

Remaja kian terdedah penyakit mental

Tarikh 10 Oktober diraikan setiap tahun sebagai Hari Kesihatan Mental Sedunia bertujuan meningkatkan kesedaran umum terhadap kesihatan mental. Namun, stigma atau tanggapan negatif masyarakat terhadap penyakit ini dilihat masih pada tahap yang sama.

Tahun ini tema yang dipilih adalah 'Golongan Muda dan Kesihatan Mental dalam Perubahan Dunia', menunjukkan betapa seriusnya usaha oleh Persekutuan Dunia bagi Kesihatan Mental dalam mempromosi isu kesihatan mental daripada peringkat lebih awal lagi, terutama dalam kalangan remaja.

Alam remaja atau memasuki usia belia disifatkan sebagai peringkat usia yang cukup menarik kerana di sinilah mereka mula mengenali kehidupan dunia yang penuh berliku.

Segala tekanan perasaan, ke-

Komentar



Norhafzan Jaafar

hafzan@bh.com.my

Berita

HARJAN

11/10/2018

MS 11

bimbangan atau ketakutan berlebihan jika tidak dapat dikawal atau dikenal pasti pada peringkat awal boleh membawa kepada masalah kesihatan mental.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) melaporkan bahawa separuh daripada hampir semua jenis penyakit mental bermula pada usia seawal 14 tahun kerana kebanyakannya tidak dapat dikesan dan mendapat rawatan pada peringkat awal.

Dari segi beban penyakit dalam kalangan remaja, masalah kemurungan pula dilaporkan menjadi penyebab ketiga tertinggi yang membawa kepada masalah penyakit mental.

Jadikan agenda utama

Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2015 pula menunjukkan seramai 4.2 juta rakyat atau kira-kira 29.2 peratus penduduk negara ini yang berusia 16 tahun ke atas mengalami pelbagai ma-

lah mental.

Jika dibandingkan, angka berkenaan disifatkan sesuatu yang amat membimbangkan kerana menunjukkan peningkatan sebanyak 11.2 peratus, berbanding 2006.

Melihatkan keadaan ini, Penaung Persatuan Psikiatri Malaysia (MPA), Tan Sri Lee Lam Thye berpendapat sudah tiba masanya kerajaan menjadikan promosi kesihatan mental sebagai agenda utama negara, terutama bagi kementerian berkaitan seperti Kementerian Pendidikan dan Kementerian Kesihatan dalam usaha membendung masalah ini pada peringkat awal.

Dalam arus kehidupan yang semakin cepat membangun kini, cabaran dihadapi generasi muda hari ini jauh berbeza dengan apa yang dialami generasi terdahulu.

Perubahan menuntut mereka untuk lebih cepat belajar, selain terdedah kepada pelbagai desakan hidup yang sebenarnya membuatkan generasi muda lebih berisiko menghadapi penyakit kesihatan mental atau masalah kemurungan.

"Apa dihadapi itu jika tidak ditangani sebaik mungkin akan membawa kepada masalah lebih serius dan pencegahan terhadap penyakit mental ini seharusnya bermula daripada peringkat mengenali tanda-tandanya," katanya sempena sambutan Hari Kesihatan Mental Sedunia 2018, anjuran Persatuan Kesedaran dan Sokongan Penyakit Mental (MIASA).

Perkembangan media sosial memberikan pengaruh yang besar kepada kehidupan remaja masa kini apabila mereka cukup mudah terkesan dan terpengaruh dengan keperluan mendesak untuk bersaing dengan rakan sebaya sehingga boleh mencetuskan tekanan perasaan yang menjurus ke-

pada masalah kesihatan mental.

Ujian mental di sekolah

Presiden yang juga Pengasas MIASA, Anita Abu Bakar, berkata tidak banyak kemudahan ujian mental atau 'mental screening' ditawarkan di negara ini, terutama bagi pengesanan penyakit itu pada peringkat lebih awal sama ada di sekolah atau pejabat.

Berdasarkan keadaan semasa yang menunjukkan semakin ramai generasi muda cenderung mengalami pelbagai masalah mental, tidak keterlaluan jika ujian mengenal pasti penyakit itu dilakukan seawal usia 13 tahun, iaitu sebaik remaja berkenaan memasuki sekolah menengah.

Penyakit mental sejenis penyakit dan tidak sepatutnya disembunyikan. Sebaliknya ia perlu diubati pada peringkat lebih awal lagi, selain perlunya memberi kesedaran kepada masyarakat pada peringkat awal.

Sering kali juga masyarakat kita dimomokkan dengan pelbagai mitos mengenai penyakit mental ini sehingga menyebabkan pesakit sering terasing dan dijauhi.

Pada peringkat dunia pula, kos ekonomi global dikatakan melonjak kepada AS\$16 trilion (RM66.5 trilion) antara 2010 dan 2030 jika setiap negara gagal untuk mengatasi masalah penyakit mental yang semakin meningkat dalam kalangan penduduknya setiap tahun.

Kita tidak mahu, kegagalan untuk mengesan penyakit ini pada peringkat awal bakal mengakibatkan negara kerugian apabila terpaksa menanggung kos perubahan, penjagaan dan terapi kesihatan bagi pesakit mental yang semakin meningkat, selain kehilangan tenaga buruh akibat penurunan produktiviti pekerja, terutama generasi muda.

Perkembangan media sosial memberi pengaruh besar dalam kehidupan remaja masa kini kerana mereka mudah terkesan untuk bersaing dengan rakan sebaya sehingga mencetuskan tekanan perasaan.



[FOTO HIASAN]