

KADAR PENYAKIT MENTAL AKAN TERUS MENINGKAT

HARI INI KITA SERING DIPAPARKAN OLEH MEDIA DENGAN TRAGEDI-TRAGEDI YANG CUKUP MENYAYAT HATI. ANTARANYA IALAH KISAH PEMBUNYIHAN KEJAM. PALING MENYEDHIKAN LALAH APABILA IA MELIBATKAN AHLI KELUARGA TERDEKAT. SUDAH TENTU TERLINTAS DI FIKIRAN BAGAIMANA AHLI KELUARGA SENDIRI TERGAMAK BERTINDAK SEDEMIKIAN RUPA.

PENULIS & PENYELARAS: AMY MOHD FOTO: MOHD JAZLAN NANGAR SOLEKAN: EMMIE LEE LOKASI: NH EDU-HEALTH MANAGEMENT SDN BHD, SETIAWANGSA KUALA LUMPUR

ADAKAH isuisu seperti ini ada hubung kaitnya dengan gangguan mental sehingga hilangnya kewarasan diri? Ia juga seolah-olah menunjukkan bahawa di mana-mana pun tidak lagi selamat walaupun di rumah sendiri.

Pertemuan bersama Pakar Perunding Psikiatri dari Hospital Gleneagles Kuala Lumpur iaitu Dr. Nor Hamidah Mahd Salleh telah mengungkap persoalan ini. Di samping itu, beliau juga merupakan Pengasas dan Pengarah Urusan NH Edu-Health Centre yang terletak di SetiaWangsa Business Suites, Kuala Lumpur. Biarpun berperwatakan tegas namun wanita berusia 50-an ini mudah mesra. Lantaran katanya juga jelas lantas memudahkan penulis untuk memahami isi jawapannya.

PUNCA

"Kesihatan mental didefinisikan sebagai kesejahteraan jiwa di samping rasa bahagia dan gembira. Ia turut merangkumi setiap aspek bagaimana seseorang itu melihat diri dan juga peranannya dalam kehidupan. Seseorang yang mempunyai kesihatan yang baik mempunyai rasa keyakinan diri yang tinggi, sendiri yang bagus biarpun sederhana. Seseorang itu juga akan merasa selesa dengan dirinya ketika bersama orang lain. Jika ada perasaan negatif pun dia masih mampu mengawalinya ataupun menyeimbangkannya.

Terdapat beberapa punca yang boleh menyumbang kepada masalah kesihatan mental di mana ia bergantung kepada situasi. Pertamaanya ialah dari sudut biologi yang melibatkan sikap personaliti seseorang. Contohnya ialah personaliti yang gemar menyendiri dan memendam



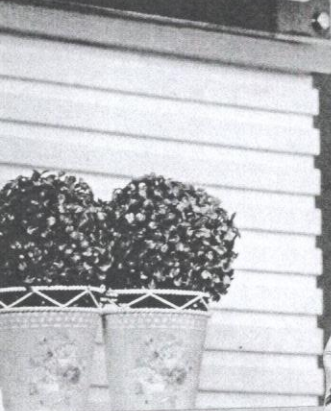
perasaan walaupun ketika dilanda masalah. Seterusnya ialah faktor genetik atau sejarah keluarga. Faktor-faktor biologi ini boleh menyebabkan seseorang itu akan mudah merasa tertekan apabila berhadapan dengan permasalahan.

Faktor kecederaan akibat kemalangan atau masalah perubatan boleh turut mengundang risiko terhadap gangguan mental. Contohnya jika seseorang itu mengalami sakit belakang, kepala atau sendi dalam tempoh yang terlalu lama boleh menyebabkan seseorang itu berhadapan dengan simptom kemurungan yang serius. Gangguan mental juga boleh berlaku apabila terdapat ketidakseimbangan hormon semasa fasa perkembangan dan perubahan biologi seperti remaja, awal dewasa ataupun usia pertengahan.

