

# 1/3 rakyat Malaysia tertekan

SINAR HARIAN 21/03/2019 M/S 03

## Alami tekanan jiwa, keresahan dan kemurungan

PUTRAJAYA

Satu daripada tiga rakyat di negara ini sememangnya mengalami tekanan jiwa, keresahan dan kemurungan.

Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr Dzulkefly Ahmad berkata, beliau tidak menolak pendedahan Kongres Kesatuan Pekerja-pekerja Dalam Perkhidmatan Awam (Cuepacs) bahawa 25 peratus daripada penjawat awam mempunyai kad psikiatri, malah menegaskan umlahnya lebih daripada itu.

Katanya, menurut Kementerian Kesihatan, sekiranya pekerja itu tidak dapat menjalankan rutin dengan baik selama dua minggu, ia bermakna individu itu mengalami salah satu dari-



pada tiga masalah berkenaan.

"Kesihatan minda adalah keutamaan Kementerian Kesihatan dan kami tidak nampak masalah kesihatan mental ini dengan pandangan negatif dan sebagainya. Kami tangani dengan pendekatan yang sangat bertanggungjawab.

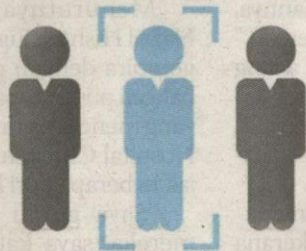
"Kita nak lahirkan masyarakat sihat, malah tekanan dan keresahan pun kita akan tangani. Gunakan segala kemudahan di hospital kita untuk tangani masalah kesihatan mental," katanya pada sidang media selepas pelancaran Sambutan Hari Kesihatan Pergigian Sedunia 2019, di sini, semalam.

Sementara itu, Dzulkefly turut mengingatkan Cuepacs agar lebih berhati-hati mengeluarkan kenyataan.

Beliau berkata, Cuepacs tidak sepatutnya mempunyai stigma terhadap

**Kita nak lahirkan masyarakat sihat, malah tekanan dan keresahan pun kita akan tangani." - Dzulkefly**

## STATISTIK KEMURUNGAN



■ Seramai 322 juta penduduk dunia alami kemurungan pada 2015 (4.4 peratus daripada jumlah penduduk) atau 1 bagi setiap 20 orang. Ini adalah peningkatan hampir 18.4 peratus berbanding tahun 2005.

SUMBER:  
Statistik Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO)

penjawat awam yang berjumpa pakar psikiatri atau mereka yang memiliki kad berkenaan.

"Cuepacs harus berhati-hati keluarkan kenyataan. Ini bermakna kalau seseorang itu datang untuk dapatkan rawatan tentang tekanan jiwa, keresahan dan kemurungan, maka dia tergolong dalam kategori pesakit.

"Itu tidak boleh buat stigma, bila sebut sahaja ada kad psikiatri, mesti ada dalam kepala umum adalah gila. Ini sangat negatif," katanya.

Dzulkefly berkata, rakyat di negara ini tidak wajar membuat andaian sekiranya seseorang itu berjumpa pakar psikiatri, dia dianggap menghadapi tekanan jiwa.

"Jika jumpa sahaja psikiatri, terus hukum mereka adalah pesakit mental. Ini satu contoh," katanya.

## REAKSI



Jadi guru tak stres sebenarnya,

tapi guru perlu pandai agihkan masa dan buat kerja ikut masa diberikan. Selain itu, amalkan budaya kerja berpasukan dan komitmen menyeluruh menghasilkan sesuatu tugas yang diberikan. Malah, perlu ada keseronokan bekerja sebagai motivasi dalaman. - Penolong Kanan Tingkatan Enam Sekolah Menengah Kebangsaan Tunku Abdul Rahman (STAR), Noor Azlina Azanian

