

JAN 2024 / BIL. 10 / 2024

EON

Epitome of Nature

K E S I H A T A N D A N K E S E J A H T E R A A N



MAJALAH PP BIOLOGI
UITMCNS

ISSN 2773-5869



MENANGANI ISU KESIHATAN MENTAL

Che Ku Fariah Che Ku Abdul Satar

Bahagian Hal Ehwal Pelajar, UiTM Cawangan Negeri Sembilan,
Kampus Kuala Pilah, Pekan Parit Tinggi, 72000 Kuala Pilah, Negeri Sembilan

chekufariah@uitm.edu.my

EDITOR: NURHAMIMAH ZAINAL ABIDIN

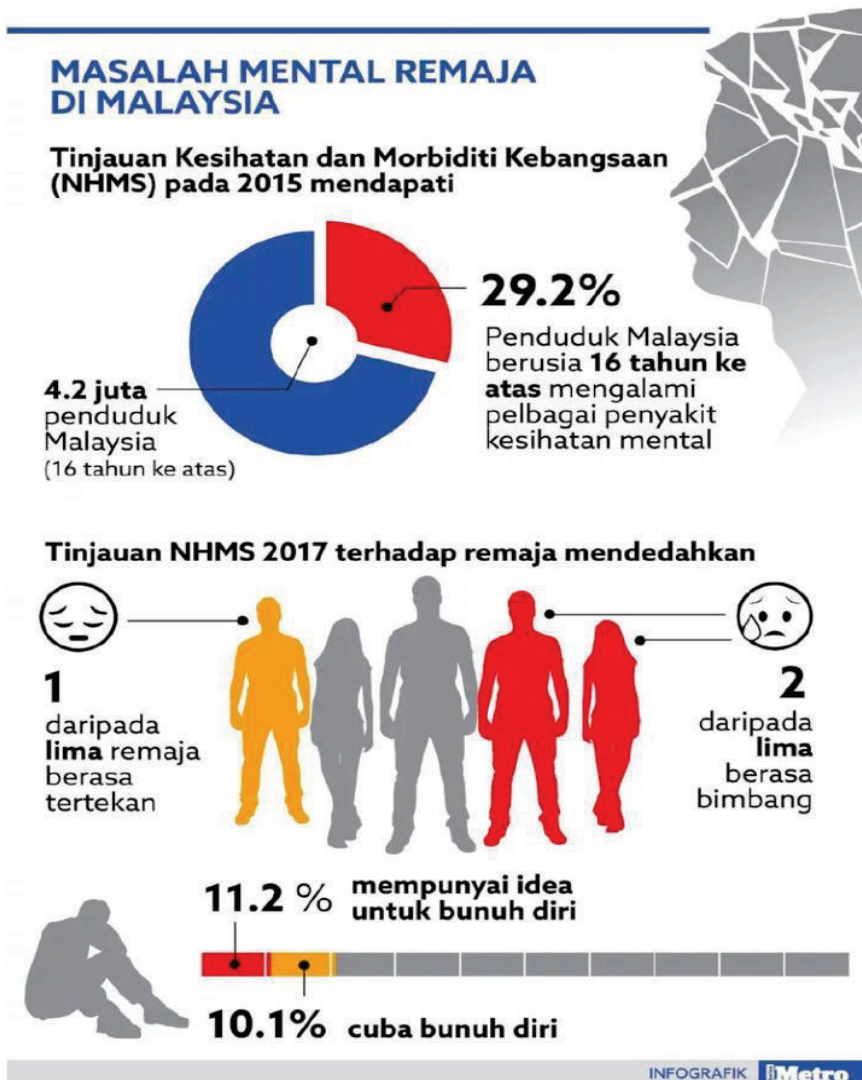
Dewasa ini, isu melibatkan masalah kesihatan mental dilihat semakin menular di kalangan rakyat Malaysia. Isu ini perlu diberi perhatian dan diberi tindakan yang sewajarnya bagi memastikan rakyat Malaysia memiliki kesihatan mental yang sejahtera. Kesihatan mental merujuk kepada satu keadaan yang sejahtera, di mana seseorang individu menyedari tentang keupayaan diri, dapat mengendalikan tekanan dengan baik, dapat bekerja secara produktif dan mampu menyumbang kepada masyarakat. Ini bermaksud, kesihatan mental adalah asas kepada kesejahteraan individu dan kemampuan masyarakat berfungsi secara efektif. Kesihatan mental merupakan ekspresi emosi dan melambangkan keupayaan untuk menyesuaikan diri dalam pelbagai tekanan dan tuntutan hidup. (Sumber; Portal Rasmi MyHealth Kementerian Kesihatan Malaysia).

