

Profil 2024



**PERTUBUHAN
KESEJAHTERAAN
PSIKOSPIRITUAL
MALAYSIA**

**(Malaysia Organisation of
Psychospiritual Wellbeing)**



Memperkasa Insan dan Keluarga Sejahtera

ISI KANDUNGAN



01	Pengenalan PKPM	3
02	Sijil Pendaftaran PKPM	4
03	Objektif PKPM	5
04	Tumpuan PKPM	6
05	Kenali Penggerak PKPM	7
06	Projek PKPM	9
07	Rekod Aktiviti 2023	20
08	Penajaan Usaha PKPM	21
09	Hubungi Kami	22



PENGENALAN PKPM

Pertubuhan Kesejahteraan Psikospiritual Malaysia (PKPM) merupakan sebuah pertubuhan bukan kerajaan (NGO) yang berpusat di Kuala Lumpur.

Pertubuhan Kesejahteraan Psikospiritual Malaysia ditubuhkan pada bulan Disember 2019 dan telah berdaftar dengan Jabatan Pendaftaran Pertubuhan Malaysia dengan nombor pendaftaran PPM-010-14-23122019.

Fokus PKPM adalah untuk bersama mengukuhkan pembangunan institusi keluarga dan melahirkan masyarakat yang cakna terhadap kesihatan mental di Malaysia.

VISI



PKPM sebagai institusi rujukan masyarakat bagi kesejahteraan psikospiritual

MISI



Meningkatkan kesedaran kesihatan mental melalui aktiviti dan perkhidmatan kesejahteraan psikospiritual di pelbagai lapisan masyarakat ke arah melahirkan modal insan yang berkualiti tinggi dan berperibadi mulia



SIJIL PENDAFTARAN

PPM-010-14-23122019



MALAYSIA

AKTA PERTUBUHAN 1966
PERATURAN-PERATURAN PERTUBUHAN 1984

BORANG 3
(Peraturan 5)

SIJIL PENDAFTARAN

Adalah diperakui bahawa

PERTUBUHAN KESEJAHTERAAN PSIKOSPIRITUAL MALAYSIA (MALAYSIA ORGANISATION OF PSYCHOSPIRITUAL WELLBEING)

**MENARA ARINA UNITI TINGKAT 7, JALAN RAJA MUDA ABDUL AZIZ,
50300 KUALA LUMPUR
WILAYAH PERSEKUTUAN KUALA LUMPUR**

*hari ini didaftarkan sebagai suatu pertubuhan di bawah Seksyen 7
Akta Pertubuhan 1966 dan bahawa nombor pendaftarannya ialah*

PPM-010-14-23122019

*Diperbuat dengan ditandatangani oleh saya pada
23 haribulan Disember 2019*

(MASYATI BINTI ABANG IBRAHIM)

*Pendaftar Pertubuhan,
Malaysia*

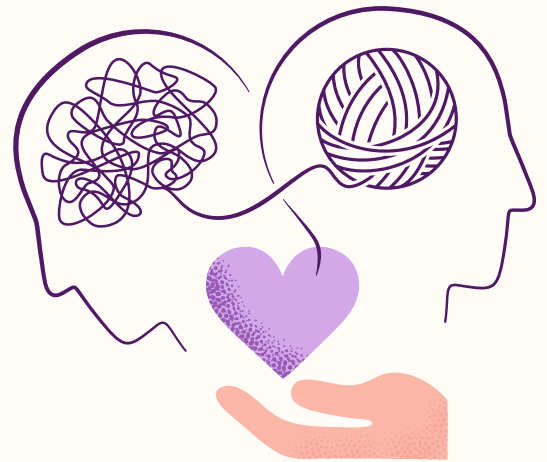


OBJEKTIF



01 KESIHATAN MENTAL

Meningkatkan kesedaran kesihatan mental kepada masyarakat.



02 PSIKOSPIRITUAL

Menyokong dan melaksanakan aktiviti membangunkan kesejahteraan psikospiritual.



03 PEMBANGUNAN KELUARGA

Menyokong pemberdayaan keluarga melalui program dan perkhidmatan bagi melahirkan modal insan yang berkualiti tinggi dan berperibadi mulia.

