

# KESIHATAN MENTAL “EPIDEMIK TERSEMBUNYI”

by Saidah Binti Saiful Bahari

Kuala Lumpur: Awalnya mengalami kemurungan dan seterusnya ambil jalan singkat dengan membunuh diri. Perihal cubaan bunuh diri bukan satu perilaku yang boleh dipandang remeh meskipun ada dalam kalangan mangsa yang berjaya diselamatkan daripada membiarkan nyawa mereka melayang secara sia-sia.

Keratan akhbar daripada Astro Awani diatas mengisahkan bahawa bahayanya kemurungan sekiranya tidak mengambil apa-apa rawatan. Statistik menyatakan bahawa peratus percubaan bunuh diri di Malaysia pada tahun 2020 telah meningkat sebanyak 20 peratus berbanding tahun lepas iaitu 2019. Manakala, perbezaan peratusan antara tahun ini dan tahun 2018 meningkat sebanyak 35 peratus. Menurut Organisasi Kesihatan Dunia (WHO), lebih kurang 800,000 orang setiap tahun di seluruh dunia yang telah mengambil keputusan untuk membunuh diri iaitu seorang setiap 4 saat. Pengarah Bahagian Operasi dan Penyelamat JBPM, Datuk Nor Hisham Mohammad berkata bahawa statistik tahun ini berdasarkan kes cubaan membunuh diri yang dihadiri oleh pegawai bomba menunjukkan perbezaan statistik daripada tahun lepas iaitu 36 peratus peningkatan mangsa yang berumur 21 sehingga 45, peningkatan 66 peratus mangsa yang berumur 19 sehingga 30 dan penurunan 40 peratus mangsa yang berumur 46 sehingga 60. Dari segi jantina pula, tidak kelihatan banyak perubahan daripada tahun lepas iaitu lebih kurang 60 peratus merupakan lelaki dan lebih kurang 40 peratus merupakan wanita. Hal ini telah terjadi kerana kebanyakan mangsa mengalami masalah kesihatan dari segi mental iaitu kemurungan, psikosis, keresahan yang berpanjangan dan sebagainya,

Penyakit mental merupakan salah satu masalah kesihatan yang melibatkan perubahan dalam cara pemikiran seseorang, perubahan emosi, kelakuan dan kemerosotan dalam segala aktiviti yang dilakukan seseorang itu. Antara penyakit mental yang sering terjadi dalam kalangan masyarakat ialah kemurungan. Kemurungan merupakan perasaan sedih yang berlarutan sehingga memberi kesan akan kehidupan seharian seseorang. Kemurungan dicetuskan oleh keadaan sekeliling, genetik dan psikologi. Berlakunya kemurungan seseorang itu apabila terjadinya sesuatu perkara yang tidak dapat diterima oleh mereka. Antaranya ialah masyarakat yang menghadapi kemiskinan sehingga tidak mampu menampung kehidupan seharian mereka, kematian orang tersayang, kekecewaan dari segi percintaan, sakit dari segi fizikal yang berlaku secara tiba-tiba dan layanan buruk daripada orang sekeliling seperti buli dan sebagainya. Kesedihan yang berlarutan sehingga hilang minat dalam aktiviti seharian yang biasa dilakukan, hilang selera makan, turun berat badan, sering berasa gelisah dan berasa kehidupannya tidak bermanfaat merupakan tanda-tanda seseorang itu menghidap kemurungan. Terdapat beberapa cara untuk merawat masalah kemurungan iaitu dengan menghadiri sesi terapi bersama kaunselor terlatih atau ahli psikoterapi. Selain itu, bersukan dan membuat senaman dapat mengurangkan kemurungan sekaligus dapat menenangkan fikiran dengan tidak memikirkan perkara yang negatif. Seterusnya adalah mendapat sokongan daripada orang-orang yang dipercayai oleh pesakit. Terdapat juga antidepresan iaitu ubat untuk mengawal kemurungan, namun antidepresan tidak sewajarnya digunakan untuk merawat kanak-kanak dan remaja. Antidepresan sering digunakan untuk pesakit yang mengalami kemurungan yang sangat kronik sahaja.