Terdapat pelbagai kesan negatif yang akan timbul sekiranya masyarakat tidak ambil peduli dan tidak menjaga kesihatan mental masing-masing. Antaranya akan

berlaku peningkatan gejala sosial, keruntuhan institusi kekeluargaan, kelemahan dalam ketahanan diri dan lain-lain. Mereka yang mempunyai

isu kesihatan mental juga cenderung untuk berfikir negative, dan akan menghalang penghasilan produktiviti yang maksimum dalam setiap apa yang diusahakan oleh mereka. Mereka juga akan lebih cenderung menggunakan kekerasan dalam menyelesaikan masalah.

Langkah yang boleh diambil bagi mengatasi isu kesihatan mental di kalangan rakyat antaranya adalah dengan menghapuskan stigma tentang kesihatan mental. Ini kerana, stigma yang masih menebal di



Gambarajah 1: Statistik tinjauan masalah mental remaja di Malaysia (Sumber: Harian Metro)

di kalangan rakyat akan menyebabkan isu kesihatan mental dipandang ringan dan menyebabkan individu enggan mendapatkan bantuan dan rawatan daripada mereka yang bertaulah. Stigma ini juga akan menyebabkan timbul perasaan rendah diri di kalangan individu tersebut.

Selain itu, masyarakat juga hendaklah mengelakkan sikap menghakimi mereka yang mempunyai isu kesihatan mental. Sebaliknya, mereka haruslah memberikan sokongan kepada mereka yang mempunyai masalah kesihatan mental dengan cuba menjadi pendengar yang baik dan menyokong ke arah yang lebih positif.

Di samping itu, pengukuhan & promosi tentang kesihatan mental hendaklah dilakukan seawal di peringkat kanak-kanak bagi mencegah masalah berkaitan kesihatan mental ketika di peringkat dewasa dan warga tua. Intervensi awal dan program sokongan awal kepada kanak-kanak seperti program perkembangan kanak-kanak dan remaja adalah perlu bagi memastikan isu berkaitan kesihatan mental diberi perhatian dan tindakan awal. Institusi persekolahan adalah satu medium yang sesuai bagi memastikan maklumat mengenai kesihatan mental dapat disebarkan dan dipromosikan di peringkat awal. Program perkembangan komuniti juga perlu dijalankan sebagai usaha menyebarkan maklumat mengenai kesihatan

mental. Langkah seterusnya bagi menangani isu kesihatan mental adalah dengan mengamalkan gaya hidup sihat. Ini kerana, individu yang mengamalkan gaya hidup sihat lebih cenderung ke arah perkara yang positif dan ini seterusnya dapat mengurangkan risiko mereka daripada terdedah kepada isu kesihatan mental. Individu juga akan merasa lebih sihat dan akan dapat menghasilkan produktiviti yang baik dalam setiap apa yang diusahakan.

Selain itu, individu perlu mempunyai kemahiran daya tindak yang baik dalam kehidupan. Kemahiran daya tindak adalah kemahiran yang sangat penting dan perlu dikuasai terutamanya bagi menghadapi tekanan dan halangan dalam kehidupan seharian. Setiap individu menggunakan kemahiran daya tindak yang berbeza mengikut situasi yang dihadapi. Tanpa kemahiran ini, agak sukar bagi individu untuk menyelesaikan isu dalam kehidupan mereka. Kemahiran daya tindak ini boleh dianggap sebagai faktor pelindung bagi membantu seseorang individu menghadapi cabaran hidup dengan jayanya. Terdapat pelbagai kemahiran daya tindak yang boleh dipraktikkan mengikut situasi dan promosi mengenai kepentingan kemahiran daya tindak ini harus disebar luas. (Ali & Ahmad, 2020).

Seterusnya, promosi mengenai bimbingan dan kaunseling juga

harus diperhebat bagi membantu menangani isu kesihatan mental. Individu yang mendapat bantuan dan rawatan awal mempunyai peluang yang lebih tinggi untuk menjadi lebih baik dan mencegah keadaan yang lebih serius daripada berlaku.

Terdapat pelbagai medium yang disediakan bagi membantu individu untuk mendapatkan khidmat sesi bimbingan dan kaunseling seperti di Lembaga Penduduk Dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN), MENTARI yang beroperasi di bawah Kementerian Kesihatan Malaysia, Majlis Agama Islam, Jabatan Kebajikan Masyarakat dan lain-lain.

Justeru itu, kerjasama semua pihak adalah penting bagi menangani isu kesihatan mental ini. Bersama-samalah kita memainkan peranan bagi membantu mendapatkan kesihatan mental yang baik dan kehidupan yang sejahtera khususnya.

Rujukan

