

Tangani isu kesihatan mental kanak-kanak, remaja

Oleh Norfaezah Mohd Shahren
dan Mastura Ayob
bhrencana@bh.com.my

Laporan Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO) dikeluarkan pada November 2021 menyatakan, secara global, satu daripada tujuh kanak-kanak yang berusia 10 hingga 18 tahun mengalami masalah mental.

Punca utama berlaku masalah mental bermula dengan kemurungan, kebimbangan dan kecelaruan serta gangguan tingkah laku, seterusnya mengehadkan peluang menjalani kehidupan secara sihat dan sempurna.

Menurut statistik Polis Diraja Malaysia (PDRM), sehingga Julai 2021, sebanyak 872 kes membunuh diri membabitkan remaja berusia 15 hingga 18 tahun dilaporkan.

Berdasarkan tinjauan kesihatan dan morbidity Malaysia, pada 2019 seramai 424,000 kanak-kanak bergelut masalah kesihatan mental.

Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM) Selangor misalnya mencatatkan 1,910 kes penderaan dan pengabaian kanak-kanak antara Mac 2020 sehingga Mac 2021.

Pusat Kaunseling Selangor pula menegaskan ia

terjadi akibat keretakan hubungan ibu bapa dan kekeluargaan sehingga mengganggu kesihatan mental dan emosi anak.

Tingkah laku ibu bapa yang baik, sering berbicara bersama anak, mengambil berat dan mampu memenuhi keperluan hidup dapat mengurangkan masalah kesihatan mental kanak-kanak.

Selain daripada faktor kekeluargaan, faktor luaran juga boleh mengakibatkan masalah kesihatan mental kepada mereka seperti taraf hidup dan ekonomi keluarga, terutama sekali golongan B40 yang menetap di bandar besar.

Kekangan kewangan berserta masalah sosial menyebabkan mereka berasa kekurangan dan ini boleh menjuruskan kepada perubahan sikap seperti suka memberontak.

Penerokaan identiti juga boleh menyebabkan perubahan kesihatan mental jika penampilan, keperluan dan kehendak diri tidak dapat dipenuhi. Pengaruh media sosial dan rakan sebaya pula faktor utama meningkatkan lagi masalah mental mereka.

Persatuan Psikiatri Kanak-kanak dan Remaja Malaysia (MyCAPs) menyarankan pencegahan kesihatan mental kanak-kanak perlu bermula ketika mereka masih bayi.

Persekitaran selamat dan stabil, hubungan mesra dari ibu bapa dan kehidupan tenteram serta

berkualiti dapat mengatasi masalah mental pada kanak-kanak.

Dalam hal ini, ibu bapa boleh melakukan aktiviti positif seperti berjoging, bersukan, beriadah dan bersiar-siar bersama anak untuk mengurangkan tekanan mereka di samping merangsang naluri positif mereka.

Aktiviti positif ini dapat membantu memberi perasaan tenang dan gembira kepada mereka. Rehat mencukupi serta pemakanan seimbang mampu menyokong keperluan kesihatan lebih baik.

Alam persekolahan yang mencabar turut mempengaruhi mental kanak-kanak. Walaupun ia penting dalam meningkatkan nilai sebagai seorang pelajar, jika berlebihan, ia memakan diri anak pula, sekali gus memberi tekanan tambahan serta membebankan emosi mereka.

Oleh itu, aktiviti luaran dilakukan perlu menjurus kepada aktiviti disukai anak supaya ia dapat mengimbangi pembelajaran mereka setiap masa.

Kesimpulannya, pemantauan kesihatan mental kanak-kanak dan remaja sangat penting dalam memastikan dua prinsip dalam Wawasan Kemakmuran Bersama 2030 dapat dicapai.

Dengan memenuhi keperluan prinsip ini, ia mampu menjadikan Malaysia negara bersatu, makmur dan bermaruah serta memiliki warga sihat dan seimbang.



Pensyarah kanan
Universiti Teknologi
MARA (UiTM)
Melaka