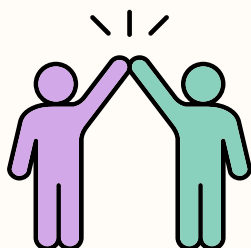


AKTIVITI TUMPUAN



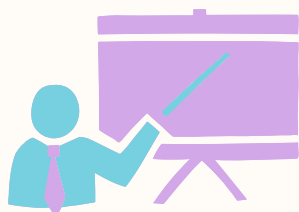
ADVOKASI & KAJIAN

Meningkatkan usaha advokasi kesedaran kepentingan kesihatan mental dan psikospiritual serta menghasilkan kajian bagi membantu meningkatkan kesejahteraan keluarga.



KUMPULAN SOKONGAN

Memberikan sokongan psikososial dan psikospiritual secara dalam talian dan bersemuka melalui sesi kaunseling individu, kaunseling kelompok, kaunseling keluarga dan kerja sosial sama ada kepada individu atau keluarga yang mempunyai ahli keluarga yang alami isu berkenaan kesihatan mental.



MODUL & LATIHAN

Memperkemas usaha memberikan latihan kemahiran pencegahan dan intervensi kepada isu-isu berkaitan kesihatan mental, psikospiritual dan kekeluargaan kepada para profesional dan masyarakat umum melalui kolaborasi bersama dengan pihak-pihak yang berkepentingan.

AHLI JAWATAN KUASA





	Pengerusi	Timb. Pengerusi	
Setiausaha			Bendahari
	Dr Kamaliah	Dr Adnan	
Shafiq Supian			Zarina Azhari

	Unit Kaunseling	
P. Setiausaha		Pengurus
	Shafiq Supian	
Abdur Rahman		Dr Zaiton

Unit Latihan	Ahli Jawatan Kuasa	Unit Kajian	Unit Gerontologi
			
Dzilal	Dr Ruziaton	Hj Rozalli	Dr Fauziah Hanim

Unit Media

	
Nurul Syifa'	Nurul Izzah



UNIT JAWATAN KUASA

01 UNIT KAUNSELING

Khidmat kaunseling secara bersemuka dan melalui Talian ReachU bagi memberi sokongan psikososial.

02 UNIT KAJIAN

Melaksanakan kajian bagi meningkatkan aspek kesejahteraan dalam masyarakat.

03 UNIT GERONTOLOGI

Usaha memberdayakan warga emas dengan fokus kekeluargaan.

04 UNIT LATIHAN

Usaha membantu ahli dan sukarelawan mendapat latihan dan kemahiran yang optimum.

05 UNIT MEDIA

Menyediakan kandungan media sebagai usaha advokasi serta menyelia jaringan sosial media PKPM.

PROJEK PKPM



Pengukuhan kekeluargaan dan pembinaan sendiri

DIARI KAUNSELOR



Asyraf Mursyidi
Kaunselor Pelatih
Moderator



Shafiq Supian
Kaunselor Berdaftar
Panelis

SABTU : 9.OKT
9.PM






Ramadhan & Keluarga Sejahtera



DR ADNAN OMAR
Mendidik anak-anak di Bulan Ramadhan
Sabtu, 9 April 2022
9 - 10 pagi



AIMAN AZLAN
Menjalin Kasih Sayang antara Pasangan di Bulan Ramadhan
Sabtu, 16 April 2022
9 - 10 pagi



DR KAMALIAH NORDIN
Keluarga dan Hari Raya
Sabtu, 23 April 2022
9 - 10 pagi



LIVE WEBINAR

"KALAU DAH SAYANG ..."

Pelancaran Modul Keibubapaan Website kawenkawen.com



DATUK DR HALINA HALIZAH HJ SIRAJ
Pengasas dan Pengarah Akademik Dr Har



AIMAN AZLAN
Mentor Belia



DR ADNAN OMAR
Timb. Pengerusi PKPM & Perunding Suisidologi

9.00PM - 10.30PM
07 JANUARI 2023
SABTU

Cabutan Bertuah
Kuiz Santai
HADIAH MENARIK MENANTI ANDA!






