

Beri perhatian isu kesihatan mental

Isu kesihatan mental kini semakin mendapat perhatian terutama ketika pasca Covid-19. Isu ini tidak boleh dipandang remeh kerana masalah mental boleh membawa maut. Contohnya baru-baru ini seorang pemuda didapati membunuh anak dan isterinya lalu berbogel ketika menunggang motosikal dipercayai kerana mengalami masalah mental disebabkan kesempitan kewangan.

Masalah ini seringkali dihadapi golongan muda kerana kebanyakan mereka mempunyai pelbagai masalah dalam kehidupan. Hal ini kerana mungkin mereka baru mengenal dunia dan akan menjalani liku-liku kehidupan yang penuh dengan pancaroba.

Mereka yang mempunyai masalah kesihatan mental sentiasa menganggap diri mereka lemah kerana adanya gelintir masyarakat yang menganggap mereka 'gila' dan

'biul'. Kita sebagai masyarakat yang prihatin terhadap keadaan sekeliling hendaklah sentiasa memberi perhatian kepada mereka agar tidak melakukan perkara-perkara yang boleh membahayakan kesihatan dan nyawa mereka.

Masyarakat kini lebih percaya bahawa masalah kesihatan mental ini tidak boleh pulih. Seringkali kita dengar bahawa mereka yang menghidap penyakit ini pada akhirnya akan memilih jalan mudah iaitu dengan membunuh diri untuk mengakhiri perjalanan hidup mereka.

Oleh sebab itu, terdapat suatu mentaliti yang buruk tentang pesakit yang menghidap penyakit ini. Masyarakat sepatutnya bertungkus lumus berganding bahu untuk membantu para pesakit yang menghidap penyakit ini.

Mereka sering merasakan seperti diri mereka tidak berguna dan lemah. Maka, kita hendaklah



sentiasa memberikan kata-kata yang boleh menaikkan semangat kepada mereka untuk meneruskan kehidupan.

Kita sebagai masyarakat yang sihat dari segi mental dan fizikal hendaklah memecahkan stigma masyarakat yang lain mengenai penyakit mental ini agar mereka tidak mudah mempercayai bahawa masalah kesihatan mental ini tidak boleh pulih dan menganggap mereka gila.

Penulis merasakan bahawa dengan memberi perhatian dan sokongan kepada penghidap penyakit ini dapat memulihkan semangat mereka untuk berjuang melawan penyakit mereka dan

“

Mereka sering merasakan seperti diri mereka tidak berguna dan lemah. Maka, kita hendaklah sentiasa memberikan kata-kata yang boleh menaikkan semangat mereka untuk meneruskan kehidupan.”

meneruskan kehidupan supaya menjadi lebih baik.

Masyarakat juga perlu sentiasa cakna dengan keadaan sekeliling dengan sering bertanya dan memberikan sokongan kepada mereka yang memerlukan. Kini, perbuatan 'menjaga tepi kain orang' bukanlah sesuatu yang negatif kerana kita sangat perlu menjaga ke-

sejahteraan masyarakat yang ada di sekeliling.

Pihak kerajaan juga haruslah memikirkan inisiatif terbaik untuk mengurangkan risiko penyakit sebegini daripada terus berleluasa. Sediakan lebih banyak perkhidmatan kaunseling bagi memudahkan mereka yang memerlukan nasihat ada tempat untuk berkongsi masalah mereka. Bantuan kepada golongan yang tersasar seperti golongan miskin juga perlu dipergiatkan agar tiada golongan yang susah mengalami masalah kemurungan kerana kesempitan wang.

Anak muda merupakan tonggak negara pada masa hadapan dan jika semakin ramai yang menghidap penyakit sebegini, bagaimanakah mereka ingin memajukan negara kelak? Fikir-fikirkan.

**Ain Syazlin Ramlan merupakan pelajar tahun 3 program Komunikasi dari Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)*