

BELENGGU MASALAH MENTAL

Apakah Puncanya?

Tidak dapat dinafikan, jika kita berhadapan dengan seseorang yang mempunyai masalah mental, pastinya rata-rata orang di sekeliling akan melabelkan orang itu dengan pelbagai tanggapan negatif.

Itulah persepsi masyarakat yang sukar diubah terhadap seseorang itu yang mengalami gangguan mental. Namun begitu, adakah benar bahawa pesakit mental itu merupakan orang gila seperti yang dikatakan oleh sebahagian masyarakat? Adakah mereka mengetahui punca berlakunya masalah mental ini, terutamanya dalam kalangan remaja?

Secara umumnya, kesihatan mental merujuk cara seseorang berfikir, merasa dan bertindak. Selain itu, kesihatan mental juga mempengaruhi cara seseorang itu menghadapi dan mengatasi masalah tersebut, serta cara seseorang itu berinteraksi. Antara masalah kesihatan mental yang dihadapi, termasuklah kemurungan, keresahan, serangan panik, keclaruan obsesif-kompulsif, keclaruan stres selepas trauma dan gangguan tidur. Kesihatan mental berkaitan rapat dengan tekanan psikologikal yang dihadapi dan kebolehan untuk menanganinya.

Menurut *Kamus Dewan Perdana*, mental berkaitan dengan akal atau pemikiran atau proses intelektual. Bagi Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) pula, kesihatan mental merujuk ekspresi emosi dan melambangkan keupayaan untuk menyesuaikan diri dalam pelbagai tekanan dan tuntutan hidup. Oleh itu, tidak

Stigma atau diskriminasi masyarakat terhadap individu yang mempunyai gangguan mental hadir dengan persepsi yang sangat buruk.

wajarliah untuk melabel individu tersebut sebegitu rupa kerana mereka hanyalah mengalami gangguan mental bukanlah "sakit otak".

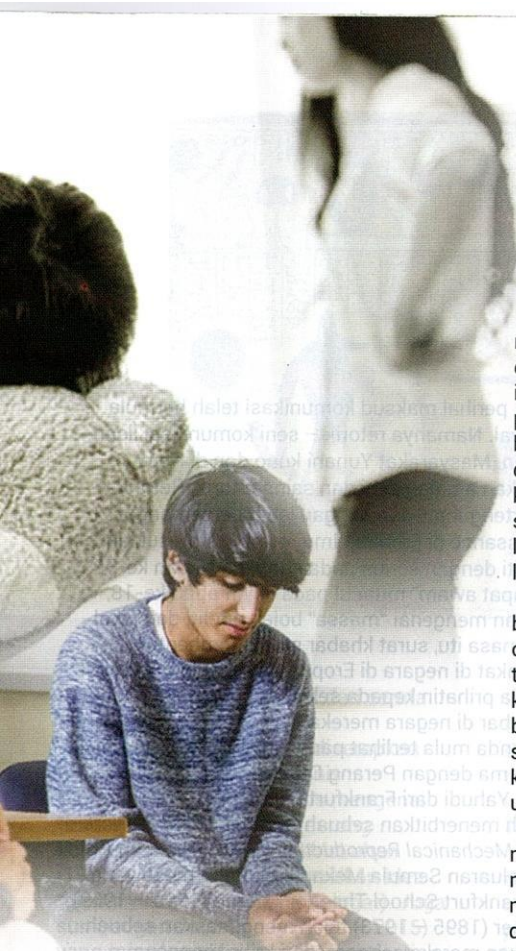
Kadangkala stigma dan diskriminasi yang berlaku itu mengakibatkan golongan terbabit berasa malu seterusnya tidak membuat rawatan dan berkongsi tentang gangguan yang mereka alami. Tekanan yang sedia ada ditambah pula dengan tekanan daripada masyarakat menjadi punca mereka lebih gemar memendam perasaan sehingga berlakunya kemurungan dan kebimbangan berterusan yang mendatangkan kemudaratan.

