

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



SEJAUH MANA KESIHATAN MENTAL MEMPENGARUHI TAHAP KESEJAHTERAAN PEMIKIRAN DAN EMOSI

Saifulrizan Norizan, Azura Ahmad, Dayangku Ruhayah Binti Awang Bolhan,

Nur Izyan Ismail, Siti Aimi Mohamad Yasin

Fakulti Perakaunan, UiTM Cawangan Sarawak, Kampus Kota Samarahan, 94300, Kota Samarahan, Sarawak.

saifulrizan@uitm.edu.my

EDITOR: MU'ADZ AHMAD MAZIAN

Kesihatan Mental dan Penyakit Mental

Isu kesihatan mental merupakan isu kesihatan awam yang semakin penting dan menjadi topik hangat sejak kebelakangan ini terutamanya selepas pandemik COVID-19. Menurut Talib (2020), isu kesihatan mental seharusnya diberi perhatian khusus oleh kerajaan dan agensi yang terlibat. Terdapat peningkatan kes masalah kesihatan mental yang serius dari tahun ke tahun seiring dengan kemajuan negara kita yang semakin berkembang. Kajian

menunjukkan kadar kes bunuh diri dan penyakit mental telah meningkat akibat dari kesihatan mental yang lemah di kalangan masyarakat. Ini dapat dibuktikan apabila isu kesihatan mental menunjukkan angka peningkatan yang drastik dengan statistik individu yang mendapatkan sokongan menerusi Talian Bantuan Perkhidmatan Sokongan Psikososial (MHPSS).

MHPSS merupakan suatu inisiatif yang disediakan oleh Pusat Kecemerlangan Kesihatan Mental Kebangsaan, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) yang membuktikan masalah kesihatan mental meningkat lima (5) kali ganda bagi tahun 2022 berbanding tahun 2020 (Sumber: Berita Harian, Oktober 10, 2022).

Di Malaysia, isu kesihatan mental iaitu kes bunuh diri telah dilaporkan sebanyak 631 kes pada tahun 2020 dan meningkat kepada 1,142 kes pada tahun 2021. (Sumber: Berita Harian, Oktober 10, 2022). Kesihatan boleh ditakrifkan secara menyeluruh iaitu dari segi kesihatan fizikal dan kesihatan mental. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), kesihatan merupakan satu keadaan seseorang yang tidak merujuk kepada ketiadaan penyakit tetapi melibatkan kesihatan dari tiga aspek kesihatan iaitu fizikal, mental dan sosial. Kesihatan mental dan penyakit mental merupakan dua konsep kesihatan yang berbeza yang perlu difahami oleh setiap orang yang tidak boleh digunakan secara tukar ganti. Contohnya, individu yang normal masih lagi mampu melakukan tugas harian walaupun kesihatan mental mereka tidak baik pada setiap



Gambar 1: Kesihatan mental mampu mengganggu kualiti hidup manusia (Sumber: mstar.com.my)

masa sebaliknya individu yang mempunyai penyakit mental akan menyebabkan aktiviti harian mereka terjejas dengan teruk. Secara umumnya, tahap kesejahteraan pemikiran dan emosi seseorang individu boleh merujuk kepada kesihatan mental. Sekiranya kesihatan mental tidak ditangani dengan baik boleh menyebabkan seseorang mengalami penyakit mental yang serius.

Gejala Kesihatan Mental

Seseorang individu yang mengalami masalah kesihatan mental berpunca dari tekanan secara fizikal, sosial dan persekitaran yang mengakibatkan seseorang itu bertindak diluar kawalan mereka kerana gagal atau sukar menangani tekanan yang berlaku. Seterusnya menyebabkan emosi dan fizikal mereka terganggu. Pertama dari segi fisiologikal iaitu penyakit yang serius seperti penyakit jantung, darah tinggi, sakit kepala dan kesakitan otot. Kedua, tingkah laku iaitu panas baran, sukar membuat keputusan dan kemurungan yang melampau dan ketiga psikologi iaitu wujudnya perasaan tidak puas hati, penat melakukan aktiviti harian dan sukar tidur.

Rawatan dan Pencegahan

Secara umumnya, kesihatan mental yang dihadapi oleh seseorang individu itu tidak mempunyai rawatan ubat-ubatan tetapi pelbagai langkah pencegahan boleh dilakukan untuk mengelakkan atau mengurangkan masalah kesihatan mental ini menjadi semakin teruk.

Isu kesihatan mental ini tidak seharusnya dipandang ringan dan mudah oleh setiap individu

Contohnya, seseorang individu itu perlulah mengamalkan gaya hidup yang sihat untuk mengelakkan masalah ini bertambah serius.

Selain itu, promosi penjagaan kesihatan mental perlu dilakukan secara konsisten di media sosial seperti facebook, instagram dan twitter untuk memberi kesedaran kepada masyarakat tentang kepentingan penjagaan kesihatan mental yang baik. Penglibatan dan kerjasama dari pelbagai pihak seperti sektor kerajaan, swasta dan organisasi komuniti amat diperlukan untuk mengangani isu kesihatan mental. Tumpuan utama kesedaran ini perlu dipupuk sejak dari kanak-kanak lagi tentang kepentingan penjagaan kesihatan mental yang baik kerana untuk mencegah penyakit mental daripada berlaku ketika peringkat dewasa. Contohnya mengadakan program perkembangan kanak-kanak dan remaja, pusat komuniti dan jagaan harian kepada warga emas dan lain-lain lagi.

Contohnya mengadakan program perkembangan kanak-kanak dan remaja, pusat komuniti dan jagaan harian kepada warga emas dan lain-lain lagi.

Kesimpulan

Justeru itu, seseorang individu seharusnya menyedari kepentingan penjagaan kesihatan mental yang baik untuk memastikan mereka dapat dan mampu menjalani kehidupan harian dengan lebih baik. Isu kesihatan mental ini tidak seharusnya dipandang ringan dan mudah oleh setiap individu kerana usaha mengesan, mencegah dan merawat masalah ini seharusnya ditangani dan dilaksanakan secara serius oleh mereka. Seperti yang diketahui, salah satu komponen yang terpenting daripada 9 teras Dasar Keselamatan Negara 2021-2025 adalah merujuk kepada isu kesihatan mental iaitu Teras yang ke-8 (Keselamatan Rakyat) dan salah satu daripada 153 item dalam Matriks Keselamatan Negara adalah Pengukuhan Kesihatan Minda dan Ketahanan Rakyat.

Rujukan

