

B40 paling ramai alami sakit mental

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

KAJIAN PlusVibes Group menunjukkan peningkatan isu kesihatan mental dalam kalangan masyarakat di Malaysia pada hari ini berada pada tahap membimbangkan. Penyebaran wabak pandemik Covid-19 pada tahun 2019, mengubah kehidupan normal manusia sekaligus berpotensi menjadi faktor mempengaruhi kesihatan mental, terutamanya dalam kalangan generasi muda di negara ini.

Antara kesihatan mental negatif yang sering berlaku dalam masyarakat ialah tekanan, keresahan dan gangguan tidur. Ia menyebabkan berlakunya kecelaruan panik dan kecemasan yang menimbulkan kesan

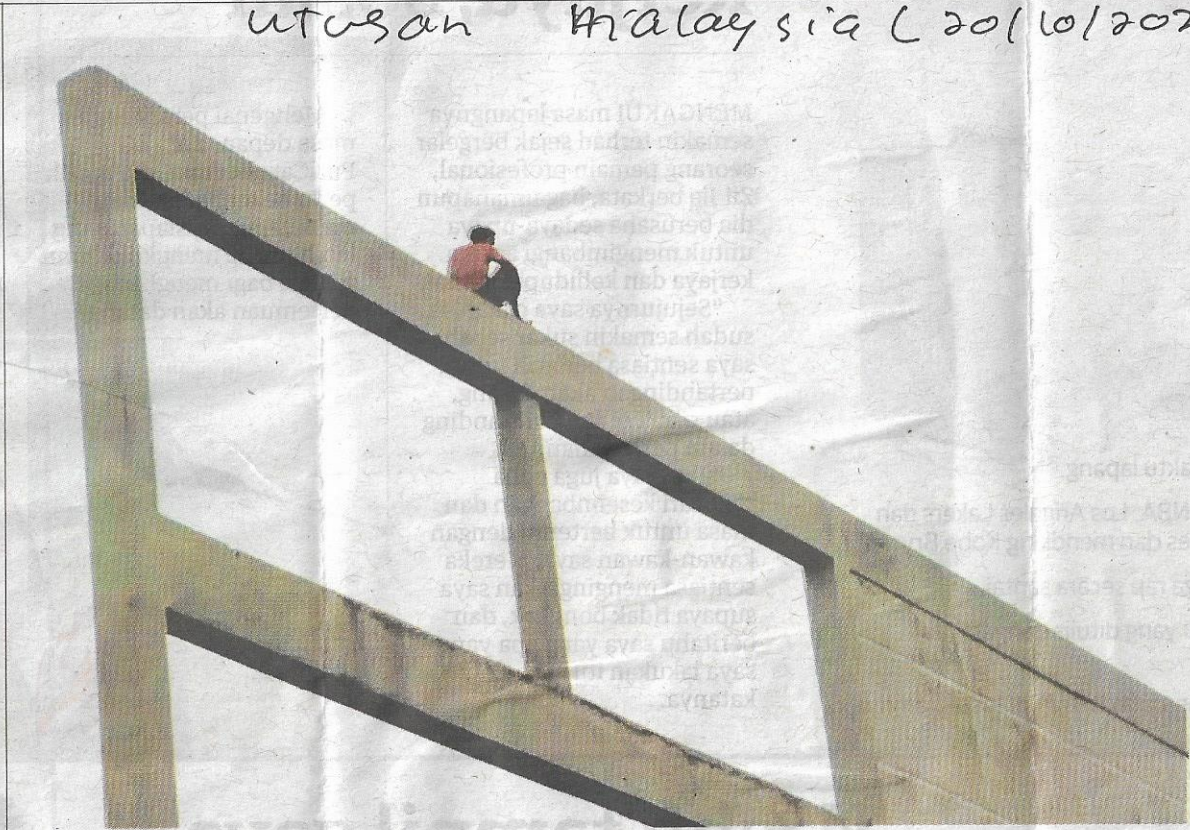
utusan *Malaysia* (20/10/2022) MS 26

adalah berhadapan dengan tekanan emosi.

Selain tekanan emosi, individu turut bimbang dan marah disebabkan pelbagai faktor sosial seperti masalah pendapatan dan kewangan serta perselisihan dengan keluarga.

