

“

Hidayah ini adalah Hidayah baharu. Sangat berbeza. Dulu saya sarat dengan negativiti, hari ini saya rasa lebih tenang, tidak lagi terlebih fikir dan tidak mengambil pusing tentang peristiwa lepas.”

Oleh **THAQIB SHAKER**
gayautusan@mediamulia.com.my

SEJAK Covid-19 melanda dunia, masalah kesihatan mental dalam kalangan masyarakat, kian meningkat. Apa yang lebih merungsingkan, masyarakat seolah-olah masih tidak begitu memandang serius tentang ini.

Kurang pendedahan mengenai kesihatan mental, menjadikan isu ini dianggap normal.

Penghidap *Major Depressive Disorder* (MDD), yang hanya mahu dikenali sebagai Aimeena Hidayah, 29, berkata, orang sekeliling termasuk ahli keluarga dan rakan-

AMEENA HIDAYAH



tidak mempraktikkan agama dan menjalani gaya kehidupan yang jauh dari Tuhan. Sedangkan akar kepada masalah mental adalah biologi yang berkaitan dengan otak. Justeru ia memerlukan pakar dalam bidang tersebut untuk merawatnya,” katanya.

PUNCA SAKIT

Berkongsi kisah, Hidayah, 29 memberitahu MDD telah pun wujud sejak dirinya masih di sekolah rendah lagi, berpunca daripada trauma zaman kanak-kanak.

Graduan Sarjana Muda Matematik Pengiraan di UiTM Shah Alam ini tidak mempunyai zaman kanak-kanak yang indah seperti orang lain. Masalah keluarga yang melanda sejak dilahirkan membentuk cara berfikir dan keperibadiannya yang penuh dengan keresahan dan kesedihan.

Pengalaman hidup dilalui termasuk gagal dalam perkahwinan pada usia 26 tahun, memburukkan situasi dialami dirinya.

Beliau akhirnya memutuskan untuk bertemu kaunselor sebelum disarankan berjumpa psikiatris di salah sebuah hospital kerajaan.

“Betul kata orang, kadangkadangkang kita rasa lebih selesa untuk meluahkan segala isi hati dan masalah membeku di dada dengan orang asing berbanding ahli keluarga sendiri,” katanya meluahkan rasa.

HIDAYAH BAHARU

rakannya juga tidak memahami kesakitan dan kesengsaraan dialaminya menyebabkan psikiatris sahajalah tempat untuknya mengadu segala penderitaan.

“Saya pernah ditempatkan di wad psikiatris sebanyak tiga kali. Kali pertama ketika cubaan membunuh diri pada Oktober 2020. Kali kedua, pada Ogos lepas tatkala perasaan untuk membunuh diri kembali memuncak dan terakhir pada September lepas sebab saya benar-benar berasa letih dan nekad menamatkan riwayat hidup. Saya diletakkan dalam wad selama seminggu,” katanya berkongsi kisah dengan *Utusan Malaysia*.

Anak pesara tentera ini mengatakan salah faham terhadap penyakit mental menyebabkan pesakit sukar pulih, lebih-lebih lagi bila tidak memperoleh sokongan orang sekeliling.

“Ungkapan yang sering dilontarkan terhadap pesakit ialah mereka jauh dari Tuhan atau sekadar mahu perhatian. Itu belum lagi dengan golongan yang berniat, membantu tetapi tidak mempunyai ilmu.

“Mereka hanya tahu mengatakan sakit itu boleh diubati dengan cara mendekatkan diri dengan Tuhan. Pandangan-pandangan seperti ini seolah-olah cuba menuduh pesakit mental

Tiga kali cuba bunuh diri kerana MDD

MAJOR DEPRESSIVE DISORDER (MDD)

Antara kesukaran dihadapi pesakit:

- * Merasa hilang harapan.
- * Masalah memberi tumpuan.
- * Sedih keterlaluan.
- * Tidak menyukai diri sendiri.
- * Kurang motivasi.
- * Suka menyendiri.
- * Selalu negatif.



HIDAYAH pernah ditempatkan di wad psikiatris kerana terlalu tertekan.

Kata Hidayah, individu berdepan kesihatan mental, jangan hanya tunggu sebaliknya segera mendapatkan rawatan dengan pakar.

Pesannya, jangan sesekali merasa takut bertemu dengan psikiatris kerana ia tidak bermakna individu itu seorang gila, sebaliknya bertujuan mendapatkan bantuan dan nasihat bagi mengetahui masalah dan apakah cara menanganinya.

“Hidayah ini adalah Hidayah baharu. Sangat berbeza. Dulu saya sarat dengan negativiti, hari ini saya rasa lebih tenang, tidak lagi terlebih fikir dan tidak mengambil pusing tentang peristiwa lepas.

“Saya juga sudah boleh bersosial, mampu mengawal perasaan dan yang paling penting mendapat tidur berkualiti.

“Saya bangga dengan diri sendiri kerana masih gagah berjalan mengharungi segala onak duri dalam kehidupan. Di samping itu, saya juga dapat berhadapan dengan segala drama kehidupan yang berwarna warni.

“Yang paling penting, saya masih mampu tersenyum, menjalani kehidupan seperti orang biasa dan boleh menyembunyikan penyakit saya dari diketahui orang lain,” katanya.