



Jangan ambil mudah MASALAH MENTAL



Terdapat kajian yang menunjukkan kebanyakannya cuma mendapatkan rawatan psikiatri selepas beberapa bulan, malah untuk penyakit Schizophrenia contohnya, purata masa untuk rawatan adalah sehingga 18 bulan dari tempoh gejala bermula.

SAMBUTAN Hari Kesihatan Mental tahun ini pada 10 Oktober lalu, banyak organisasi menganjurkan kempen serta program saringan kesihatan mental di seluruh negara.

Malah pelbagai pihak memperkatakan isu kesihatan mental ini. Tambahan dalam suasana negara malah dunia masih berdepan dengan normal hidup baru sepanjang tempoh Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB) yang masih belum ada titik noktahnya.

Penulis membawakan isu ini, bukan sahaja bersempena bulan Kesihatan Mental Sedunia tetapi terpanggil sebagai kaunselor yang terkesan di hati apabila ramai di luar sana berjuang dalam menangani isu ini.

Semoga artikel kali ini dapat membantu golongan menghadapi masalah kesihatan mental ini.

Galakan Rakyat Lebih Terbuka

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dengan kerjasama beberapa agensi lain turut menganjurkan program 'Let's talk minda sihat' untuk menggalakkan rakyat lebih terbuka berbicara berkenaan kesihatan mental.

Dalam Anda Bahagia, setiap Isnin hingga khamis pada 12.15 tengah hari dan ulangannya pada 6 pagi hari berikutnya dalam TV Sarawak (TVS) yang baharu dilancarkan pada 10 Oktober lalu di Astro siaran 122 sudah

menyediakan slot berhubung kait dengan isu ini.

Pakar dalam bidang kedokteran, pakar psikiatri dan kaunselor berlesen dijemput sebagai panel. Umum mengetahui terdapat peningkatan yang ketara dalam kes penyakit mental seperti bunuh diri sejak kebelakangan ini.

Masalah ini sering dikaitkan dengan masalah kesihatan mental yang semakin terjejas akibat gaya hidup serta kemajuan dunia masa kini yang banyak menimbulkan tekanan pada individu.

Senario Masalah Kesihatan Mental

Hasil kajian Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2015 mendapati 29.2 peratus rakyat Malaysia mengalami masalah kesihatan mental.

Ini bermaksud tiga daripada 10 individu berusia 16 tahun ke atas mempunyai masalah kesihatan mental dan kaum wanita menunjukkan kadar yang sedikit tinggi berbanding lelaki.

Dalam kuliah penulis untuk

kursus 'Kesihatan Mental' yang ditawarkan kepada semua pelajar pelbagai fakulti, ada perkara sebegini penulis kongsi dengan mahasiwa di Unimas.

Apakah kepentingan kesihatan mental? Dalam Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mengatakan, kesihatan yang baik turut merangkumi kesihatan mental dan bukan hanya fizikal semata-mata.

Ini jelas menunjukkan kepentingan kesihatan mental dalam kehidupan seseorang individu.

Malah kesihatan mental terjejas mampu menyebabkan gejala fizikal kerana saling berhubung kait.

Saya sangat bersetuju dengan kenyataan ini.

Untuk itu, pentingnya untuk kita menyedari untuk memelihara kesihatan mental dengan baik.

Malah kesedaran itu dapat mencegah daripada berlakunya penyakit mental yang disebabkan oleh kesihatan mental yang terjejas.

Kesihatan Mental Jejas Pelbagai Perkara

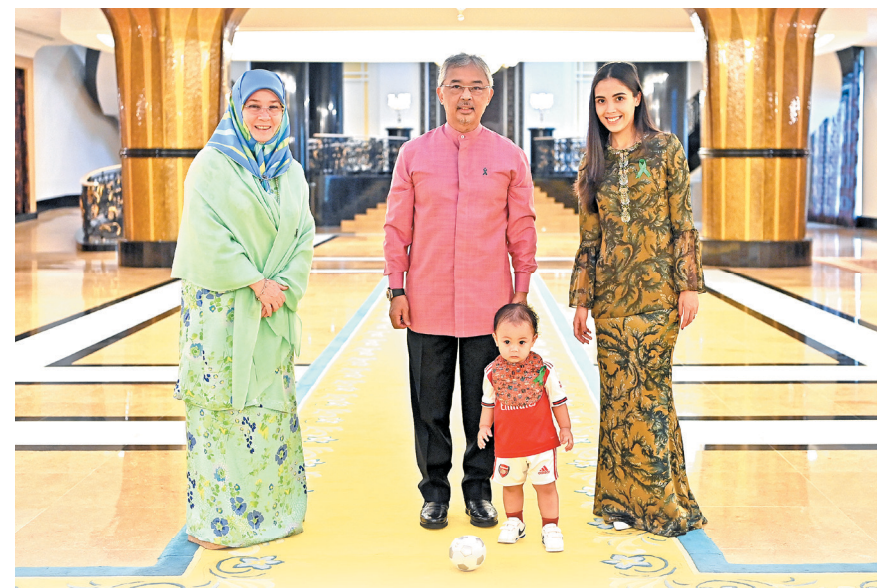
Walaupun terdapat kesedaran dalam kalangan masyarakat dan liputan media massa berbanding dahulu berkenaan kesihatan mental, namun kita mengakui usaha mempromosikan kesihatan mental masih lagi belum mencukupi.