Menurut Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu, hampir satu bilion orang di seluruh dunia mengalami bentuk gangguan mental. Angka ini lebih mengejutkan dan membimbangkan jika ditafsirkan sekitar satu daripada tujuh orang remaja mengalami masalah mental. Statistik Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2015 mendedahkan satu daripada tiga orang rakyat Malaysia berumur 16 tahun ke atas berdepan dengan masalah mental. Pada tahun 2017, NHMS menyatakan bahawa terdapat remaja dalam kelompok usia 13 hingga 17 tahun mengalami masalah mental. Malah, satu daripada lima orang mengalami kemurungan, iaitu 18.3 peratus,

manakala dua daripada lima orang pula mengalami simptom keresahan dengan peratusan 39.7, dan satu daripada 10 orang mengalami tekanan, iaitu sebanyak 9.6 peratus.

Isu kesihatan mental sering diabaikan disebabkan oleh kurangnya pencerahan mengenai masalah mental dalam kalangan masyarakat di negara ini. Isu ini bakal menjadi lebih rumit sekiranya tidak dibendung kerana mampu menjejaskan masa depan negara. Lebih-lebih lagi situasi ini bukan sahaja terjadi kepada golongan dewasa, malah turut berlaku kepada golongan remaja yang merupakan masa depan negara. Faktor persekitaran menjadi antara punca utama masalah mental dalam kalangan remaja, yakni melibatkan ibu bapa, rakan sebaya, sekolah dan universiti. Tekanan disifatkan sebagai masalah kesihatan semula jadi yang kebiasaannya berlaku pada semua peringkat umur dan penyakit ini boleh dirawat.

Antara tekanan yang sering kali dialami oleh remaja adalah berpunca dari rumah, lebih-lebih lagi apabila individu tersebut melalui pengalaman yang pahit sewaktu mereka membesar di rumah. Hal ini memberikan kesan jangka panjang terhadap kesihatan mental mereka ketika beralih ke alam dewasa. Malah, keluarga



masalah kesihatan mental berbanding dengan pelajar pada zaman dahulu. Hal ini dikatakan demikian kerana kebanyakan pelajar mengalami tekanan akibat daripada beban tugas, masalah menyesuaikan diri dengan persekitaran baharu, masalah kewangan, kos sara hidup yang tinggi, situasi pembelajaran, kekurangan masa lapang, masa bersama-sama keluarga dan lain-lain lagi.

Selain itu, hubungan yang kurang baik dan tekanan yang diberikan daripada orang sekeliling, terutamanya rakan sebaya turut menjadi penyumbang tertinggi kepada masalah ini. Misalnya, masalah buli siber yang serius melibatkan remaja sehingga mengakibatkan tekanan jiwa dan kemurungan, malah ada yang bertindak untuk membunuh diri.

Sebenarnya, faktor kehidupan juga mampu menyumbang masalah kesihatan mental kepada remaja. Tekanan yang melampau akibat daripada kegagalan dalam pengajian atau percintaan menyebabkan kebanyakan remaja menjadi murung, sekali gus menjejaskan kesihatan mentalnya. Kegagalan dalam percintaan seperti dicurangi atau ditipu oleh kekasih memberikan kesan kepada keputusan peperiksaan atau pengajian. Akibatnya, pelajar tersebut dibuang atau digantung pengajiannya akibat tidak mencapai pencapaian akademik yang ditetapkan.

Menurut pakar psikiatri, dadah dan masalah kesihatan mental saling berkaitan antara satu sama lain. Buktinya, jumlah pesakit mental akibat pengambilan dadah dilihat semakin meningkat saban tahun. Menurut kajian oleh Norhayati Nordin, sebanyak 357 pesakit mental akibat dadah telah dirawat di Hosipital Ulu Kinta pada tahun 2014, dan meningkat kepada 441 orang pada tahun 2016. Pengambilan dadah jenis sintetik seperti syabu menyebabkan penagih mengalami kerosakan kepada otak dan mengalami penyakit psikosis.