Tidak dinafikan bahawa faktor persekitaran juga menyumbang kepada gangguan mental. Contohnya ialah tekanan di tempat kerja berkaitan dengan bebanan tugas, ekspektasi terlalu tinggi oleh ketua, kerja melebihi had masa yang sepatutnya dan sebagainya. Tidak terkecuali suri rumah tangga sepenuh masa yang seolah-olah bekerja untuk 24 jam. Melayan karenah anak-anak, keluarga, mertua dan kerja-kerja rumah.

Sehingga sesetengah mereka adakalanya lupa dengan hobi atau masa untuk diri sendiri terutamanya ketika anak-anak sedang pesat membesar. Apabila mencapai usia emas, kesihatan mental seseorang boleh menurun. Sebaiknya, luahkan perasaan dan masalah kepada orang yang benar-benar boleh dipercayai umpamanya ahli keluarga yang rapat. Buangkan perasaan malu kerana ia hanya akan mengundang masalah yang lebih besar kelak.

H EDU-HEALTH
AGEMENT SDN BHD



Gangguan mental juga boleh dikaitkan dengan kesan sampingan kemajuan yang dicapai oleh sesebuah negara. Terdapat segelintir individu yang gagal menyesuaikan diri dengan kemajuan ditambah pula dengan punca-punca lain menyebabkan mereka ini mudah mengalami gangguan mental," jelas ibu kepada enam cahaya mata yang berasal dari Klang ini.

SIMPTOM

Masalah gangguan mental adalah 15 kali ganda berisiko tinggi sekiranya seseorang itu terlibat dengan pengambilan dadah. Seseorang itu akan terdorong untuk melakukan sesuatu di luar kewarasannya seperti membunuh. Kemungkinan mangsanya ialah ahli keluarga terdekat. Jadi bagaimana untuk mengenal tanda-tanda awal gangguan kesihatan mental seterusnya mendapatkan rawatan agar ia tidak berlanjutan?

"Kebiasaannya, tanda-tanda awalnya ialah seseorang itu lebih suka menyendiri, cepat marah, sukar tidur, kerap sakit kepala serta hilang minat terhadap sesuatu contohnya kerja, hobi dan sebagainya. Biasanya rakan-rakan ataupun ahli keluarga terdekat akan mula menyedari perubahan ini. Saya sendiri sering bertemu pesakit-pesakit yang berbagai-bagai ragam antaranya ialah agresif, mudah berasa sedih dan menangis, menjerit secara tiba-tiba dan mudah melenting.

Gangguan mental ini dikenali sebagai gangguan mood atau bipolar yang mengundang pelbagai masalah terhadap pesakit sehingga mengakibatkan mereka bertindak agresif tanpa sedar. Gangguan saraf otak yang berpunca daripada ketidakseimbangan hormon neurokimia boleh berlaku gangguan saraf otak yang menyebabkan seseorang itu mengalami perubahan yang keterlaluan pada emosi, tenaga dan keupayaan. Gejala bipolar juga boleh menjejaskan hubungan bersama keluarga, rakan dan pasangan, prestasi kerja serta pelajaran.

Bagi pesakit mental yang lebih serius mereka mengalami halusinasi dan tingkah laku abnormal. Pesakit skizofrenia mengalami simptom kekeliruan fikiran dan persepsi. Antaranya dia merasakan orang lain boleh membaca fikiran mereka, seperti ada orang yang memerhati, berkata buruk atau ingin berbuat sesuatu yang memudaratkan dirinya seperti kehilangan pekerjaan atau membunuhnya. Lazimnya ia berlaku di peringkat akhir remaja atau awal dewasa, tetapi ia juga boleh berlaku pada usia kanak-kanak, dewasa atau tua. Baik lelaki mahupun wanita masing-masing akan berisiko untuk mendapat gangguan mental jika tidak dikawal dengan sebaiknya. Umpamanya, ramai yang beranggapan bahawa meroyan berkaitan dengan gangguan mental.