Selain daripada itu, keresahan yang melampau atau lebih dikenali sebagai 'anxiety' juga merupakan salah satu penyakit mental. Keresahan ini merupakan perasaan biasa manusia apabila berhadapan dengan masalah dan tekanan. Namun, sekiranya perasaan itu berlarutan dan melampaui daripada yang sepatutnya atau normal serta tidak masuk akal sehingga memberi kesan terhadap aktiviti seharian, ianya boleh merupakan satu penyakit mental. Terdapat beberapa penyakit keresahan seperti fobia, panik dan tertekan yang berlebihan serta penyakit obsesif kompulsif (OCD). Antara simptomnya ialah pesakit sering berasa bimbang dan keliru, selalu memikirkan perkara-perkara yang negatif, berasa berdebar-debar secara tiba-tiba dan kesukaran untuk bernafas. Seperti kemurungan, keresahan juga mempunyai cara untuk mengatasinya. Antaranya ialah individu mempunyai cara tersendiri untuk bertenang seperti menarik nafas sedalam-dalamnya dan melepaskan nafas selepas beberapa saat. Selain itu, kerap bersenam juga dapat mengurangkan keresahan. Keresahan ini terjadi apabila terlalu memikirkan jangkaan orang lain terhadap diri sendiri dan sering membandingkan diri sendiri dengan individu yang lain sehingga merasakan diri tidak mencukupi jangkaan orang dan jangkaan diri sendiri.

Di samping itu, schizophrenia juga merupakan salah satu penyakit mental dikategorikan sebagai penyakit psikosis. Schizophrenia merupakan penyakit mental yang memutarbelitkan pemikiran seseorang itu serta perubahan dari segi emosi, tutur kata dan perangai. Pesakit juga kemungkinan besar mengalami halusinasi dan delusi. Antara gejala penyakit ini ialah pesakit merasakan bahawa semua orang bercakap dan bercerita buruk tentang dirinya. Pesakit juga dapat mendengar suara orang didalam kepalanya, pesakit berasa sedih dan gelisah, pesakit mengalami kesusahan untuk tidur. Seterusnya, pesakit merasakan bahawa dirinya sentiasa diperhatikan, pesakit sering bercakap dengan diri sendiri dan pesakit juga bertindak agresif. Cara utama untuk merawat penyakit ini ialah dengan mendapatkan rawatan dari pihak hospital kerana pihak hospital boleh membantu mereka mengatasi halusinasi mereka dengan memberikan ubat-ubat yang tertentu. Terapi psikatri pula dapat membantu pesakit untuk menyedarkan diri mereka akan penyakit yang sedang mereka alami. Kaunseling yang berterusan dapat membantu pesakit untuk membantu mereka bersosial dan sekaligus dapat mengajar mereka cara untuk berdikari. Schizophrenia merupakan salah satu penyakit mental yang kronik dan dengan bantuan profesional, penyakit ini dapat disembuhkan.