PKPM.official

PERBINCANGAN MEJA BULAT (RTD)

MEMBINA NARATIF PSIKOSPIRITUAL

Sabtu
8 Julai 2023

8.30 pagi - 1.00 tghri

Pejabat Pertubuhan IKRAM, Seri Kembangan

Ahli Panel



Dr. Alizi b. Alias
Konsultan Psikologi Organisasi
Topik 1:
"Konsep Psikospiritual dalam Psikologi"



Prof. Dr. Mohamed Hatta
Profesor Adjung Universiti Teknologi Malaysia
Topik 2:
"Konsep Psikospiritual dalam Psikiatri"



Dr. Md. Nor Saper
Presiden Persatuan Kaunseling Syarie Malaysia (PAKSI)
Topik 3:
"Konsep Psikospiritual dalam Kaunseling"



Dr. Khairi
Moderator






SABTU 15 APRIL
10 PAGI

SHAFIQ SUPIAN
KAUNSELOR BERDAFTAR

Live talk

RAMADAN

TOPIK PERBINCANGAN RELATIONSHIP
THE RIGHT TIME, THE RIGHT WAY, THE RIGHT PERSON

Webinar Warga Emas & Ramadhan

"Peranan Penjaga dalam Memudahkan Ibadah Puasa Warga Emas"



PANEL 1



PANEL 2



PANEL 3

Bersama ahli panel jemputan:

Panel 1: Ustaz Zainal Arifin Sarbini
Panel 2: Dr. Mohd Zaquan Arif Abd. Ghafar
Panel 3: Pn. Sharifah Robiaah Tengku Embong
Moderator: Pn. Nordiana Asra A. Rahim



Moderator

10:30 PAGI | 23 Mac 2024
12 Ramadhan 1445H

Dibawakan secara langsung oleh



Sila imbas untuk pendaftaran!
PERCUMA kepada semua



PROJEK PKPM



Pengukuhan kekeluargaan dan pembinaan sendiri

PSIKPER 2024
PERSIDANGAN PSIKOLOGI KESIHATAN NEGERI PERAK

UNDERSTANDING AND PREVENTING SELF-HARM & SUICIDE IN YOUTH: APPLICATION OF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) AND SOLUTION-FOCUSED THERAPY

“ Help, healing and hope are always possible ”

HOSPITAL BAHAGIA ULU KINTA IPOH PERAK
25 JULAI 2024

BENGKEL SELARI BENGKEL 2

Dr Adnan bin Omar
Psychology & Suicidology & Mental Health
Pertubuhan Kesejahteraan Psikospiritual Malaysia (PKPM) Selangor



WEBINAR
MEMAHAMI DAN MENCEGAH FENOMENA BUNUH DIRI

PKPM
Pertubuhan Kesejahteraan Psikospiritual Malaysia

Penceramah:
DR ADNAN OMAR
Timbalan Pengerusi PKPM
Konsultan Psikologi & Suisidologi

MASA: 3 JULAI 2021 (SABTU) 9PM - 11PM
MEDIUM: LIVE DI FB PKPM



PROJEK PKPM



Khidmat **Talian ReachU** untuk memberi bantuan sokongan psikososial kepada sesiapa yang memerlukan. Sokongan psikososial ini dikendalikan oleh sukarelawan PKPM yang merupakan kaunselor berdaftar

**MURUNG?
STRES?
BIMBANG?**

**BAGAIMANA
DAPATKAN
BANTUAN?**



TALIAN ReachU

Sokongan Psikososial

Kerana dirimu itu berharga..

Hubungi kami:

010 288 2290

Waktu Operasi:
Isnin - Ahad
10 Pagi - 6 Petang

atau dapatkan temujanji
melalui:

bit.ly/Talian_ReachU



Sebarang sumbangan
amatlah dihargai melalui:



Maybank

5621 4243 3476

Pertubuhan Kesejahteraan
Psikospiritual Malaysia

Reference:
Talian ReachU



PKPM.official

PROJEK PKPM



Pembangunan kemahiran sukarelawan untuk bersama turun lapangan membantu masyarakat yang memerlukan

Bengkel Latihan : Bantuan Asas PSIKOLOGI Dalam Talian
(E-PSYCHOLOGICAL FIRST AID)

4 - 5 SEPTEMBER 2021 (SABTU & AHAD)
8 PAGI - 4 PETANG (14 JAM)
ZOOM MEETING
6 MODUL LATIHAN
E-SUJIL PENYERTAAN DISEDIAKAN

Penceramah & Jurulatih :
DR PAU KEE
PROFESOR MARYA DR ASHURA BINTU MOHAMMAD

DISAMPAKAN OLEH PENULIS BUKU "BANTUAN ASAS PSIKOLOGI DALAM TALIAN"

