



S.O.K.O.N.G



KITA JAGA KITA

Sedar • Opening conversation (Tanya) • Keselamatan • Offering Help • Navigasi • Gerak bersama

Manual ringkas untuk saling menyokong
di tempat kerja dan komuniti

S

SEDAR

Recognise when someone may be struggling

S — SEDAR

Langkah pertama ialah menyedari apabila seseorang mungkin sedang mengalami kesukaran. Kita tidak perlu menunggu mereka meminta bantuan.

PERUBAHAN EMOSI	Lebih mudah marah, sedih, cemas atau kelihatan sangat terbeban.
PERUBAHAN TINGKAH LAKU	Menjauh, kurang bercakap, mudah tersinggung atau kelihatan tidak seperti biasa.
FUNGSI	Prestasi kerja, fokus atau keupayaan menjalankan rutin harian berubah.
FIZIKAL	Letih, sakit kepala, perubahan tidur atau aduan fizikal berkaitan tekanan.
SELEPAS PERISTIWA SUKAR	Reaksi emosi atau fizikal boleh berterusan selepas situasi tamat.

Apa yang boleh kita lakukan?

- Perhatikan perubahan yang ketara atau berterusan.
- Jangan terus membuat diagnosis atau andaian.
- Anggap perubahan sebagai peluang untuk membuat check-in.
- Jika bimbang, pergi ke langkah seterusnya: TANYA.

“Saya perasan awak nampak agak terbeban kebelakangan ini.”



OPENING CONVERSATION (TANYA)

Approach and ask with empathy

O — OPENING CONVERSATION (TANYA)

Selepas kita sedar seseorang mungkin bergelut, mulakan perbualan secara lembut. Tujuannya bukan untuk menyiasat — tetapi untuk membuka ruang supaya mereka boleh bercakap jika mereka mahu.

Cara membuka perbualan

- “Saya perasan awak nampak agak terbeban. Awak okay?”
- “Saya ada masa untuk dengar. Apa yang sedang berlaku?”
- “Apa yang paling berat untuk awak sekarang?”

Semasa bertanya

PILIH TEMPAT SESUAI	Jika boleh, pilih tempat yang tenang dan beri privasi.
GUNAKAN NADA TENANG	Beri masa untuk mereka menjawab. Tidak perlu tergesa-gesa.
JANGAN PAKSA	Mereka berhak memilih berapa banyak yang mahu dikongsi.
HORMATI	Jangan menghakimi, memalukan atau mengecilkan perasaan mereka.

Elakkan

- “Jangan fikir sangat.”
- “Orang lain lagi teruk.”
- “Awak kena kuat.”
- Soalan bertubi-tubi atau terus memberi nasihat sebelum memahami keadaan.

K

KESELAMATAN

Respond appropriately during a mental health crisis

K — KESELAMATAN

Keselamatan perlu dinilai sebelum kita cuba membantu lebih jauh. Jika keadaan kelihatan akut atau berisiko, jangan cuba mengendalikan seorang diri.

Perhatikan tanda amaran

- Risiko mencederakan diri atau orang lain.
- Keliru/disorientasi atau tidak mampu membuat keputusan mudah.
- Halusinasi atau perubahan tingkah laku yang ketara.
- Tidak mampu menjaga diri atau menjalankan fungsi asas.
- Penggunaan alkohol/dadah yang menjejaskan keselamatan atau fungsi.

Jika ada risiko

- Utamakan keselamatan diri dan orang tersebut.
- Dapatkan bantuan penyelia/ketua bertugas atau pasukan yang sesuai.
- Gunakan saluran kecemasan dan SOP hospital setempat.
- Jika kecemasan perubatan berlaku, utamakan bantuan perubatan kecemasan.

SELAMAT DAHULU. KITA TIDAK PERLU MENANGANI KRISIS SEORANG DIRI.



OFFERING HELP

Provide basic mental health support

O — OFFERING HELP

Tawarkan bantuan yang praktikal dan sesuai dengan keperluan mereka. Kita tidak perlu menyelesaikan semua masalah — cukup bantu mereka mendapatkan langkah seterusnya.

