UPM anjur Karnival ANMS Fokus Kesihatan Holistik

Oleh: Ameesya Aghniya Ab Rahim

SERDANG, 19 Disember - Universiti Putra Malaysia (UPM) dengan kerjasama Pejabat Kesihatan Daerah (PKD) Petaling telah menganjurkan program Karnival Kesihatan Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS) dan Pencegahan Bunuh Diri untuk mempromosikan budaya hidup sihat serta memelihara kesejahteraan masyarakat.

Program ANMS yang bertemakan 'Ubah Tanggapan, Bina Harapan' ini diadakan dengan tujuan mendidik rakyat untuk membina budaya hidup sihat supaya dapat melindungi diri dari ancaman kesihatan serta meningkatkan kualiti hidup.

Pendaftar UPM, Muhazam Mansor berkata, kesihatan merupakan aset yang penting dalam kehidupan individu.

"UPM sangat menyokong dalam pelaksanaan aktiviti kerjasama kerana program yang dilaksanakan bukan sahaja melibatkan kesihatan fizikal tetapi juga kesihatan mental," katanya.

Ketua Pusat Kesihatan Universiti, Dr. Arma Noor berkata, program ini memberikan pendedahan dan pengukuhan pengetahuan mengenai amalan hidup sihat dan kesihatan mental.

"Kesihatan pada masa kini bukan hanya diukur pada sihat tubuh badan dan fizikal, tetapi kesihatan diri perlu dilihat secara holistik yang mendorong kita untuk meneruskan hidup dalam prospek positif," katanya.

Menurut Pakar Perubatan Kesihatan Awam, PKD Petaling, Dr. Jamiatul Aida Md Sani, kesihatan mental adalah tunjang kepada kesejahteraan hidup, malah semakin ramai mengalami gangguan mental yang berisiko membawa kepada tingkah laku bunuh diri.

"Bunuh diri boleh dicegah, tetapi hanya dengan usaha kolektif kita semua dan jangan biarkan stigma menjadi halangan untuk seseorang mendapatkan bantuan.

"Kita harus peka terhadap tanda-tanda tekanan dalam kalangan orang tersayang dan tawarkan sokongan dengan kasih sayang," ujarnya.

Dalam pada itu, ANMS merupakan agenda yang disediakan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia untuk menyokong Pelan Pemulihan Negara.