TUKUAN RM140
SEBARANG PERSOALAN, NOMBOR: 222083249
NURUL FATIHAH AMIR (014) 617 9193
MUHAMMAD HIFAN BIN MAZLAN MALIK
BUKUKAN : LATIHAN PKPM 1/2021

ANJURAN: PERTUBAHAN KESEJAHTERAAN PSIKOSPIRITUAL MALAYSIA (PKPM)

Psychological First Aid Workshop

8 Jan 2021 (Saturday)
8.30 am - 12.30 pm
via Zoom

limited to first 80 participants only
with e-certificate

PKPM



PROFESSIONAL SUPERVISION & SUPPORT GROUP FOR COUNSELLOR
Penyediaan Professional dan Kumpulan Sokongan untuk Kaunselor

PEMBENTANG

TERBUKA AHLI PKPM & KAUNSELOR BERDAFTAR

Objektif
Membina profesionalisme dalam kalangan kaunselor PKPM agar dapat terus memberi perkhidmatan yang mempunyai kualiti dan standard yang tinggi

Agenda Program
TARIKH: 20/12/2021 (ISNIN)
MASA: 8.30 PM - 10.30 PM
PLATFORM: GOOGLE MEET

8.30 pm - Kata Aluan MC & Ketua Unit Latihan
8.40 pm - 3 Pembentangan Kajian Kes
9.30 pm - Ulangkaji Teori Gestalt
10.15 pm - Perbincangan Aplikasi Teori Gestalt
10.30 pm - Bersurai

CPD DISEDIAKAN

Kaunseling Terapi Pasangan "Internal Family System"

Konsultan Jemputan:
PM Dr Melati binti Sumari
Pensyarah Kanan UM

16 Julai 2022 (Sabtu)
9 pagi - 12 tengahari
Zoom
RM10 - Pelajar
RM30 - Profesional

PKPM.official



PROJEK PKPM



Program psikopendidikan di sekolah-sekolah

ReachU Teens :
**MINDA SIHAT,
EMOSI TERJAGA**

Hari : Jumaat (10 Nov 2023)
Masa : 0800-1200
Tempat : Dewan SMAH
Sasaran : Murid tingkatan 1-4

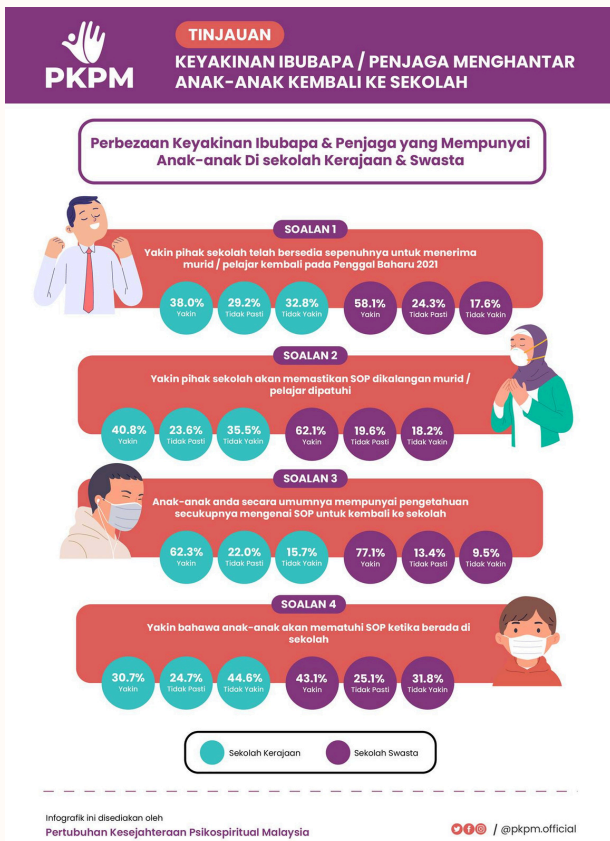


Anjuran : PKPM dengan kerjasama UBKSMATH





Pelaksanaan kajian pembangunan kesejahteraan serta terlibat dalam kajian penilaian dengan kerjasama bersama universiti dan institusi luar



TINJAUAN RINGKAS
Keyakinan Ibubapa Menghantar Anak-anak Kembali ke Sekolah

#kitajagakeluarga
#keluargasejahterapsikospiritual

PKPM.official

Sharing Session: Understand Suicide Trend in Malaysia

20 mins	Discussion of A Survey by PKPM: <i>Fenomena Mengenai Kesedaran Insiden Bunuh Diri</i>
40 mins	Understand Suicide Trend with Dr Adnan Omar
30 mins	QnA Time

