyentuh isu kesihatan mental dan kesejahteraan diri. Melalui sesi ini, peserta dapat berkongsi pandangan, mendapatkan inspirasi daripada kisah dibaca serta membentuk rangkaian sokongan sosial lebih kukuh.

Perpustakaan juga menyediakan akses kepada pelbagai sumber digital bagi menyokong kesejahteraan mental masyarakat. Sumber ini merangkumi e-buku berkaitan kesihatan mental, rancangan audio digital atau siri motivasi dalam talian serta platform interaktif yang membolehkan individu mendapatkan maklumat dan bimbingan mengenai kesihatan mental tanpa perlu hadir.

Ia juga menjadi tempat pertemuan komuniti, terutama bagi individu mengalami kesunyian atau mencari sokongan sosial. Dengan menganjurkan aktiviti berkumpulan seperti sesi meditasi dan kesedaran minda, perpustakaan membantu masyarakat mendapatkan keseimbangan mental, membina hubungan lebih erat serta menggalakkan gaya hidup lebih sihat dari segi emosi dan psikologi.