Seperti yang masyarakat tahu bahawa kini, wabak virus covid 19 telah merebak ke serata dunia. Hal ini menyebabkan ramai yang telah terkorban setelah dijangkiti virus ini. Oleh itu, setiap negara telah membina strategi untuk mengurangkan dan sekaligus menghapuskan virus ini sebelum ia membunuh lebih banyak nyawa. Antaranya ialah menyekat pergerakan rakyat daripada keluar rumah dan menyekat mereka daripada ke negara lain agar virus tidak merebak dengan lebih teruk lagi. Strategi ini telah berjaya mengurangkan kes covid 19, namun ada kesan sampingannya iaitu peningkatan rakyat yang kemurungan. Rakyat tidak dapat menjalankan aktiviti harian mereka seperti biasa. Pejabat dan syarikat serta kedai-kedai dan juga sekolah ditutup dan tidak boleh beroperasi sepanjang kawalan penyekatan. Rakyat berasa terbeban kerana sumber pendapatan mereka telah disekat. Tidak sampai disitu sahaja, ada juga rakyat yang diberhentikan kerja kerana syarikat tidak dapat menampung pembayaran gaji kepada pekerja yang ramai dalam keadaan kekurangan pendapatan. Pekerja yang diberhentikan berasa sangat tertekan kerana mereka sudah hilang sumber pendapatan dan mereka perlu mencari sumber lain untuk menanggung kehidupan seharian mereka. Selain itu, remaja tidak dapat berjumpa rakan-rakan mereka untuk meluahkan perasaan dan mengadu nasib. Kemurungan di dalam kalangan masyarakat meningkat lebih tinggi dalam epidemik yang sedang melanda bumi ini.

Satu kajian untuk mengkaji kadar peningkatan masalah kemurungan telah dijalankan di United States. Keputusan ujikaji yang dijalankan menunjukkan bahawa peningkatan penyakit kemurungan telah meningkat tiga kali ganda sejak penularan covid 19 berbanding dengan sebelum penularan virus covid 19 ini. Perkara ini telah membuktikan bahawa penularan wabak covid 19 ini menyebabkan peningkatan masalah kesihatan mental dalam kalangan rakyat terutamanya kemurungan.

Menteri pembangunan wanita, keluarga dan masyarakat iaitu Datuk Seri Rina Mohd Harun berkata bahawa mereka telah mewujudkan talian khas kaunseling Covid 19 melalui talian kasih, 15999 selepas peningkatan mendadak kemurungan secara tiba-tiba. Tindakan beliau dapat membantu sedikit sebanyak masalah kemurungan rakyat. Ahli keluarga perlu memberi sokongan terhadap pesakit yang sedang menghadapi penyakit mental ini. Rakyat harus mengetahui simptom-simptom penyakit mental ini untuk memudahkan mereka mengesan sama ada ahli keluarga atau rakan mereka ada yang mengalami gejala tersebut.

Dr Putri Afzan Maria Zulkifli iaitu bekas ahli jawatankuasa dasar pendidikan negara, kementerian pendidikan malaysia (KPM) menyatakan bahawa sekiranya kanak-kanak yang mengalami sesuatu keadaan trauma tidak diambil rawatan susulan, mereka akan menghadapi impak yang berpanjangan. Kata beliau lagi masalah kesihatan mental kanak-kanak pada masa kini sangat membimbangkan kerana ibu bapa kurang mengambil perhatian akan perubahan emosi anak-anak mereka serta kanak-kanak juga terlalu kerap menghabiskan masa mereka dengan telefon bimbit dan gajet-gajet yang lain. Kanak-kanak memerlukan hubungan yang kuat antara mereka dengan ibu bapa terutamanya pada seawal umur 6 tahun yang pertama. Semasa mereka di dalam lingkungan usia itu, mereka memerlukan perhatian daripada ibu bapa mereka dan ibu bapa perlu mengambil peduli akan kesihatan mental mereka dan bukan hanya mementingkan kepandaian mereka dalam pelajaran. Ibu bapa memberi peranan yang sangat penting terhadap anak-anak mereka agar mereka bebas daripada menghadapi penyakit mental di usia muda mereka.