Date: 29th July 2021
Time: 2.15PM – 3.45PM

Collaborative Partnership: PCS, PKPM



PROJEK PKPM



Advokasi kesedaran kesihatan mental dan kesejahteraan psikospiritual diri melalui sosial media

10 Cara Menjaga Kesihatan Mental Semasa COVID-19

- 1 Kekal cergas.
- 2 Buat projek baru yang mencabar.
- 3 Sokong atau empati orang lain.
- 4 Rancang harian anda.
- 5 Fokus "ketarasedar" dan lebih peka.

PKPM.official

#PositivitiToksik

Jangan menengis. Orang kuat takkan menengis.

Elakkan...
Cuba ini...

Tidak mengapa untuk menengis. Ambil tisu ini dan menengis supaya lebih lega.

Pertubuhan Kesejahteraan Psikospiritual Malaysia

Teknik Pemafasan Relaksasi:

- 1 Duduk atau baring atau berdiri dalam keadaan yang selesa.
- 2 Tutup mata. (Atau buka mata)
- 3 Tarik nafas dengan mulut atau hidung: sepanjang 2-4 saat, letak tangan atas perut dan rasakan perut anda kembang.

Pertubuhan Kesejahteraan Psikospiritual Malaysia

KEMAHIRAN BEKERJA DARI RUMAH YANG SEIMBANG

Persekitaran yang ergonomik
Memastikan kawasan tempat kerja yang sesuai, kerusi yang selesa bersama meja untuk bekerja

Amalkan penjagaan diri yang sihat
Meluangkan masa untuk diri sendiri melakukan meditasi, bersemen, dan masa bersama orang tersayang, dan juga, menetapkan masa rehat dan makan semasa bekerja di rumah

Mengehadkan penggunaan aplikasi atas talian untuk meminimalkan kelesuan digital
Hanya menggunakan audio dan tutup self-view most, tetapkan sekatan masa menandakan berakhirnya waktu kerja dengan berhenti melakukan sebarang kerja

Kempen Cakna Kesihatan Mental Hari Kesihatan Mental Sedunia 2021

Luahkan, usah pendam.

Dapatkan sokongan psikososial bersama kami. Perkhidmatan ini adalah percuma.

bit.ly/TalianReachU

Kami hargai kepercayaan anda.

Pertubuhan Kesejahteraan Psikospiritual Malaysia

Siapakah warga emas?

"Warga emas di negara kita adalah individu yang berumur 60 tahun ke atas"

- United Nations World Assembly on Ageing in 1982* di Vienna, Austria.

PKPM.official

Bagaimana Membantu Individu Yang Ada Perasaan Bunuh Diri

Oleh: Dr Adnan Omar
Konsultan Psikologi dan Suisidologi

PKPM.official

Panik atau cemas berlebihan?

Berhenti layari cerita COVID-19

Berhenti daripada membaca, mendengar cerita tentang COVID-19 termasuk dalam media sosial. Hentikan masa dan pilih hanya sumber yang dipercayai mengenai COVID-19.

Pertubuhan Kesejahteraan Psikospiritual Malaysia

Sarcopenia

Sarcopenia bermaksud kekurangan jisim otot rangka akibat penuaan. Sarcopenia kini diiktiraf sebagai suatu penyakit di kalangan warga emas.

PKPM.official

APA YANG PERLU DILAKUKAN?

B BREATH (Bernafas)
A ACCEPT (Menerima)
T TALK (Bercakap)
H HELP (Dapatkan bantuan profesional)

PKPM.official

LATIHAN PERNAFASAN

- 1 Duduk atau baring dalam keadaan selesa. Jika selesa, tutup mata
- 2 Letakkan tangan di atas perut anda
- 3 Anda akan dapat rasakan perut mengembang ketika menarik nafas, dan mengempuk ketika menghembuskan nafas dengan dalam
- 4 Tarik nafas perlahan-lahan menggunakan hidung dalam kiraan 4 saat
- 5 Tahan nafas dalam kiraan 4 saat
- 6 Hembus nafas perlahan-lahan melalui mulut dalam kiraan 6 saat
- 7 Ulangi. Lakukan selama 5-10 minit

