

APB Rembau e-Bulletin

e-ISSN: 2682-776X

Edition: 11/2023

EDITORIAL BOARD

PATRON

Prof. Dr. Yamin Yasin

COORDINATOR

Nur Faathinah Mohammad Roshdan

CHIEF EDITOR

Assoc. Prof. Dr. Soo Kum Yoke, Carolyn

EDITORIAL COMMITTEE

Ooi Sing Ee

Khairon Nisa Shafeei

Shahrul Muhazad Shahrudin

October 2022 - February 2023

REMAJA DAN ISU KESIHATAN MENTAL, APA PERANAN KITA?

Ditulis oleh: Maizura Hj.Manshor dan Efina Hamdan

Pernah dengar keresahan melampau? Depresi? Skizofrenia? Bipolar? Semua nama-nama ini sangat dikenali kini terutamanya di kalangan remaja yang sedang meningkat dewasa. Semua ini adalah antara masalah kesihatan mental yang sedang popular di kalangan masyarakat kita.

Ourbetterworld.org pernah membuat jangkakan yang pada tahun 2020, masalah kesihatan mental akan menjadi masalah kesihatan kedua terbesar di Malaysia selepas penyakit jantung. Satu kajian dari Kementerian Kesihatan mendapati yang satu daripada tiga rakyat Malaysia berusia 16 tahun ke atas (29.2%) berhadapan dengan masalah kesihatan mental berbanding hanya 11.2% pada tahun 2006. Adakah ini terbukti benar?

Kita telah memasuki 2023 sekarang dan hasil daripada penyelidikan kesihatan mental dan kesejahteraan yang dilakukan oleh Rakuten Insight Malaysia dan dilaporkan di dalam <https://www.statista.com> pada Mei 2022, daripada 8751 responden, 59% responden dari kalangan umur 16-24 tahun menghadapi gejala depresi atau keresahan melampau (anxiety).

Remaja dan masalah kesihatan mental seperti tidak dapat dipisahkan kebelakangan ini. Sebagai tenaga pengajar, acapkali kita mendengar alasan berkaitan masalah kesihatan mental di kalangan pelajar kita. Ramai pelajar yang menangguhkan pengajian, mengambil cuti khas malah membuat permohonan berhenti belajar bersandarkan kepada alasan penyakit-penyakit yang berkaitan dengan masalah kesihatan mental. Malah ada pelajar yang terjebak dengan pelakuan-pelakuan yang menjurus kepada mencederakan diri, membuat kelaran-kelaran di bahagian tubuh badan dengan alasan tertekan. Sangat membimbangkan bukan?

Kebimbangan terhadap masalah kesihatan mental ini sebenarnya tidak dipandang enteng oleh kerajaan. Menerusi inisiatif mantan Menteri Kesihatan Malaysia, Khairy Jamaluddin, satu talian *hotline* dikenali sebagai Talian HEAL 15555 telah dilancarkan pada Oktober 2022 di bawah Pusat Kecemerlangan Kesihatan Mental Kebangsaan (NCEMH) untuk membantu mereka yang terlibat dengan masalah kesihatan mental ini. Apa puncanya talian ini ditubuhkan? Trend membunuh diri di kalangan mereka yang menghadapi masalah mental ini meningkat secara tiba-tiba, melebihi 80% di mana pada 2021 sebanyak 1142 kes dilaporkan berbanding pada tahun sebelumnya di mana hanya 631 kes yang dilaporkan.

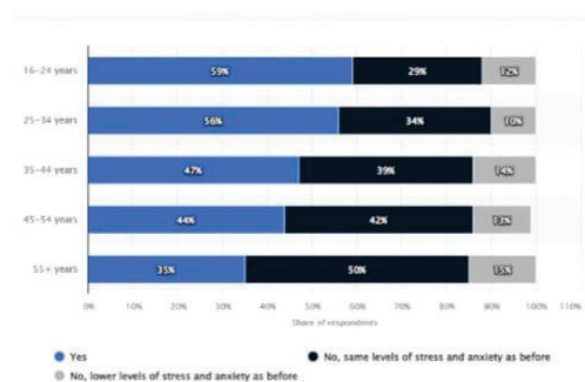
Apakah punca yang menjadi penyebab remaja menghadapi masalah kesihatan mental ini? Adakah anak-anak kita sekarang tidak kuat mentalnya? Atau adakah kehidupan mereka sekarang ini sangat mencabar dan membebankan? Bagaimana pula semasa kita remaja dulu? Adakah kita kurang terbeban menyebabkan pada zaman kita sedang meningkat remaja, jarang didengari tentang kes kesihatan mental ini? Tiada jawapan yang pasti untuk ini sebenarnya. Mungkin dulu ada, cuma disebabkan pada masa itu kita tidak terdedah dengan teknologi, hal-hal seperti ini tidak dilaporkan secara meluas menyebabkan kita kurang peka.

Secara peribadinya, mungkin untuk membantu anak-anak remaja ini, antara langkah yang terbaik sebagai tenaga pengajar adalah dengan memberi sokongan moral kepada mereka. Elakkan segala stigma yang ada, cuba untuk memahami tekanan kehidupan mereka. Memberi ruang untuk mereka berbicara. Memberi masa untuk mereka bercerita. Bantu dapatkan sokongan dari pihak-pihak sedia ada. Namun dalam masa yang sama, kita cuba sedarkan secara lembut, masih terlalu awal untuk mereka bertindak mengikut rasa, dikhuatiri akan membawa binasa.

Bercakap memang mudah. Benar. Seperti apa yang dicoretkan di atas. Tetapi mungkin ini langkah pertama kita buat mereka?

Terpulang pada kesediaan kita. Apa salahnya mencuba? Mana tahu ada baiknya.

Biiznillah.



Sumber: <https://www.statista.com>