Namun sebenarnya ia dipengaruhi oleh hormon dan kelelahan selepas bersalin. Selain itu, wanita yang bergelar ketua juga harus betul-betul kuat dari segi mental dan fizikal untuk berhadapan dengan cabaran tanggungjawab. Jika tidak mempunyai kekuatan mental atau tanpa sokongan seorang wanita itu akan mudah merasa tertekan. "Walaupun pada zahimnya kemurungan banyak dikaitkan dengan wanita tetapi sebenarnya overalen di kalangan kaum lelaki juga meningkat sama tinggi malah lebih berbahaya," jelas Dr. Nor Hamidah.

RAWATAN

"Kaedah rawatan untuk pesakit mental ialah dengan ubatan, kaunseling dan psikoterapi. Terapi dalam bentuk kumpulan di mana setiap pesakit akan saling belajar daripada pengalaman masing-masing juga boleh

membantu dengan berkesan. Banyak pendekatan yang diambil dalam usaha menyembuhkan pesakit. Ia bergantung kepada jenis penyakit serta latar belakang pesakit.

"Jika penyakitnya tidak teruk, biasanya dalam tempoh paling awal seminggu sudah dapat lihat perubahan yang positif. Kebanyakan pesakit di bawah kendalian saya ramai yang sudah pulih sepenuhnya dan kembali bekerja. Majikan juga terbuka untuk menerima mereka semula," jelas beliau. Malah sesetengah mereka dapat meningkatkan diri dan kehidupan dengan lebih baik setelah mereka dapat menyeimbangi integrasi kerja dan kehidupan.

PERANAN

"Masalah seperti kemurungan, tekanan dan trauma tidak termasuk dalam sebarang skim perlindungan insurans. Oleh demikian, peranan syarikat atau majikan amat penting dalam menyediakan inisiatif kepada pekerja contohnya kursus-kursus berkenaan dengan kesihatan mental, bagaimana mengelakkan tekanan dan sebagainya.

Mengambil contoh di negara-negara Barat, mereka banyak mengadakan program di samping memberi bantuan sokongan kesihatan untuk para pekerja. Syarikat-syarikat insurans di Malaysia harus membuka skim-skim untuk memberi perlindungan penyakit mental kepada orang ramai agar lebih ramai dapat manfaat perkhidmatan profesional kesihatan mental. Secara tidak langsung para pekerja mendapat sokongan serta semangat daripada asyarikat sekaligus dapat mengurangkan kadar tekanan yang dihadapi sepanjang bekerja.

Masyarakat juga harus memainkan peranan kerana permasalahan ini akan terus meningkat. Di sinilah pentingnya fungsi kekeluargaan, kejiwaan, persahabatan, majikan dan masyarakat tidak kira di bandar mahupun luar bandar untuk saling membantu serta mendengar permasalahan yang dihadapi.

Justeru, semua pihak harus memainkan peranan penting terutamanya ahli keluarga terdekat. Prihatinlah dengan mengenali emosi mereka seterusnya mencari jalan penyelesaian bagi permasalahan yang dilalui oleh salah seorang ahli keluarga. Pujuk secara baik dan nyatakan kepadanya bahawa kita akan mendapatkan bantuan profesional ataupun kaunselor.

Jangan letakkan stigma mahupun menisihkan golongan ini kerana mereka sebenarnya memerlukan sokongan serta bantuan daripada insan terdekat. Di sinilah peranan penting harus dimainkan. Ini juga merupakan salah satu cara paling mudah serta berkesan dalam proses pemulihan mereka. Penyakit berkaitan mental ini memerlukan pemerhatian yang serius kerana tanpa adanya sokongan maka sukar untuk mereka kembali sihat seperti sediakala.

Kemungkinan juga tempoh pemulihan itu sendiri akan mengambil masa yang panjang untuk pulih.

Jika peka sejak awal maka ia boleh dirawat. Jangan tunggu sampai sudah teruk baru hendak bertindak kerana dikhuatiri akan lebih melarat. Selalunya saya akan memberikan sokongan kepada pesakit-pesakit di samping membantu mereka untuk pulih dengan sepenuhnya," ujar Dr. Nor Hamidah. ▲