

KOSMO 07/12/2018 MS 27

Tekanan mental punca cubaan bunuh diri

PERUBAHAN gaya hidup yang serba pantas telah menyumbang kepada berlakunya masalah tekanan mental dalam kalangan masyarakat.

Tekanan mental adalah penyakit yang melibatkan gangguan pada fungsi otak dan menyebabkan perubahan proses pemikiran, perasaan serta tingkah laku.

Laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia menunjukkan tekanan mental adalah antara lima penyakit utama yang menyebabkan hilang upaya di seluruh dunia menjelang tahun 2020.

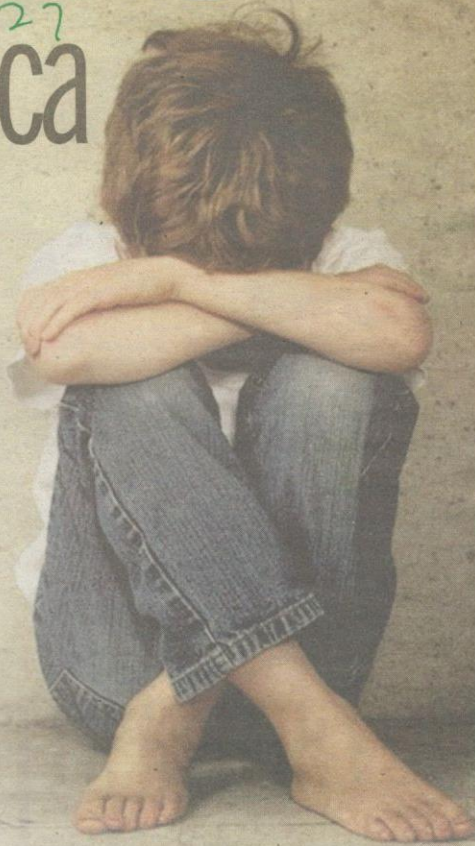
Malaya, Prof. Datin Dr. Mariani Md. Nor berkata, tekanan mental dalam kalangan golongan muda berlaku disebabkan masalah yang tidak dapat diselesaikan.

Jelasnya, masalah berkenaan tidak dapat diselesaikan kerana bertentangan kehendak diri sendiri dengan persekitaran seperti kemahuan ibu bapa, guru dan rakan sebaya.

“Tekanan juga boleh berlaku apabila keperluan asas dan sekunder tidak dapat dipenuhi seperti telefon pintar dan barangan berjenama,” jelasnya.



MARIANI



KANAK-KANAK yang mengalami tekanan mental akan berubah menjadi pasif. – Gambar hiasan

Masalah tekanan mental bukan sahaja dialami oleh orang dewasa, malah turut dihadapi oleh golongan kanak-kanak dan remaja.

Situasi itu mengundang kepada peningkatan kes cubaan membunuh diri dalam kalangan golongan muda.

Menurut kajian Kementerian Kesihatan, golongan muda merupakan kumpulan paling banyak melakukan cubaan membunuh diri akibat tekanan mental.

Pada tahun lalu, dianggarkan 12.8 peratus golongan muda seawal usia 16 tahun berniat untuk membunuh diri kerana faktor kemurungan yang teruk.

Apakah penyebab berlakunya tekanan mental dalam kanak-kanak dan remaja? Sejauh manakah impaknya kepada pesakit dan keluarga?

Pakar psikologi Universiti

TEKANAN mental boleh membawa kepada cubaan membunuh diri.
- Gambar hiasan



Perubahan tingkah laku

Menurut Mariani, tekanan mental boleh menyebabkan remaja bertindak secara tidak rasional seperti mencederakan diri dan orang di sekelilingnya.

Beliau memberitahu, kanak-kanak yang mengalami tekanan mental pula akan berubah menjadi pasif atau agresif berbanding kebiasaannya.

Golongan tersebut juga boleh bertindak di luar jangkaan dalam usaha melepaskan diri daripada masalah.

“Golongan ini boleh bertindak membunuh diri kerana cara tersebut dapat memamatkan mereka dengan cepat.

“Kadang-kadang, mereka boleh bertindak mencederakan orang lain disebabkan minda banyak dipengaruhi oleh perasaan,” jelasnya.

Sementara itu, Dekan Pelajar University of Southern California, Amerika Syarikat (AS), Brian Harke berkata, masalah terbesar dalam kalangan pelajar ialah takut meminta pertolongan apabila berlaku tekanan mental.

Katanya, sekolah dan universiti menyediakan pusat kaunselor bagi membantu mengurangkan masalah golongan yang menghadapi tekanan mental.

“Apabila golongan muda mengalami masalah tekanan mental, mereka memerlukan kasih sayang, sokongan emosi dan nasihat.

“Kami sentiasa menggalakkan golongan ini supaya sentiasa berhubung rapat dengan keluarga dan rakan-rakan ketika mengalami tekanan mental,” ujarnya.

Pakar Psikologi Pediatrik di Sartell, Minnesota, AS, Kimberly Christensen berkata, setiap orang yang mengalami masalah tekanan mental mempunyai cara berbeza untuk diatasi.

Jelasnya, salah satu caranya ialah ibu bapa perlu memainkan peranan dan sokongan bagi mengatasi masalah tekanan yang dihadapi oleh anak mereka.

Dia menambah, ibu bapa perlu menjalinkan hubungan yang lebih rapat dengan anak yang mengalami masalah tekanan mental supaya mereka tidak berasa keseorangan.

“Ibu bapa perlu sentiasa berbual dengan anak mereka dengan bertanyakan soalan-soalan yang berlaku di sekeliling seperti berkaitan pelajaran dan aktiviti di sekolah.

“Ibu bapa boleh mengenal pasti tekanan mental yang dihadapi oleh anak mereka apabila berlaku perbezaan dalam nada dan reaksi jawapan diberikan,” katanya.

Kimberly memberitahu, sebaiknya ibu bapa perlu memberi nasihat dan kata-kata semangat supaya anak mereka dapat menyelesaikan masalah itu sebaik mungkin dan tindak mengambil jalan singkat seperti membunuh diri.