



UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

HUMS
HOSPITAL UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

LANGKAH UNTUK MENDAPATKAN BANTUAN KESIHATAN MENTAL

JABATAN PSIKIATRI DAN KESIHATAN PSIKOLOGI,
HOSPITAL UNIVERSITI MALAYSIA SABAH



1. Buat temu janji dengan doktor anda atau Pengamal Am (GP).



2. Minta rujukan kepada doktor / pakar psikiatri.

Anda memerlukan surat rujukan daripada GP sebelum membuat temujanji di klinik psikiatri



3. Tanya doktor / pakar psikiatri anda untuk semua pilihan rawatan anda dan untuk rujukan kepada ahli psikologi klinikal atau kaunselor untuk psikoterapi.



4. Jika mengambil ubat, sila ambil perhatian tentang kesan sampingan ubat tersebut.



5. Pastikan anda mendapat temu janji susulan dengan pakar psikiatri / doktor / ahli psikologi klinikal untuk memantau gejala



Mencari bantuan tidak selalu mudah, terutamanya apabila anda tidak sihat. Ia boleh mengambil masa dan mungkin tidak mudah. Tetapi penting untuk diingat bahawa anda tidak bersendirian, dan anda layak mendapat sokongan.

Untuk sebarang pertanyaan
sila emel kepada
humspsy psychiatry@ums.edu.my