

## UIAM Anjur Program Kesihatan Mental

Oleh: Wala' Abdul Baset

PAGOH: Buat pertama kali Jawatankuasa Perwakilan Kolej Mahallah Zaid bin Harithah Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM) Pagoh menganjurkan program secara maya bersempena Bulan Kesihatan Mental yang menampilkan seorang lulusan di salah sebuah universiti di Kanada iaitu Aiman Azlan sebagai panel.

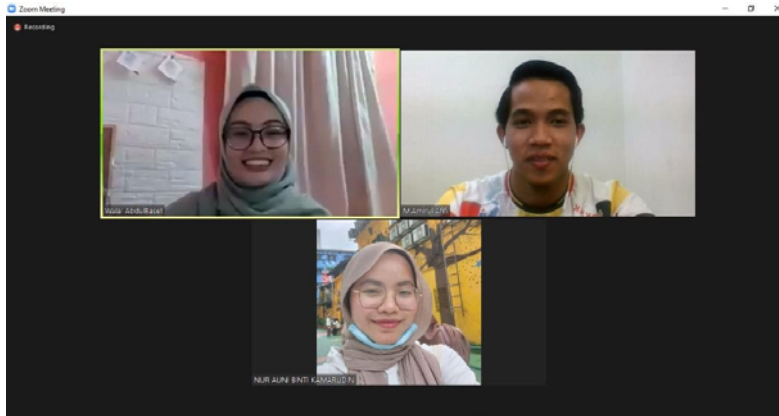


Program Are You Okay? (AYOK) yang dijalankan pada 26 November lalu.

Program yang dijalankan secara atas talian melalui aplikasi 'Facebook Live' pada 26 November lalu itu mengetengahkan perkongsian tentang kesihatan mental yang berkait rapat dengan kesihatan fizikal individu dengan cara yang mudah difahami.

Pengarah Program Are You Okay? (AYOK), Mohd Amirul Afifi Bahari berkata, mereka bersepakat menyediakan satu ruang pembelajaran berkaitan kesihatan mental bagi meluaskan lagi pemahaman individu terutamanya pada musim pandemik Covid-19 yang amat memberi kesan kepada semua khususnya pelajar.

Menurutnya, Aiman Azlan adalah seorang individu yang tepat untuk membicarakan isu masalah mental kerana beliau seorang yang berpengaruh dan mempunyai peminatnya yang tersendiri.



Sesi temubual bersama Pengarah Program secara maya di aplikasi “Zoom Meeting”.

“Ini merupakan program pertama kolej kediaman kami bersama Aiman Azlan dan jika dilihat semester lepas, salah satu organisasi di sini telah menjemput beliau yang mana dapat sambutan yang memberangsangkan daripada pelajar-pelajar. Beliau dapat menarik para pelajar untuk datang ke program kami, bukan sahaja datang bahkan dapat mengambil isi penting yang disampaikan olehnya,” katanya.

Salah seorang peserta program, Fatin Qistina Nadhirah Iqbal Ali Redza, berkata, “Saya amat berpuas hati dengan program ini kerana Aiman Azlan merupakan salah satu panel kegemaran saya dimana beliau menyampaikan pengisian dengan cara yang begitu ringkas, padat dan mudah difahami”.

Mohd Amirul Afifi Bahari berkata, program seperti ini wajar dilakukan oleh semua pihak sama ada dari pihak kerajaan, pihak swasta, organisasi kecil mahupun besar bahkan bukan sahaja organisasi malahan juga diri sendiri boleh melakukannya secara bersemuka bersama kawan-kawan dengan membincangkan isu yang berkaitan dengan kesihatan mental seperti tekanan, kemurungan, kegelisahan dan sebagainya.

“Harapan saya program seperti ini wajar dilakukan di setiap peringkat kerana dapat memberi manfaat kepada pelajar dan juga kepada masyarakat di luar sana,” katanya.

Program yang berlangsung selama dua jam itu dipengerusikan oleh Farah Khairil.