Pesakit yang mengalami psikosis ini akan mengalami perubahan dalam aspek tingkah laku, perasaan dan pemikiran mereka. Malah, kewarasan minda mereka juga akan terjejas akibat wujudnya halusinasi dan delusi. Halusinasi ini akan menyebabkan pesakit berasa keliru apabila mendengar suara ghaib berkomunikasi dengan mereka, manakala delusi merujuk perasaan yang wujud dalam diri pesakit bahawa terdapat individu yang akan menganiaya mereka sehingga

PROSA TERPINDA



menyebabkan pesakit bertindak secara berbahaya untuk melindungi diri.

Tambahan pula, masalah kesihatan mental ini menjadi semakin sukar untuk dirawat apabila individu itu mempunyai faktor genetik atau sejarah keluarga yang mempunyai masalah mental. Menurut KKM, ahli keluarga yang mempunyai sejarah penyakit mental berisiko lebih tinggi untuk mendapatkan penyakit ini berbanding dengan populasi yang tiada sejarah penyakit berkenaan. Kebiasaannya, faktor genetik ini melibatkan penyakit mental jenis skizofrenia dan kemurungan. Risiko kepada pesakit dalam ahli keluarga paling rapat adalah sangat tinggi. Oleh itu, ibu bapa biologikal yang mempunyai masalah kemurungan, kemungkinan besar akan mempengaruhi tahap kesihatan mental anaknya.

Ekoran itu, peranan masyarakat dalam menangani isu masalah kesihatan mental adalah sangat penting. Setiap individu harus menghapuskan stigma dan diskriminasi yang dilakukan terhadap pesakit supaya mereka mampu menangani masalah kesihatan mental yang dihadapi. Sokongan dan kata-kata semangat orang sekeliling dipercayai dapat memberikan keyakinan kepada pesakit untuk kembali sembuh seperti sedia kala.

Melalui kemajuan dalam bidang perubatan moden kini, terdapat banyak penemuan ubat yang berkesan bagi mengubati masalah penyakit mental ini, selain menggunakan pendekatan sokongan seperti sesi kaunseling dan psikoterapi. Walau bagaimanapun, pesakit haruslah mempunyai kesabaran dan kecekalan yang tinggi untuk terus konsisten dalam menjalani perubatan. Oleh itu, mendapatkan bantuan dan rawatan daripada psikiatri atau psikologi tidak bermakna seseorang itu diklasifikasikan sebagai gila atau "sakit otak", namun menjadi kesedaran dan langkah awal untuk mencegah serta membantu diri mereka daripada mengalami masalah kesihatan mental. □

yang tidak stabil dan bermasalah juga menjadi penyumbang kepada berlakunya masalah mental kepada anak-anak. Sebagai contoh, penceraian ibu bapa, penderaan dan kekurangan kasih sayang atau perhatian. Kadangkala, kehilangan orang tersayang seperti berlakunya kematian dalam ahli keluarga juga menjadi punca masalah mental berlaku akibat kesedihan yang melampau.

Selain itu, remaja juga sering mengalami tekanan untuk memenuhi jangkaan ibu bapa atau keluarga yang sentiasa mahukan pencapaian dan kecemerlangan akademik yang terbaik. Memang tidak dinafikan bahawa pencapaian dan kecemerlangan akademik sangat penting bagi menjamin masa depan yang lebih baik, namun kebanyakkan ibu bapa yang tidak sedar bahawa perkara itu memberikan beban dan tekanan yang besar kepada anak-anak. Malahan, potensi dan pencapaian mereka sering dibandingkan dengan anak-anak atau rakan-rakan lain. Hal ini menimbulkan rasa rendah diri dalam diri dan boleh menyebabkan berasa terasing serta kemurungan.

Kehidupan di universiti yang mencabar dan mempunyai pelbagai rintangan turut menjadi penyebab dan risiko kepada pelajar untuk mengalami masalah mental. Dalam hal ini, pelajar di peringkat universiti kini dilihat lebih kerap mengalami