Ramai lagi yang masih lagi keberatan untuk bercakap berkenaan kesihatan mental, apatah lagi mendapatkan rawatan atau berjumpa pakar psikiatri.

Stigma mendalam terhadap rawatan psikiatri masih lagi belum dapat dihapuskan sepenuhnya dalam kalangan masyarakat kita.

Ada yang melabelkan 'gila' kepada golongan yang menghadapi masalah kesihatan mental ini dan malu untuk menerima rawatan diperingkat awal.

Ini menyebabkan mereka lambat mendapatkan rawatan serta menyebabkan penyakit menjadi sukar dirawat atau bertambah teruk.



YANG di-Pertuan Agong Al-Sultan Abdullah Ri'ayatuddin Al-Mustafa Billah Shah dan Raja Permaisuri Agong Tunku Hajah Azizah Aminah Maimunah Iskandariah serta anakanda Tengku Puteri Raja Tengku Iman Afzan berkenan mengenakan riben hijau bersempena Hari Kesihatan Mental Sedunia 2020 yang jatuh pada 10 Oktober setiap tahun. – Bernama

Terdapat kajian yang menunjukkan kebanyakannya cuma mendapatkan rawatan psikiatri selepas beberapa bulan, malahan untuk penyakit Skizofrenia memerlukan purata masa untuk mendapatkan rawatan sehingga 18 bulan dari tempoh gejala bermula.

Strategi kesihatan mental seperti terkandung dalam Polisi Kesihatan Mental Kebangsaan (2012) dan Kerangka Kesihatan Mental Kebangsaan (2011) selari dengan Pelan Tindakan Kesihatan Mental Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO) 2015-2025.

Aspirasi ini bersesuaian Akta Kesihatan Mental 2001 (Akta 615) diguna pakai bersama Perundangan Kesihatan Mental 2010. Gandingan antara kerajaan, universiti, industri, NGO dan komuniti melalui campur tangan berdasarkan bukti, memberi nafas baharu dalam kerja menolong bagi kesejahteraan mental rakyat.

Fahami Masalah Mental

Kita perlu sedar betapa pentingnya memberi maklumat yang tepat berkenaan saluran untuk mereka mendapatkan bantuan seperti talian Befrienders serta perkhidmatan kesihatan yang berdekatan.

Mereka menganggap perkara yang tidak perlu dibicarakan secara terbuka. Setiap individu

dapat memainkan peranan dalam membantu mengikut kapasiti masing-masing. Cuba untuk fahami semua orang mempunyai perjalanan hidup yang berbeza.

Promosi Kesedaran Kesihatan Mental

Lebih baik untuk berbuat sesuatu untuk membantu daripada mengkritik. Mari kita bersama-sama mempromosikan kesihatan mental serta cara pencegahannya agar suatu hari nanti bukan sesuatu yang janggal untuk dibicarakan secara terbuka.

Yang diharapkan agar suatu hari nanti, masyarakat dapat bercakap berkenaan penyakit mental seperti kemurungan, bipolar atau schizofrenia sama seperti mereka bercakap tentang kencing manis, darah tinggi atau sakit

Dahulunya ramai beranggapan hanya orang dewasa yang menunjukkan kecenderungan untuk membunuh diri tetapi hakikatnya pada masa kini, ramai kanak-kanak dan remaja yang berisiko disebabkan oleh keganasan, penderaan seksual dan buli.

Gandingan antara kerajaan, universiti, industri, NGO dengan komuniti melalui intervensi berdasarkan bukti, memberi nafas baharu dalam kerja menolong bagi kesejahteraan mental rakyat.