Pernahkah anda terfikir, adakah penyakit mental ini boleh terjadi disebabkan oleh genetik? Saintis telah membuat kajian tentang hubungan genetik dengan penyakit bipolar. Penyakit bipolar merupakan salah satu penyakit mental. Ternyata saintis mengatakan bahawa penyakit bipolar ini boleh diwarisi daripada keturunan. Antara aspek penyakit bipolar ini telah diwarisi oleh keturunannya ialah pesakit dan ahli keluarga mempunyai sejarah mendapatkan rawatan di hospital psikiatri. Selain itu, individu menghadapi kedua-dua penyakit bipolar dan juga penyakit obsesif kompulsif (OCD). Sekiranya salah seorang daripada ibu bapa mereka mempunyai penyakit bipolar, kemungkinan anak mereka menghadapi penyakit yang sama ialah 15 peratus dan sekiranya kedua-dua ibu bapa mereka menghadapi penyakit ini, kemungkinan anak mereka juga menghadapi penyakit ini ialah 40 peratus. Akan tetapi penyakit ini tidak hanya disebabkan oleh genetik, ia juga disebabkan tindak balas kimia dan bentuk struktur otak seseorang itu. Para saintis masih lagi tidak dapat membuktikan berapa peratus penyakit ini melibatkan genetik dan berapa peratus penyakit ini disebabkan oleh apa yang terjadi dalam kehidupan pesakit.

Bukan sahaja penyakit dari segi fizikal sahaja yang perlu diambil peduli, malah penyakit yang melibatkan kesihatan mental juga perlu diambil berat oleh pihak masyarakat dan tidak boleh dipandang remeh. Ada juga beberapa orang di dalam kalangan masyarakat, merasakan bahawa simptom-simptom yang ditunjukkan oleh seseorang itu hanya lakonan semata-mata untuk mencari perhatian orang. Perkara ini tidak sepatutnya terjadi kerana masalah penyakit mental boleh menjadi lebih teruk seperti membunuh diri. Pihak masyarakat perlulah mengetahui akan tentang penyakit-penyakit mental ini agar dapat membantu orang tersebut untuk mendapatkan rawatan selanjutnya kepada yang lebih pakar dan memberikan mereka sokongan sepenuhnya.

Penyakit dari segi mental ini tidak dapat dilihat dengan mata kasar manusia, jadi simptom yang ditunjukkan seseorang itu sangat penting untuk diambil tahu dan diambil kira. Selain masyarakat sekeliling, pihak individu itu sendiri juga memainkan peranan akan kesihatan mereka. Bukan semua orang yang menghidap penyakit ini menunjukkan simptomnya dengan jelas, jadi individu tersebut perlu meluahkan perasaan mereka atau apa yang mereka fikirkan kepada kenalan rapat mereka. Perkara ini dapat membantu mengurangkan rasa kemurungan, kegelisahan yang melampau dan sebagainya. Pihak yang diberi kepercayaan oleh individu ini perlulah mendengar masalah mereka dengan penuh prihatin. Sekiranya mereka tidak tahu apakah tindakan selanjutnya, mereka harus memberitahu dan merujuk kepada pihak yang lebih pakar. Seperti kata Lisa Olivera "Just because no one else can heal or do your inner work, doesn't mean you can, should or need to do it alone". Petikan ini bermaksud, walaupun tiada yang dapat membantu kamu sembuh dari segi masalah dalaman kamu, tidak semestinya kamu patut, perlu atau boleh menanganinya seorang diri.

Kesimpulannya, setiap masyarakat mempunyai peranan masing-masing untuk mengurangkan masalah penyakit kesihatan mental dalam kalangan masyarakat. Penyakit mental mempunyai pelbagai variasi dan terdapat pelbagai simptom mengesan penyakit-penyakit ini. Saya berharap lebih ramai lagi mengetahui dan menyedari akan kewujudan masalah penyakit mental ini dan tahu tindakan selanjutnya sekiranya berjumpa dengan seseorang yang menghidapi penyakit ini.

