

MEI 2024 / BIL. 11 / 2024

EON

Epitome of Nature

KESIHATAN DAN KESEJAHTERAAN



MAJALAH PP BIOLOGI
UITMCNS

ISSN 2773-5869



“HOARDING DISORDER” TANDA MASALAH MENTAL

Nur Izyan Ismail, Siti Aimi Mohamad Yasin, Saifulrizan Norizan, Azura Ahmad, Dayangku Ruhayah Awang Bolhan
Fakulti Perakaunan, UiTM Cawangan Sarawak, Kampus Samarahan, 94300 Kota Samarahan, Sarawak

izyanismail@uitm.edu.my

EDITOR: DR. NOR'AISHAH ABU SHAH

Tabiat suka menyimpan barang atau lebih dikenali sebagai “hoarding disorder” adalah kesukaran melampau untuk membuang atau berpisah dengan barang peribadi kerana merasa keperluan untuk menyimpan barang tersebut untuk digunakan di masa hadapan. Sikap suka menyimpan barang ini bukan sekadar satu tabiat biasa tetapi kemungkinan tanda masalah mental.

Sikap yang terlalu sayang untuk membuang barang yang sudah tidak diperlukan atau sudah rosak yang boleh dipanggil “sampah”

Sikap yang terlalu sayang untuk membuang barang yang sudah tidak diperlukan atau sudah rosak yang boleh dipanggil “sampah” ini mungkin satu penyakit yang tidak disedari oleh orang ramai. Kita mungkin pernah melakukan perkara ini tanpa menyedari bahawa tabiat itu merupakan tanda-tanda “hoarding disorder”.

Terdapat banyak faktor terjadinya “hoarding disorder” ini, antaranya adalah peristiwa yang berlaku dalam kehidupan yang memberikan tekanan dalam hidup individu terbabit seperti kematian orang yang disayangi, perceraian atau kehilangan harta benda dalam kebakaran. Trauma yang dilalui kerana peristiwa yang berlaku menyebabkan individu terbabit mempunyai



Gambar 1: Individu dengan gejala “hoarding disorder” mengumpul barang secara melampau termasuk menyimpan barang yang sudah rosak (Sumber: mstar.com.my)

kecenderungan untuk mengumpul barang sebagai bentuk perlindungan atau cara untuk mengatasi tekanan. Pengalaman hidup yang tragis ini meningkatkan rasa takut akan kehilangan atau ketidakpastian yang menjadi penyebab untuk mengumpul barang secara berlebihan.

Faktor lain berlakunya "hoarding disorder" adalah disebabkan masalah kesihatan mental lain seperti gangguan kecemasan, depresi atau gangguan obsesif-kompulsif (OCD). Individu yang mempunyai masalah mental ini mempunyai kecenderungan untuk mengumpul barangan secara berlebihan sebagai cara untuk mengalih perhatian daripada perasaan negatif.

Terdapat kajian menyatakan bahawa tabiat suka mengumpul barang juga disebabkan individu tersebut mengalami kesukaran untuk membuat pilihan dan keputusan apa yang harus disimpan dan apa yang perlu dibuang. Ini menyebabkan pengumpulan barang yang berlebihan dan tidak terurus kerana individu terbabit tidak dapat membuat keputusan yang rasional tentang apa yang harus dilakukan dengan barang-barang tersebut.

Selain itu, individu yang suka mengumpul barangan yang tidak diperlukan secara berlebihan percaya barang-barang tersebut unik atau akan diperlukan pada masa hadapan. Individu terbabit juga merasakan mereka tidak mahu membazir. Oleh itu, mereka merasa sukar untuk

melepaskan atau membuang barangan tersebut. Hal ini mengakibatkan mereka mengumpul barang-barang secara berlebihan tanpa mengira nilai barang tersebut.