PKPM.official

CARA MENGATASI KEMURUNGAN

Beritahu sekiranya ada fikiran bunuh diri
Elakkan bersendirian
Dapatkan bantuan profesional
Berkongsi dengan orang yang dipercayai
Bersenam selalu
Makan secara sihat
Menerima keadaan diri
Jauhi alkohol atau dadah

PKPM.official

Gejala Kemurungan

1. Perasaan sedih hampir setiap hari dalam tempoh 2 minggu
2. Hilang minat dalam perkara yang digemari
3. Tidak selera makan atau terlalu berselesa
4. Gangguan tidur sama ada kurang tidur atau terlalu tidur
5. Hilang tempunan dan sukar membuat keputusan
6. Cepat penat
7. Pergerakan atau pemikiran yang lambat
8. Perasaan bersalah yang melampau
9. Tertib atau ragu-ragu membuat keputusan atau membunuh diri

Pertubuhan Kesejahteraan Psikospiritual Malaysia

Toxic Positivity

POSITIVI
Kepercayaan dan keyakinan untuk memulakan sesuatu perkara yang positif dalam kehidupan, terutama dalam menghadapi kesemua cabaran kehidupan.

TOXIC
Bermaksud racun atau keracunan. Positivity yang toxic ialah keyakinan yang membolehkan memulakan, memajukan kesemua perkara kepada sesuatu.

TOXIC POSITIVITY (TP)
Positif yang berlebihan atau keterlaluan yang boleh memunculkan atau memburukkan lagi keadaan mental dan emosi seseorang.

PKPM.official

GEJALA KEMURUNGAN

Sedih setiap hari 12 minggu
Rasa bersalah terlampau
Cepat penat
Hilang minat
Pergalaman/pemikiran yang lambat
Terfikir untuk membunuh diri
Gangguan tidur (kurang/lebih)
Sukar fokus & membuat keputusan
Tidak/terlebih selesa

PKPM.official

DOOMSCROLLING

STOP

CARA MENGATASI

PKPM.official

Cara Mengatasi

- Layari berita atau kandungan yang lebih positif
- Tetapkan had masa untuk skrin atau media sosial
- Tambahkan interaksi fizikal bersama rakan dan keluarga
- Luangkan masa untuk penjagaan diri
- Melakukan aktiviti yang anda gemari berkebiasaan
- Berhenti menggunakan telefon bimbit sebagai jam pengiraan

PKPM.official

Hari Kesedaran MENCEDERAKAN DIRI SENDIRI

01 MAC 2025

PKPM.official

HARI BIPOLAR

30 MAC SEDUNIA

PKPM.official

Menurut tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (2015), kebiasaan masalah kesihatan mental dalam kalangan orang dewasa adalah pada kadar 29.2% manakala kanak-kanak adalah pada kadar 12.1%.

Persatuan Psikiatri Malaysia percaya jumlah sebenar jauh lebih tinggi kerana kebanyakan kes tidak dilaporkan atau lebih teruk, yang mengakibatkan pesakit tidak mendapat perhatian atau rawatan.

Institute for Public Health (IIPH), 2015

PKPM.official

PROJEK PKPM



Menjalinkan kerjasama dan libat urus bersama organisasi luar untuk bersama memasyarakatkan pendidikan kesejahteraan diri dan keluarga

Waklan Chit Chat Kesihatan Mental 2022

22 - 23 OKTOBER 2022 | 8.30 AM zoom

UCAPAN PERASMIAN
 Yan Sri Dato' Sari Dr Noor Hisham Abdullah (Ketua Pengarah Kesihatan Malaysia)

UCAPAN ALUAN
 Dr Nurashikin Ibrahim (Ketua Suruhanjaya Mental Health, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Pendidikan Tinggi, NKKM)

22 OKTOBER 2022
 Kesihatan Mental dan Kanak-kanak / Remaja
 How Are You?

23 OKTOBER 2022
 Kesihatan Mental & Kerjaya
 Tolak Diskriminasi di Tempat Kerja

23 OKTOBER 2022
 Kesihatan Mental & Agama
 Lemahkah Imanku?

23 OKTOBER 2022
 Mental Health First Aid
 Peredaran Mental (Gesenging)

DAFTAR SEKARANG!
<https://mesar.my/ckm2022>

E-SIJIL DAN MATA MYCPO DISEBARKAN

*Tarikh kutipan pendaftaran: 15 Oktober 2022

Sambutan IHYA RAMADAN 1444H/2023M

IHYA RAMADAN : THE ARTS OF HEALING

Selasa | April
04 | 04 | 2023
 9.00 Pagi - 11.00 pagi

Platform :
 FB LIVE UNIMAP | Google Meet
mesar.google.com/join/741c741c-041c

DR ADNAN BIN OMAR
 Timbalan Pengerusi Pertubuhan Kesejahteraan Psikospiritual Malaysia (PKPM)