KEPERLUAN ASAS	Rehat, air/makanan, tempat selamat atau masa untuk bertenang.
DENGAR	Beri ruang untuk mereka meluahkan apa yang mereka perlukan.
BANTU SECARA PRAKTIKAL	Tawarkan bantuan yang jelas dan realistik.
MAKLUMAT	Berikan maklumat yang tepat. Jika tidak tahu, katakan dengan jujur.
SOKONGAN SOSIAL	Bantu mereka menghubungi orang yang dipercayai jika mereka mahu.

Contoh

- “Apa yang awak perlukan sekarang?”
- “Bagaimana saya boleh bantu?”
- “Awak mahu saya temankan awak jumpa seseorang?”
- “Mari kita fikir satu langkah yang paling mudah untuk sekarang.”

Sokongan awal bukan terapi. Ia ialah bantuan asas, praktikal dan berperikemanusiaan.

N

NAVIGASI

Connect the person to appropriate help

N — NAVIGASI

Jika keperluan seseorang melebihi apa yang kita boleh berikan, bantu mereka menavigasi kepada sumber bantuan yang sesuai.

ORANG DIPERCAYAI	Rakan, keluarga atau seseorang yang mereka pilih.
TEMPAT KERJA	Penyelia, ketua bertugas, unit kebajikan atau saluran sokongan yang tersedia.
PERKHIDMATAN PROFESIONAL	Perkhidmatan kesihatan mental, perubatan atau perkhidmatan lain yang sesuai.
SUMBER KOMUNITI	Sumber sokongan yang relevan dan boleh dipercayai.

Cara membantu navigasi

- Tanya dahulu apa jenis bantuan yang mereka mahu.
- Terangkan pilihan secara ringkas dan mudah difahami.
- Bantu membuat hubungan jika mereka memerlukan bantuan untuk melakukannya.
- Jika anda berjanji untuk membuat susulan, lakukan susulan tersebut.
- Jaga privasi dan ikut SOP jika terdapat isu keselamatan yang memerlukan tindakan.

Kita tidak perlu mempunyai semua jawapan. Kita perlu tahu bagaimana membantu seseorang sampai kepada jawapan yang betul.



GERAK BERSAMA

Continue supporting others and yourself

G — GERAK BERSAMA

Sokongan bukan hanya satu perbualan. Gerak bersama bermaksud terus menyokong secara sesuai — sambil memastikan kita juga menjaga diri sendiri.

Untuk orang yang kita sokong

- Buat check-in semula jika sesuai.
- Raikan langkah kecil dan kekuatan yang mereka ada.
- Jangan mengambil alih semua keputusan mereka.
- Terus hormati maruah, privasi dan pilihan mereka.

Untuk diri sendiri

REHAT	Ambil masa untuk berehat selepas tugas atau peristiwa yang berat.
ASAS	Tidur, makan, minum air dan kekalkan rutin yang membantu.
BERCAKAP	Cari rakan atau orang dipercayai jika kita sendiri mula terbeban.
REFLEKSI	Kenal pasti apa yang kita perlukan selepas membantu orang lain.
TAHU BATAS	Kita tidak bertanggungjawab menyelesaikan semua masalah orang lain.

SOKONG ORANG LAIN, TANPA MELUPAKAN DIRI SENDIRI.

SOKONG

KITA JAGA KITA

S	SEDAR Kenal pasti tanda seseorang mungkin bergelut.
O	OPENING CONVERSATION (TANYA) Dekati dan buka ruang dengan empati.
K	KESELAMATAN Pastikan keselamatan dan tahu bila perlu eskalasi.
O	OFFERING HELP Berikan sokongan asas dan praktikal.
N	NAVIGASI Hubungkan kepada bantuan yang sesuai.
G	GERAK BERSAMA Terus menyokong dan jaga diri sendiri.

Satu ayat untuk diingat

“Saya perasan awak sedang melalui sesuatu.

Saya ada di sini untuk dengar.

Kita cari bantuan bersama jika awak perlukan.”



Saluran bantuan setempat

Unit / Hospital: _____

Pegawai untuk dihubungi:

No. telefon:

SOP / saluran kecemasan:

Manual ini ialah bahan pendidikan dan sokongan awal. Ia bukan pengganti penilaian klinikal, latihan PFA atau SOP hospital.