Penghidap "hoarding disorder" biasanya akan mengundang masalah kehilangan ruang asas dalam kediaman mereka. Ruang tamu, ruang makan, dapur dan bilik tidur yang sepatutnya digunakan untuk aktiviti harian bersama keluarga dipenuhi dengan barang-barang yang dikumpul secara melampau lebih-lebih lagi barang yang langsung tiada mempunyai nilai. Paling buruk, rumah kediaman yang sepatutnya menjadi tempat berehat menjadi sempit dan semak dipenuhi barang-barang yang dikumpul. Keserabutan boleh merebak hingga ke garaj kenderaan serta halaman rumah. Hal ini akan mencacatkan pemandangan kawasan perumahan serta kadangkala jiran tetangga juga tidak selesa dan terganggu dengan kesemakan kawasan sekeliling rumah tersebut.

Selain itu, tabiat suka menyimpan barang ini juga secara tidak langsung akan menjejaskan hubungan peribadi dan sosial. Pasangan atau ahli keluarga pengumpul barang akan terasa tidak selesa tinggal di persekitaran atau kediaman yang penuh dengan barang-barang sehingga mengganggu mereka menjalankan aktiviti harian. Tiada lagi ruang untuk ahli keluarga lain untuk duduk dengan selesa menjamu selera

bersama-sama di meja makan dan anak-anak juga tiada tempat untuk mengulang-kaji pelajaran kerana semua ruang dipenuhi dengan barang-barang. Ini akan menyebabkan hubungan kekeluargaan menjadi renggang dan anak-anak akan mudah terdedah dengan masalah sosial di luar rumah apabila mereka lebih gemar mencari ketenangan di luar bersama rakan-rakan berbanding meluangkan masa di rumah.

Penghidap "hoarding disorder" biasanya akan mengundang masalah kehilangan ruang asas dalam kediaman mereka.

Disamping itu, "hoarding disorder" juga akan membahayakan keselamatan diri sendiri dan orang lain kerana kebanyakan barang-barang yang disimpan adalah barang yang sudah tidak boleh digunakan atau barang yang sudah tamat tempoh. Keadaan ini mengakibatkan risiko kesihatan apabila individu berkenaan atau ahli keluarga lain termakan atau terguna makanan atau ubat-ubatan yang telah rosak atau tamat tempoh kerana barang-barang di rumah tidak dasingkan sama ada yang boleh digunakan atau tidak. Disamping itu, pengumpulan barang makanan atau sampah yang terlampau banyak mengakibatkan keadaan persekitaran rumah menjadi

tidak bersih dan boleh mengundang penyakit kepada ahli keluarga yang tinggal di dalam rumah tersebut.

Saranan yang diberikan untuk membantu individu yang mempunyai gejala ini adalah dengan cara menyertai program Free Market dengan tagline “beri dan ambil apa sahaja”. Program ini bertujuan menggalakkan orang ramai memberi dan bersedekah barangan peribadi mereka kepada golongan memerlukan. Usaha ini dapat memberi peluang kepada golongan yang suka menyimpan barang untuk bersedekah, beramal dan mendapat pahala. Program seperti ini diharapkan dapat “memujuk” golongan pengumpul barang ini untuk melepaskan barang kesayangan mereka kepada golongan yang lebih memerlukan.

Ramai yang tidak menyedari mereka mengalami masalah “hoarding disorder”.

Individu yang mempunyai gejala tersebut mungkin tidak melihatnya sebagai satu masalah dan menjadikan rawatan untuk menangani penyakit ini mencabar. Oleh itu, ahli keluarga atau rakan-rakan digalakkan membantu membawa individu tersebut ke pusat kesihatan untuk menjalani proses saringan kesihatan bagi mengesan gejala berkenaan untuk mengenalpasti tahap keseriusan gejala yang dihadapi oleh individu terbabit. Rawatan psikologi atau psikiatri boleh diberikan kepada individu terbabit bagi memulihkan dan mengurangkan gejala tersebut. Ini menunjukkan penyakit ini dapat dipulihkan dan dikurangkan dengan memberi rawatan yang sewajarnya. Ianya pasti bukan perkara mudah untuk individu terbabit untuk tampil ke hadapan mendapatkan rawatan tetapi dengan sokongan keluarga dan rakan-rakan, ianya tidak mustahil.

Rujukan