## REFERENCES

### 1. Journal articles

- i. Marissa Walsh (2020). Mental Health Statistics 2020. Retrieved from <https://www.singlecare.com/blog/news/mental-health-statistics/#:~:text=Mental%20health%20and%20substance%20use,normal%20amid%20the%20coronavirus%20pandemic>.
- ii. Meagan Drillinger (2020). Depression Symptoms 3 Times Higher During COVID 19 Lockdown. Retrieved from <https://www.healthline.com/health-news/depression-symptoms-3-times-higher-during-covid-19-lockdown>
- iii. Code Blue (2020). Children's Mental Health: 'The Hidden Epidemic'. Retrieved from <https://codeblue.galencentre.org/2020/06/11/childrens-mental-health-the-hidden-epidemic/>
- iv. Lynn Chan (2019). From anxiety to schizophrenia: Mental health conditions explained. Retrieved from [https://www.ourbetterworld.org/series/mental-health/facts/anxiety-schizophrenia-mental-health-conditions-explained?gclid=Cj0KCQiA5bz-BRD-ARIsABjT4njbNA0m3ruO1BX3BJm\\_Xo8yxW\\_NnDOaL-Ca2bxNl2m4aWWYpP38K0EaAgfbEALw\\_wcB](https://www.ourbetterworld.org/series/mental-health/facts/anxiety-schizophrenia-mental-health-conditions-explained?gclid=Cj0KCQiA5bz-BRD-ARIsABjT4njbNA0m3ruO1BX3BJm_Xo8yxW_NnDOaL-Ca2bxNl2m4aWWYpP38K0EaAgfbEALw_wcB)
- v. Sarah Fader (2020). Causes of Bipolar Disorder And What To Do About It. Retrieved from [https://www.betterhelp.com/advice/bipolar/causes-of-bipolar-disorder-and-what-to-do-about-it/?utm\\_source=AdWords&utm\\_medium=Search\\_PPC\\_c&utm\\_term=b&utm\\_content=118051369807&network=g&placement=&target=&matchtype=b&utm\\_campaign=11771068538&ad\\_type=text&adposition=&gclid=Cj0KCQiA5bz-BRD-ARIsABjT4njj2\\_WPYQh29qyNC3XLqzrh3hSErZLUBPuX1nFRsKr4dmL4slYAabcaAtqREALw\\_wcB](https://www.betterhelp.com/advice/bipolar/causes-of-bipolar-disorder-and-what-to-do-about-it/?utm_source=AdWords&utm_medium=Search_PPC_c&utm_term=b&utm_content=118051369807&network=g&placement=&target=&matchtype=b&utm_campaign=11771068538&ad_type=text&adposition=&gclid=Cj0KCQiA5bz-BRD-ARIsABjT4njj2_WPYQh29qyNC3XLqzrh3hSErZLUBPuX1nFRsKr4dmL4slYAabcaAtqREALw_wcB)

### 2. Newspapers or magazines

- i. Bernama (2020). Bunuh Diri: Hubungi telekaunseling jika ada ahli keluarga, rakan tertekan. Astro Awani. Retrieved from <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/bunuh-diri-hubungi-telekaunseling-jika-ada-ahli-keluarga-rakan-tertekan-270198>
- ii. Sahlizah Mohamed (2020). Kes bunuh diri naik mendadak, melonjak 20 peratus berbanding tahun lepas. Astro Awani. Retrieved from <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/kes-bunuh-diri-naik-mendadak-melonjak-20-peratus-berbanding-tahun-lepas-272931>
- iii. Resolving mental illness issues in Malaysia (2018). theSundaily. Retrieved from <https://www.thesundaily.my/archive/resolving-mental-illness-issues-malaysia-YUARCH541062>
- iv. Children's mental health matters (2020). theSundaily. Retrieved from <https://www.thesundaily.my/local/children-s-mental-health-matters-IA4929903>

### 3. Academic text references

- i. Psychiatrist Group, Ministry of Health Malaysia (2017). Malaysian Mental Healthcare Performance. Retrieved from <https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Laporan/Umum/Mental%20Healthcare%20Performance%20Report%202016.pdf>