



honth -
Psychology
p: 16-17

Cegah dari usia muda

MENURUT Ketua Unit Psikiatri Remaja dan Kanak-kanak, Pusat Perubatan Universiti Malaya, Profesor Madya Dr. Aili Hanim Hashim, masalah kanak-kanak hiperaktif boleh dikesan pada usia semuda empat atau lima tahun. Pada peringkat itu, sikap kanak-kanak berkenaan belum lagi menjadi perengai.

Beliau menyarankan para ibu bapa agar segera mendapatkan rawatan jika mengesan anak-anak mereka mempamerkan tanda gangguan hiperaktiviti - atau dikenali juga sebagai kurang tumpuan (ADHD - *Attention-deficit hyperactivity disorder*) kerana masalah itu akan menjadi lebih serius jika dibiarkan, contohnya menjadi samseng dan agresif.

"Itulah yang kami cuba lakukan di unit ini - memberitahu ibu bapa agar jangan menunggu sehingga kanak-kanak itu sudah jadi remaja, sudah jadi samseng sedangkan kita sebenarnya boleh mengesan sikap-sikap ini dari awal lagi.

"Tapi kebanyakan ibu bapa menyangka anak-anak mereka akan dapat mengatasi masalah itu (dengan usianya). Bagi kanak-kanak hiperaktif, hiperaktiviti mereka itu tidak akan hilang sampai bila-bila," katanya.

Faktor kedua ibu bapa enggan berjumpa doktor ialah kerana stigma. Ini kerana banyak pihak yang masih tidak faham apa itu kesihatan mental, menyangkakan ia sama dengan gangguan mental (gila).

Ketiga, memang ibu bapa tidak tahu masalah itu menjadi lebih teruk bila kanak-kanak itu sampai ke peringkat remaja.

"Kaedah rawatan ialah kombinasi ubat dan terapi sikap untuk mengubah perangnya. Ibu bapa memang tidak sukakan ubat. Tapi kanak-kanak ini bergelut, mengalami kesukaran dalam pelajarannya dan bila ini berlaku, kepercayaan sendiri mereka rendah. Ubat perlu digunakan sepanjang tempoh mereka bersekolah. Bila sampai ke peringkat universiti, sudah tidak perlu lagi kerana dia sudah boleh mengatur pembelajarannya sendiri," jelas beliau.

Sikap samseng juga boleh terjadi jika individu itu mempunyai pembawaan (*temperament*) pemaarah. Ada sesetengah orang yang lebih 'marah' daripada orang lain. Banyak orang lemah dalam mengawal perasaan marahnya dan tidak menyedari mereka mungkin bersalah. Mereka sentiasa merasakan orang lainlah yang salah.

"Kita boleh mengesan orang yang 'terlebih marah' ini. Biasanya kami (pakar psikiatri) akan mendengar, melihat cara mereka bercerita. Cara dia bercakap, berfikir dan menjawab soalan itu memberi 'klu' kepada para doktor," katanya.

Beliau memberitahu, unit itu juga menerima banyak kes remaja hiperaktif yang mengalami kemurungan, mengambil ubat berlebihan, banyak pergaduhan dengan keluarga, banyak masalah kelakuan dan pada masa yang sama, mereka terjebak dalam penyalahgunaan dadah.

"Dalam menangani masalah kanak-kanak samseng, memanglah sasaran kita kanak-kanak tapi kita juga perlu mensasarkan orang dewasa. Kita boleh mendidik kanak-kanak itu, tapi bila sampai di rumah, dia akan memasuki persekitaran yang sama (jika ibu bapanya juga tidak dibimbing)," katanya.

ADHD disebabkan oleh kekurangan bahan kimia di bahagian-bahagian penting dalam otak yang bertanggungjawab menyusun fikiran. Kanak-kanak yang menghidap ADHD mempunyai corak kurang tumpuan atau terlalu aktif yang lebih teruk dan kerap daripada biasa pada tahap umur mereka. Ia adalah satu gangguan yang biasa dialami oleh 1 dalam 20 orang kanak-kanak, dan lebih biasa dialami oleh kanak-kanak lelaki daripada perempuan.

