



MASALAH KESIHATAN MENTAL: ANCAMAN MASYARAKAT MODEN

SELAIN PENJAGAAN KESIHATAN FIZIKAL, KESIHATAN MENTAL JUGA PENTING UNTUK DIAMBIL BERAT. HAL INI KERANA, TANPA KESIHATAN MENTAL YANG BAIK, RUTIN HARIAN SEORANG MAKLUK BERGELAR MANUSIA AKAN PINCANG, BUKAN ITU SAHAJA, ATURAN KEHIDUPAN BOLEH BERUBAH MENJADI KUCAR-KACIR. DALAM MASA YANG SAMA PRODUKTIVITI DAN KUALITI HIDUP JUGA TURUT TERJEJAS.

Perkara ini turut dipersetujui oleh Pakar Perubatan Kesihatan Awam, Unit Kesihatan Mental, Bahagian Kawalan Penyakit, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), Dr. Nurashikin Ibrahim.

Sebelum mengulas lanjut berhubung perkara ini, beliau sempat memetik statistik yang dikeluarkan oleh Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan, Kementerian Kesihatan Malaysia,

2006, 11.2 peratus orang dewasa di Malaysia mengalami masalah kesihatan mental. Manakala kajian yang sama pada tahun 2011 pula mendapati prevalen gangguan mental iaitu kemurungan merangkumi 1.8 peratus dalam kalangan orang dewasa.

"Walaupun gangguan mental seperti kemurungan begitu rendah di negara ini, namun bukan bermakna kesihatan mental perlu dipandang sepi. Tambahan pula semua orang berpotensi untuk mengalami masalah kesihatan mental.

"Lihat sahaja masyarakat kita pada hari ini, rata-rata menjalani hidup dalam pelbagai tekanan yang mendesak serta mencabar. Ada juga segelintir daripada kita tertekan dengan keadaan ekonomi yang tidak menentu, terbeban dengan masalah berkaitan kerjaya dan perhubungan,, jadi kemurungan boleh berlaku kepada sesiapa sahaja

"Faktor tambahan seperti faktor genetik, ketidakstabilan bahan kimia dalam otak, penyakit kronik, faktor sosial seperti tragedi atau trauma terhadap sesuatu, mahupun penyalahgunaan substans juga boleh menyumbang kepada permasalahan ini.

"Oleh itu, amat penting agar kita menerima sekiranya kita mempunyai masalah kesihatan mental, dapatkan bantuan supaya

tidak 'menaiki' satu tahap yang lebih serius. Jangan berasa takut untuk berjumpa pakar di peringkat awal.

"Justeru, saya meletakkan kesihatan mental sebagai komponen mustahak untuk dijaga kerana ia akan mempengaruhi bagaimana anda merasa, berfikir serta bertindak ke atas sesuatu situasi dan dugaan yang mendatang," terangnya yang turut mengajak masyarakat membuang stigma negatif dalam soal pengurusan masalah mental.

JENIS GANGGUAN MENTAL

Sempat menghurai jenis-jenis gangguan mental lebih terperinci, Nurashikin menyatakan gangguan ini boleh dipecahkan kepada dua kelompok besar.

"Gangguan mental kelompok pertama adalah gangguan biasa. Sebagai kemurungan (depression) kegelisahan dan keresahan. Individu yang mengalaminya mudah berasa sedih, menangis, tidak berminat dengan aktiviti atau rutin harian. Mereka juga cepat letih, lesu, mengalami gangguan tidur serta tidak lalu makan selain hilang daya tumpuan.

"Bagi penghidap gangguan keresahan pula, mereka acap kali dihambat perasaan takut (fobia), resah, gentar, sejuk tangan dan gejala-gejala fizikal yang lain. Faktor pencetus gangguan ini boleh berpunca daripada tekanan kehidupan dan persekitaran seperti kegagalan dalam kehidupan atau kehilangan (misalnya kematian orang yang disayangi).

"Untuk peringkat kedua adalah pula gangguan mental yang lebih ekstrem. Peringkat ini psikosis boleh terjadi. Contoh gangguan mental yang teruk adalah Schizophrenia dan Penyakit Bipolar dengan ciri psikotik.

"Dalam kes ini, pesakit kebiasaannya menunjukkan kelakuan ganjil seolah-olah hidup dalam dunianya sendiri. Dalam kata lain mereka hilang perhubungan dengan alam nyata.

"Sebagai tindak balas gangguan kategori berat ini pesakit

mungkin mempunyai kepercayaan-kepercayaan yang tidak berasas, mendengar suara-suara aneh atau bercakap bersendirian," jelas Nurashikin sambil menambah, biasanya pesakit ini tidak sedar bahawa dirinya sakit dan tidak mungkin mencari bantuan untuk pemulihan. Sekiranya dibiarkan tanpa bantuan, individu terlibat mempunyai kecenderungan untuk membunuh diri.

KEMAHIRAN DAYA TINDAK

Diajukan pula persoalan bagaimanakah untuk memastikan mental sentiasa sihat? Ini pula jawapan yang diberikan oleh Nurashikin.

"Melalui beberapa kajian yang dilakukan didapati 1:2 pesakit jantung mengalami kemurungan. Malah kajian juga membuktikan apabila seseorang itu mengalami diabetes, dia juga berisiko mengalami kemurungan tiga kali ganda.

"Apa yang boleh saya simpulkan di sini adalah kesihatan mental dan penyakit fizikal terutama penyakit tidak berjangkit seperti diabetes, penyakit jantung, darah tinggi dan kanser amat itu saling berkait. Sekiranya mengalami penyakit fizikal, kesihatan mental juga perlu dijaga. Begitu juga sebaliknya.

"Anda perlu bertindak dengan membantu diri sendiri terlebih dahulu. Pujuklah diri dan jaga perasaan agar sentiasa positif. Melalui cara ini anda dapat menyuntik gaya dan daya bertindak saat berhadapan dengan cabaran hidup dengan bijak.

"Sekiranya didiagnosis menghadapi penyakit, terima kenyataan ini. Lakukan juga aktiviti kerohanian dan apa sahaja yang boleh menerbitkan rasa tenang dan ceria buat anda. Berkongsilah kebimbangan untuk melegakan kerunsingan yang dialami.

"Sekiranya individu sihat melihat sebarang simptom gangguan mental dalam kalangan rakan dan ahli keluarga, hulurkan bantuan. Bawa golongan ini mendapatkan bantuan di klinik-klinik kesihatan KKM.

"Atau anda boleh mendapatkan bantuan berkaitan dengan mengunjungi mana-mana empat buah hospital mental atau 45 buah hospital kerajaan yang menawarkan perkhidmatan psikiatri dan kesihatan mental.

"Usah bimbang dari segi kepakaran, buat masa ini KKM mempunyai lebih daripada 200 pakar psikiatri, pakar-pakar perubatan keluarga serta pegawai psikologi bertauliah untuk membantu merawat gangguan mental," kongsiyanya mengakhiri perbualan. w



AMAL 10B = HIDUP TENANG:



Dr. Nurashikin Ibrahim