

Tangani kesihatan mental sebelum terlambat

INDIVIDU yang sihat bukan sahaja diukur dari aspek fizikal semata-mata, malahan kesihatan mental juga memainkan peranan agar mereka dapat menjalani kehidupan lebih sempurna.

Ini disebabkan, tahap kesihatan mental yang tidak dapat dikawal boleh mempengaruhi penyakit tidak berjangkit seperti diabetes, darah tinggi, kardiovaskular dan kanser.

Justeru, kita perlu menjaga kesihatan mental bagi menjadi insan lebih baik.

Pelajar Pascasiswazah Doktor Sarjana Kesihatan Awam, Jabatan Perubatan Kemasyarakatan dan Pencegahan, Fakulti Perubatan, Universiti Malaya (UM), Dr. Yoong Lee Yeen berkata, masalah kesihatan mental sudah lama wujud dan ia semakin meningkat semasa pandemik Covid-19.

Katanya, pandemik memberi kesan besar dalam aspek ekonomi, terutamanya masalah kewangan di pelbagai industri, banyak individu kehilangan pekerjaan, tempat tinggal dan sebagainya.

"Hal ini telah mempengaruhi kesihatan mental dalam kalangan masyarakat kerana ia meningkatkan tekanan, kegelisahan, kemurungan, malah terdapat cubaan bunuh diri.

"Covid-19 juga menyebabkan pengasingan sosial kerana sekatan SOP (prosedur operasi standard), ramai



DR. LEE YEEN

BAGI mereka yang ada gangguan mental, jangan malu untuk mendapatkan bantuan pihak lain agar ia dapat diubati. — GAMBAR HIASAN

K03 mo (29/10/2021) MS 29



terpisah dengan orang tersayang yang tinggal dalam jarak jauh. Semua ini menyebabkan stres,” katanya.

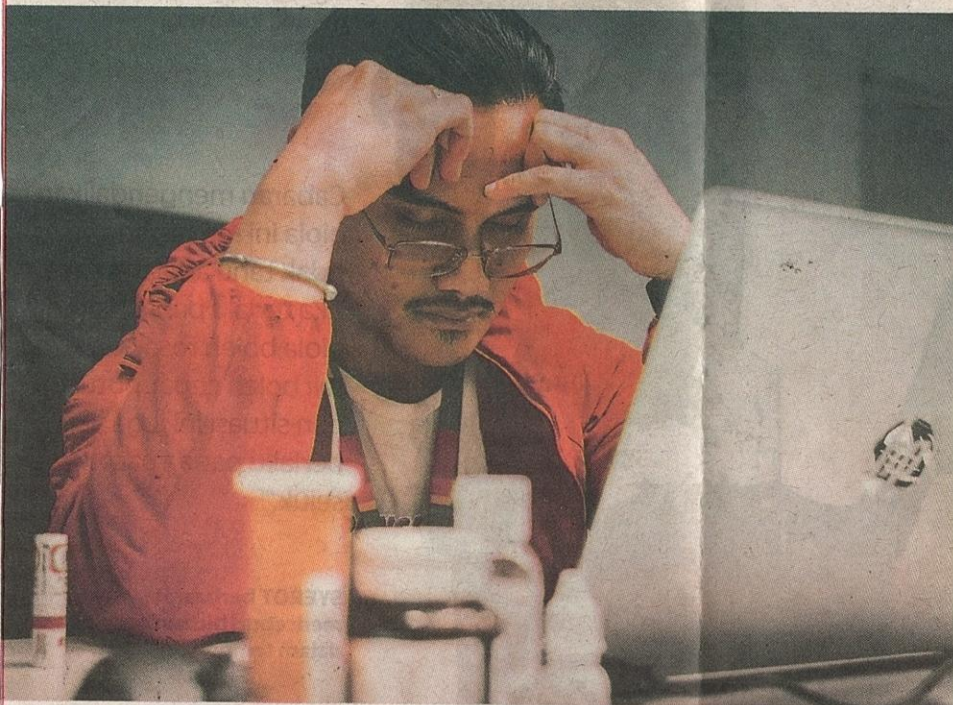
Keadaan ini katanya, menjadi lebih sukar bagi mereka yang kehilangan orang kesayangan lebih-lebih lagi ketua keluarga yang mencari nafkah ekoran pandemik.

“Tidak dilupakan, pekerja barisan hadapan yang mungkin mengalami tekanan berlebihan setelah ‘berperang’ siang dan malam dengan beban kerja dalam merawat pesakit Covid-19.

“Semua ini mendatangkan stres dan kemurungan. Dalam hal ini, daya tahan kesihatan mental amat diperlukan sebagai perisai,” ujarnya.



DR. FOONG MING



JANGAN pilih cara pengurusan negatif yang membahayakan diri sendiri. – GAMBAR HIASAN



PANDEMIK Covid-19 menyebabkan ramai yang stres dan mengalami gangguan mental disebabkan hilang pekerjaan. – GAMBAR HIASAN

Bagi mencari kaedah menjaga kesihatan mental, pensyarah di Jabatan Perubatan Kemaŕsarakatan dan Pencegahan, Fakulti Perubatan, UM, Prof. Dr. Moy Foong Ming menjelaskan, menurut Persatuan Psikologi Amerika, ahli psikologi mendefinisikan daya tahan sebagai proses penyesuaian yang baik dalam menghadapi perubahan, trauma, bencana, ancaman atau sumber tekanan utama.

Menurutnya, terdapat beberapa cara untuk mengekalkan ketahanan mental dan salah satunya melalui membina hubungan baik dengan insan lain.

“Adalah amat penting untuk bercakap dengan orang yang boleh dipercayai dan memahami serta benar-benar menyayangi kita, selain mengetahui kita tidak bersendirian dalam masa mencabar ini.

“Selain itu, kita juga perlu menjaga kesihatan fizikal dan mental dengan memilih gaya hidup lebih sihat dan pengurusan emosi terbaik.

“Jangan sekali-kali memilih cara pengurusan negatif yang boleh membahayakan diri,” katanya.

Tambahnya, antara cara lain untuk mengekalkan ketahanan mental adalah dengan mengakui dan menerima emosi diri seadanya.

Ini memberi peluang untuk kita mencari jalan keluar daripada kesulitan yang dihadapi.

Selain itu, kita juga perlu mengamalkan pemikiran sihat dengan melihat sesuatu perkara daripada sudut positif.

“Melihat daripada sudut positif, dapat membantu kita untuk menerima perubahan dan memfokuskan harapan untuk membolehkan menjadi lebih kuat menghadapi cabaran,” katanya.

Bagi mereka yang mempunyai masalah mental terganggu jangan takut atau malu untuk mendapatkan bantuan.

Sekiranya anda berasa sedih, jangan patah hati kerana meminta pertolongan orang lain adalah langkah berani ke arah minda dan badan lebih sihat.

Dalam hal ini, kita tidak berseorangan, jadi hubungi agensi berkaitan untuk sokongan moral.

“Sokongan moral dalam kalangan anggota masyarakat penting untuk saling menjaga dan menyayangi, selain membina perpaduan sosial.

“Ini dapat mewujudkan persekitaran yang penuh dengan kasih sayang.

“Pilihlah untuk menyayangi antara satu sama lain bagi mencari harapan untuk bersama-sama menang dalam memerangi pandemik ini,” jelasnya.