MODERATOR: CIK ANIS AFIFAH AGUS SAUM
 Kuanselor Pelatih Pusat Kaunseling Unimap

Anjuran : PUSAT KAUNSELING DENGAN KERJASAMA PUSAT ISLAM DAN PEMBANGUNAN INSAN

21 Oktober 2023 | 8.00 am - 6.00 pm | Cyberjaya

MINDA SIHAT EMOSI TERJAGA

MINDSET [PROGRAM SOKONGAN PSIKOSOSIAL]

AHAD | 28 MEI 2023
 9.00 PAGI - 4.30 PETANG

DEWAN AMINUDIN BAKI
 WISMA SEJARAH, KUALA LUMPUR

Dr. Alizi Alias
 Pengerusi Psikospiritual IKRAM

Puan Dalila Abd Aziz
 Kaunselor Berdaftar

Saidah Alawiyah Abdul Rahim
 Unit Kaunseling dan Intervensi Ibu Pejabat LPPKN

Dr. Adnan Omar
 Timbalan Pengerusi Pertubuhan Kesejahteraan Psikospiritual Malaysia

#Naktahkan Stigma

21 Oktober 2023 | 8.00 am - 6.00 pm | Cyberjaya

Barisan Penceramah dan Ahli Panel Chit Chat Kesihatan Mental Kempen Cakna Kesihatan Mental 2023

TERHAD HANYA UNTUK: 50 ORANG!
 IMBAS QR CODE UNTUK DAFTAR

CPD (M) dan MyCPO (M) disediakan.

RAKAN KERJASAMA: SAKA, PKPM, BERSEKUTU MAMAM, IBC, UTM, RAKAN MEDIA: U, UNIMAP

Tea Corner

Apa Itu Kesihatan Mental?
 Konsep, definisi, punca, jenis dan rawatan

9 Jun 2023 (Jumaat)
 9.30 pagi - 11.00 pagi

Kompleks IKRAM Johor,
 No 9-11, Jln Pendidikan 3,
 Taman Universiti

Terbuka kepada semua

DR. ADNAN BIN OMAR
 Timbalan Pengerusi Pertubuhan Kesejahteraan Psikospiritual Malaysia (PKPM)

IMBAS QR UNTUK DAFTAR MAKLUMAT LANJUT:
 013-7975356

FORUM BICARA KELUARGA: KELUARGA SUMBER KEKUATAN DI USIA TU

4 JANUARI 2022 | 2 PM - 4 PM | GOOGLE MEET & FB LIVE

DR. HJ MOHD MUZAFAR SHAH B RAZALI
 TIMBALAN PINGGIRAN PEMADAM MUALLIM

DR. KAMALIAH BINTI NOORDIN
 Pengerusi Pertubuhan Kesejahteraan Psikospiritual Malaysia (PKPM)

PUAN NORLIZA BINTI MOKHT
 Ketua Pengarah Bahagian Warf Emas, Jabatan Kebajikan Masyarakat Malaysia

LINK IPTARAH:

- Terbuka kepada semua
- Yuran percuma
- E-sijil disediakan

SEBARANG PER HATASHA: 018 HADIAH: 0179

PROJEK PKPM



Menjalinkan kerjasama dan libat urus bersama organisasi luar untuk bersama memasyarakatkan pendidikan kesejahteraan diri dan keluarga