Kanak-kanak ADHD mengalami kurang tumpuan akan mempunyai enam atau lebih simptom ini:

- sukar ikuti arahan
- sukar tumpuan perhatian kepada kerja/tugas atau aktiviti mainan di sekolah
- kehilangan barang yang perlu untuk aktiviti di sekolah dan rumah
- seolah-olah tidak mendengar
- tidak memberi perhatian yang teliti
- seperti tidak teratur
- alami kesukaran dengan tugas yang perlukan perancangan terlebih dahulu
- pelupa
- tumpuan mudah terganggu

Kanak-kanak ADHD yang hiperaktif akan mengalami sekurang-kurangnya enam simptom ini:

- mengeliang-geliut
- lari atau memanjat dalam keadaan yang tidak sesuai
- tidak boleh bermain dengan senyap
- menjawab sebelum soalan habis
- mengganggu orang
- tidak boleh duduk
- bercakap terlalu banyak
- sentiasa bergerak
- sukar tunggu giliran

Kesihatan mental ialah cara kita berfikir, merasa dan berkelakuan; ia juga mempengaruhi interaksi kita dengan orang lain; dan bagaimana kita melihat masalah dan menanganinya (dengan menilai pilihan dan membuat keputusan).

Kesihatan mental dipengaruhi oleh kecerdasan (*intelligence*); cara kita dibesarkan; persekitaran (rakan-rakan, kejiranan, agama); kesihatan fizikal dan penyakit; dan kekuatan, kelemahan dan kejayaan individu.

Pertubuhan Kesihatan Dunia menganggarkan kira-kira 20 peratus kanak-kanak dan remaja mempunyai masalah kesihatan mental yang boleh memberi kesan besar pada perkembangan diri mereka.

Sikap **samseng** juga boleh terjadi jika individu itu **mempunyai**

pembawaan (temperament) pemaarah.

Ada sesetengah orang yang **lebih** 'marah' **daripada** orang lain. Banyak orang lemah dalam **mengawal** perasaan **marahnya** dan tidak **menyedari** mereka mungkin bersalah

Tanda-tanda awal masalah kesihatan mental:

DI KALANGAN KANAK-KANAK (PERINGKAT SEKOLAH RENDAH)

Sukar bercakap

Bermasalah dalam pembacaan dan penulisan

Prestasi pelajaran merosot

Keputusan peperiksaan rendah walaupun berusaha kuat

Banyak perasaan risau dan bimbang

Mudah menangis

Kerap sakit-sakit seperti sakit perut, pening kepala

Hiperaktif, gelisah dan tidak boleh duduk diam

Sering bercakap bohong dan tidak belajar dari kesilapannya

Tidak dapat menumpukan perhatian kepada kerja sekolah dan guru mengadu mengenai sikap kurang menumpukan perhatian dan/atau jangka tumpuan yang singkat

Tidak patuh dan agresif berterusan

Sering tidak dapat mengawal kemarahan

Sikap suka mendiamkan diri, contoh tidak bercakap, bertindak balas atau bercampur dengan orang di sekelilingnya

Mengadu yang kemaluannya disentuh dan tidak selesa mengenainya.

DI KALANGAN REMAJA

Perubahan ketara dalam prestasinya semasa di sekolah

Tidak dapat menangani masalah dan aktiviti hariannya

Perubahan ketara dalam tabiat tidur dan/atau makan

Sering mengadu berasa letih dan sakit-sakit di seluruh badan

Muram, berasa sedih

Tidak lagi berminat kepada perkara yang biasa diminatinya

Berfikiran negatif, putus asa, tidak berguna, memikirkan cara untuk mati, lari dari rumah

Mengancam untuk mencederakan dirinya atau mahu mencederakan orang lain.

Sering melempiaskan rasa marah dan agresif

Ponteng, mencuri atau vandalisme

Mengadu yang kemaluan mereka telah disentuh dan berasa tidak senang dengan perkara itu.

Mempunyai pemikiran atau perasaan yang pelik dan sikap luar biasa seperti terdengar bunyi bising dan suara serta melihat sesuatu perkara sedangkan tiada orang di sekelilingnya

Makan berlebihan

Rasa terlalu takut jika gemuk dan mengehadkan pema-kanannya, langkau makan, kuat bersenam dan memuntahkan apa yang dimakannya

Menggunakan dadah dan/atau alkohol