“Masyarakat seringkali memandang enteng terhadap aspek kesihatan mental. Ini kerana kesihatan mental tidak terzahir secara fizikal. Namun, jika masalah ini dibiarkan berlarutan dalam jangka masa yang panjang, secara tidak langsung ia akan memberi kesan kepada fizikal seseorang,

“Permasalahan melibatkan mental iaitu jiwa dan hati akan mengakibatkan timbulnya isu dalam usaha pembangunan modal insan seseorang yang bermula dari pembangunan dalaman,” ujar Madiha yang pernah membesar di beberapa buah



HAMPIR setengah juta dewasa mengalami simptom tekanan atau depresi dengan majoriti terkesan adalah dalam golongan B40. - GAMBAR HIASAN

sebagai individu mahupun mengemudi rumah tangga.

“Setiap individu mempunyai cara berbeza sewaktu berhadapan dengan masalah atau perkara yang tertekan dalam hidup. Antara faktor yang mempengaruhi cara tindak balas individu terhadap tekanan bergantung pada latar belakang, sokongan sosial yang wujud, keadaan kewangan, latar belakang kesihatan dan emosi serta faktor komuniti sekeliling,

“Cara individu berhadapan dengan sesuatu perkara buruk dalam hidup mereka untuk mengurangkan rasa kesakitan, penderitaan dan tekanan itu, disebut strategi daya tindak atau *coping strategy* seperti membuat jadual harian di rumah untuk pengurusan diri, keluarga dan kerja serta menyediakan ruang untuk relaksasi diri dan minda,” kata pengasas dan Ketua Pegawai Eksekutif Plus Vibes Group, Madiha Fuad.

Plus Vibes ialah penyedia penyelesaian kesihatan mental digital yang telah memberi manfaat kepada ribuan orang berdepan kemurungan dan keresahan.

Memetik tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan



Morbidity atau *National Health and Morbidity Survey* (NHMS) 2019, hampir setengah juta rakyat negara ini berada dalam kalangan kategori dewasa (2.3 peratus) didapati mengalami simptom tekanan atau depresi.

Daripada jumlah ini, majoriti individu terkesan adalah individu dalam golongan B40 (2.7 peratus), diikuti oleh golongan M40 (1.7 peratus) dan T20 (0.5 peratus).

KANAK-KANAK TURUT TERJEJAS

Madiha berkata, pada masa sama, NHMS 2019 itu juga mendapati sebanyak 424,000 (7.9 peratus) kanak-kanak mengalami masalah kesihatan mental.

MADIHA FUAD

Umur: 32 tahun

Asal: Kuala Lumpur

Buku Kegemaran:

The Power of the Subconscious Mind, Dr Joseph Murphy



Daripada jumlah ini, majoriti individu yang terkesan adalah individu dalam golongan B40 (2.7 peratus), diikuti oleh golongan M40 (1.7 peratus) dan T20 (0.5 peratus).”

“Separuh daripada masalah gangguan mental ini bermula seawal usia 14 tahun dan tiga per empat daripadanya berlaku pada pertengahan usia 20-an.

“Data laporan tahunan Kementerian Kesihatan (KKM) pada 2020 merekodkan 465 kes cubaan bunuh diri antara Januari sehingga Jun 2020,” katanya.

Statistik menyatakan bahawa terdapat 11,791 panggilan telefon yang diterima oleh Unit talian bantuan sokongan psikososial setakat Oktober 2020, di mana 50 peratus

negara di luar seperti Saudi, U.K, Jepun dan Perancis di mana dia berpeluang untuk mengkaji sistem pendidikan yang berbeza.

Menurut tanpa disedari, penularan wabak yang bermula sejak Disember 2019 ini telah mendedahkan masyarakat dengan pelbagai tekanan dalam diri dan masyarakat, sehingga mencapai tahap yang membimbangkan.

Kata Madiha, sebanyak 85.5 peratus daripada 145,173 panggilan diterima agensi kerajaan sejak 25 Mac 2020 hingga 20 Mei 2021, membabitkan isu kesihatan mental yang memerlukan sokongan emosi dan kaunseling seperti stres, keresahan, kemurungan, penderaan dan tingkah laku bunuh diri.

“PlusVibes dibangunkan untuk menolong pengguna yang ingin meluahkan perasaan tetapi tidak ingin dikenal pasti. Identiti seseorang pengguna akan kekal *anonymous* apabila menggunakan PlusVibes,” katanya.

Aplikasi mudah alih ini mempunyai lebih 30,000 pengguna daripada pelbagai latar pendidikan.

“Misi kami untuk membantu setiap orang, dalam meningkatkan daya mental dalam kehidupan seharian,” katanya.