MENUJU KESAKSAMAAN KESIHATAN MENTAL

30 - 31 OKT 2021
8.30 AM PLATFORM ZOOM

DAFTAR SEKARANG
TARIKH TUTUP PENDAFTARAN
28 OKT 2021

CHITCHAT

KESIHATAN MENTAL 2021

rtm
Timan Setera Arah

spm
Selamat Pagi Malaysia

CAKNA KESIHATAN MENTAL

NUR AREEFAH CHE AHMAD TANTOWI
PENGASAS BERSAMA
MALYSIAN MENTAL CARE ASSOCIATION

DR. FAUZIAH HANIM JALAL
KAUNSELOR BERDAFTAR/PENYARAH KANAN
JABATAN PSIKOLOGI & KAUNSELING, UPSI

RABU, 19 OKTOBER 2022
8.30 PAGI

KARNIVAL I-SIHAT
IKRAM PUTRA MAHKOTA 2023

MINI TALK

19 - 20 OGOS 2023 (SABTU & AHAD)
LOTUS'S STORE BANDAR PUTERI, BANGI

SABTU 11.30PG
TAJUK : MINDA SIHAT, KELUARGA BAHAGIA

MOHD HAFIS SHAFIQ BIN MOHAMMAD SOPIAN
KAUSELOR PANEL PERTUBUHAN KESEJAHTERAAN PSIKOSPIRITUAL MALAYSIA (PKPM)

SABTU 3.30PTG
TAJUK : DIABETES & PENJAGAAN

DR ELLIYIN KATIMAN
PAKAR PERUNDING DALAMAN DAN ENDOKRINOLOGI, KKM

SIRI 3

SEKSYEN PSIKOLOGI & KAUNSELING
BAHAGIAN PEMBANGUNAN SISWA & MAHASISWA
JAMKATAN PENDIDIKAN
USIM
الجامعة المستنصرية
Department of Registrar
PSIKOLOGI & KAUNSELING

Diskusi Psikososial

"KEMURUNGAN DAN FIKIRAN BUNUH DIRI : BILAKAH AKAN BERAKHIR ?"

25 Ogos 2023
Jumaat
9.30 Pagi

**Penceramah:
Dr. Adnan Omar**
Pakar Suicidology dan Timbalan Pengerusi
Pertubuhan Kesejahteraan Psikospiritual Malaysia

Moderator:
Tuan Mohd Ameer bin Tuan Ismail
Pegawai Psikologi
Pusat Hal Ehwal Pelajar

We Care
We Guide
We Listen

Like & Follow Kami:
PsychCounseling HROD USIM

KEMENTERIAN PENDIDIKAN
PEJABAT PENDIDIKAN DAERAH KULAI

6 DISEMBER
2023
9.00 PAGI -
1.00 PETANG

DR. ADNAN BIN OMAR

TIMBALAN
PENERUSI, PERTUBUHAN
KESEJAHTERAAN
PSIKOSPIRITUAL MALAYSIA

CERAMAH MENANGANI RISIKO KESIHATAN MENTAL : GURU SENIOR VS GURU MUDA

PROJEK PKPM



Berada dalam medan lapangan bersama masyarakat



PROJEK PKPM



Saringan Minda Sihat dalam komuniti setempat





RERUAI

29

Edaran risalah,
Konsultasi,
Ujian saringan

PSIKOPENDIDIKAN

52

Kelompok,
Ceramah,
Bengkel

KAUNSELING INTERVENSI

285

Kes individu
bersemuka &
Atas talian

JARINGAN STRATEGIK

14

Kunjungan hormat,
Kerjasama projek,
Jemputan program

PENAJAAN USAHA PKPM



<https://psikospiritual.my/donations/derma/>

Pertubuhan Kesejahteraan Psikospiritual mengajak semua lapisan masyarakat bersama-sama untuk menaja dan menyumbang bagi menyokong usaha untuk meningkatkan kesejahteraan kesihatan mental, psikospiritual dan keluarga mereka yang memerlukan.

PERTUBUHAN KESEJAHTERAAN PSIKOSPIRITUAL



5621 4243 3476

Rujukan : tajaan | sumbangan | derma | 010-288 2290





PKPM

Pertubuhan Kesejahteraan Psikospiritual Malaysia

HUBUNGI KAMI

**Pertubuhan Kesejahteraan
Psikospiritual Malaysia,
Menara Arina Uniti Tingkat 7,
Jalan Raja Muda Abdul Aziz,
50300 Kuala Lumpur,
Wilayah Persekutuan**

No. Tel. Pengurus:

010-288 2290 (Dr. Zaiton)

No. Tel. Pegawai Tadbir:

017-687 4870 (Abd. Rahman)



pkpm.official



<https://psikospiritual.my/>



pkpm.official



pkpm.office@gmail.com



pkpm.official



Hotline: 010-288 2290