

Matrik Haddon bantu kenali punca kesihatan mental

Berita Harian (Minda Pembaca) 27/8/2021 (Rabu) 13/13

Mohd Najib
Yacob,
Pensyarah
Kanan dan
Ketua Program
(Keselamatan
dan Kesihatan
Pekerjaan),
Fakulti Sains
dan Teknologi
Industri, UMP

Stigma masyarakat terhadap kesihatan mental kian menjadi saban hari akibat cabaran pandemik COVID-19, dengan statistik menunjukkan peningkatan angka dan jumlah kes secara kumulatif yang membimbangkan.

Fasa Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB) dan Perintah Kawalan Pergerakan Diperketatkan (PKPD) di lokaliti tertentu dalam negara juga menyebabkan masyarakat sukar merancang aktiviti harian.

Secara tidak langsung, isu berkaitan kesihatan mental dalam kalangan rakyat Malaysia turut meningkat. Timbul persoalan apakah rakyat Malaysia cukup kenal punca dan sebab kesihatan mental ini?

William Haddon pada 1970 memperkenalkan segi tiga kecederaan merangkumi tiga faktor utama iaitu hos, agen dan alam sekitar. Ketiga-tiga faktor ini berkait rapat satu sama lain. Matrik Haddon juga mengambil kira tiga fasa berbeza iaitu sebelum, semasa dan selepas kejadian.

Bagi faktor pertama, hos (pesakit), setiap lapisan masyarakat tanpa mengira umur, bangsa berpotensi mengalami kesihatan mental. Contohnya, pelajar perlu mengikut Pengajaran dan Pembelajaran di Rumah (PdPR) secara dalam talian untuk tempoh lima hingga enam jam sehari.

Suri rumah pula perlu mengurus anak di rumah pada masa sama, menyediakan keperluan makan untuk seisi keluarga dan ada kalangan pekerja yang mengalami perubahan jadual kerja dan mesyuarat dalam talian.

Kedua, faktor agen, iaitu kebolehanjkitan me-

lalui varian COVID-19 (Alpha, Beta, Gamma, Delta).

Faktor ketiga adalah alam sekitar yang terbabit, iaitu fasa PKP. Contoh lain punca kepada kesihatan mental adalah kehilangan pekerjaan, kematian orang tersayang, kesempitan hidup dan kurang aktiviti sosial. Tidak dinafikan banyak inisiatif dan bantuan disalurkan pihak tertentu seperti majikan, kerajaan dan pertubuhan bukan kerajaan (NGO) bagi meringankan tanggungan keluarga terbabit masalah ini. Namun, isu ini belum mendapat perhatian sepenuhnya masyarakat hari ini.

Mengapa hal ini berlaku dalam masyarakat kita? Jika satu faktor ini dapat dicegah atau diputuskan daripada rantaian, maka masalah kesihatan mental secara teknikalnya boleh dielakkan. Untuk merealisasikan kejayaan ini bukanlah sesuatu mudah. Pelbagai kerjasama dan komitmen semua pihak, terutama individu itu sendiri perlu dilihat secara menyeluruh.

Pelaksanaan program Let's TALK Minda Sihat yang dianjurkan Kementerian Kesihatan (KKM) antara langkah terbaik boleh diketengahkan dalam setiap lapisan masyarakat bagi mengelak isu berkaitan penyakit mental ini kian parah pada masa hadapan. Akronim TALK merujuk T: 'Tell someone you trust about your problem' (kongsi masalah dengan orang yang dipercayai); A: 'Ask for help' (minta bantuan); L: 'Listen without judgement' (dengar tanpa menghukum atau menghakimi) dan K: 'Know where to seek help' (tahu di mana untuk dapatkan bantuan).

Menerusi program ini, cara pemikiran dan tingkah laku dalam kalangan masyarakat mampu untuk mengubah stigma kesihatan mental selari ilmu

yang dipelajari.

Penyampaian ilmu ini boleh dilaksanakan melalui pelbagai medium berseesuaian dengan keperluan masyarakat Malaysia amnya.

Secara tidak langsung, setiap lapisan masyarakat boleh bersama-sama berganding bahu dan mengambil cakna penjagaan kesihatan mental mengikut saluran maklumat yang sahih.

Rumusannya, isu kesihatan mental ini perlu diambil berat dan dekat oleh setiap rakyat Malaysia. Ini kerana, akibat kesihatan mental sukar dikesan dalam kehidupan seharian.

Amat penting untuk setiap anggota masyarakat memainkan peranan sebaiknya. Dengan ini lahirah masyarakat prihatin berdasarkan sikap tanggunjawab dan aturan sendiri bagi menjamin kesejahteraan masyarakat majmuk.



Pembaca yang ingin berkongsi pandangan dan membuat aduan boleh e-mel ke bhforum@bh.com.my