

# Kesihatan mental membimbangkan

Kajian mendapati wanita lebih mudah mengalami kemurungan dan keresahan

Oleh **RAIHAM MOHD SANUSI, NURHIDAYAH HAIROM & MOHAMMAD KHAIRIL ASHRAF MOHD KHALID SHAH ALAM**

**M**asalah kesihatan mental dalam kalangan rakyat Malaysia kini semakin membimbangkan berbanding setengah juta orang yang direkodkan dalam Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2019 susulan berlaku trend peningkatan jumlah pesakit yang datang mendapatkan rawatan doktor.

Setiausaha Persatuan Psikiatri Malaysia (MPA), Dr Firdaus Abdul Gani berkata, bilangan pesakit yang datang mendapatkan rawatan bagi masalah

kesihatan mental sejak pandemik Covid-19 melanda sehingga sekarang meningkat terutama membabitkan kes kemurungan dan keresahan.

“Situasi ini berlaku kerana banyak perubahan dan tekanan hidup yang dialami oleh hampir setiap individu akibat pandemik.

“Wabak Covid-19 sebenarnya bukan sahaja satu fenomena perubahan, malah ia mempunyai banyak impak dari segi ekonomi dan perubahan rutin harian,” katanya kepada *Sinar Harian*.

Sebelum pandemik, statistik NHMS pada 2019 menunjukkan kira-kira 2.3 peratus rakyat Malaysia atau setengah juta orang mengalami gejala kemurungan.

Majoriti individu yang terkesan adalah daripada golongan B40 (2.7 peratus), diikuti oleh golongan M40 (1.7 peratus) dan T20 (0.5 peratus).

Dalam masa yang sama, NHMS 2019 itu juga mendapati sebanyak 424,000 atau 7.9 peratus kanak-kanak mengalami masalah kesihatan mental.

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pula, separuh (50 peratus)



**DR FIRDAUS**



**Kajian pada Oktober 2021 menunjukkan 70 peratus responden mengalami kemurungan selepas gelombang ketiga Covid-19 di negara ini.**

daripada masalah gangguan mental bermula seawal usia 14 tahun dan tiga perempat daripadanya berlaku pada pertengahan usia 20-an.

Dr Firdaus yang juga Pakar Perunding Psikiatri Hospital Sultan Haji Ahmad Shah, Temerloh, Pahang menjelaskan, perubahan norma baharu kehidupan yang membataskan pergerakan atau aktiviti sosial berisiko tinggi untuk menyebabkan masalah kesihatan mental.

Menurutnya, antara isu kesihatan mental yang dikesan disebabkan pandemik selain kemurungan dan keresahan adalah stres, letih upaya (*burnout*) serta tingkah laku bunuh diri.

Dr Firdaus memaklumkan, hasil satu kajian dalam talian melibatkan 1,554 penduduk Malaysia yang disiarkan ‘*Clinical Epidemiology and Global Health*’ pada Oktober 2021 mendapati 70 peratus responden mengalami gejala murung sederhana dan teruk selepas gelombang ketiga Covid-19 di negara ini.

Dari aspek jantina, Dr Firdaus memberitahu, wanita menunjukkan kadar yang lebih tinggi untuk kedua-dua gejala kemurungan dan keresahan di mana ia juga berisiko berlaku lebih tinggi dalam kalangan mereka yang bujang, tinggal di kawasan bandar serta mempunyai masalah pendapatan atau kewangan.

“Dari sudut pekerjaan, mereka yang lebih terkesan adalah golongan pelajar serta golongan yang tidak mempunyai punca pendapatan tetap.

“Bagaimanapun, angka yang disebutkan ini adalah berdasarkan kepada mereka yang mempunyai gejala kemurungan atau keresahan iaitu gejala kesihatan mental yang terjejas dan ia bukan menunjukkan angka sebenar mereka yang mempunyai penyakit mental.

“Untuk mendiagnosis penyakit mental, seseorang itu harus mendapatkan penilaian daripada pegawai perubatan yang terlatih,” ujarnya.

Justeru itu, Dr Firdaus menegaskan masalah pendapatan atau kewangan sememangnya telah dikenal pasti sebagai salah satu punca tekanan yang boleh menjejaskan kesihatan mental.

Ia kerana, ujarnya, selepas pandemik berlaku, keadaan ekonomi yang terjejas menyebabkan ramai rakyat hilang punca pendapatan, melakukan kerja tambahan untuk menampung keluarga serta ramai juga yang terpaksa melakukan kerja di luar kemahiran masing-masing.

“Jadi jika masalah ekonomi berterusan, maka peningkatan kepada kes penyakit mental juga dijangka terus berlaku,” katanya lagi.