



- Foto hiasan

Pendidikan awal buka minda atasi masalah kemurungan tersembunyi

Mohd Khairul Anuar Othman, Pelajar, Universiti Malaysia Pahang

KEBELAKANGAN ini permasalahan berkaitan kesihatan mental sering menjadi tumpuan. Malah, ia dilihat semakin meningkat selari dengan pembangunan negara.

Berdasarkan statistik Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) tahun lalu, hampir setengah juta penduduk di negara ini mengalami kemurungan dengan 2.3 peratus daripada mereka berusia 16 tahun ke atas mengalami kesihatan mental.

Peningkatan kes sebegini didapati berpunca daripada tahap kesihatan mental yang lemah. Menurut Ketua Pengarah Kesihatan, Tan Sri Dr Noor Hisham Abdullah, sesetengah individu

berisiko tinggi untuk mengalami kemurungan, terutama ketika berada dalam keadaan tekanan melampau dan terasing daripada rangkaian sokongan keluarga serta sahabat.

Sebenarnya, banyak kes kemurungan tidak dirawat berakhir dengan kejadian malang. Kira-kira 10 hingga 15 peratus individu mengalami kemurungan teruk dan tidak dirawat mengambil keputusan membunuh diri. Kemurungan jika ia gagal dikenal pasti dan dirawat dengan baik, berpotensi meningkatkan risiko tingkah laku bunuh diri.

Melihat kepada angka di atas, kita perlu mempunyai kesedaran bahawa betapa penting menangani terhadap masalah itu, kepentingan memelihara tahap kesihatan mental yang baik dan mengenal pasti gejala serta mendapatkan rawatan.

Satu daripada cara untuk membantu golongan ini adalah dengan mengenal pasti tanda penghidap kemurungan tersembunyi. Kemurungan tersembunyi adalah sesuatu yang jarang dikupas dalam kalangan rakyat Malaysia dan disebabkan itu, isu ini kurang diambil serius oleh masyarakat.

Penghidap kemurungan tersembunyi ini kebiasaannya bijak dalam menyorok masalah mereka serta menganggapnya sebagai rahsia gelap yang tidak perlu didedahkan kepada sesiapa pun. Adalah menjadi satu cabaran untuk orang di sekelilingnya, sama ada ahli keluarga terdekat atau kawan baik mereka sendiri untuk mengetahui adakah individu itu mengalami kemurungan tersembunyi.

Namun, terdapat pelbagai cara boleh diguna pakai bagi mengesan dan mengenal pasti masalah kemurungan tersembunyi ini. Antaranya melakukan ujian saringan tekanan kemurungan (Depression Anxiety Stress Scale - DASS) terlebih dahulu.

Jumpa kaunselor terapi kaunseling

DASS adalah panduan untuk mengenal pasti simptom dan bertindak sebagai indikator awal, sama ada seseorang individu memerlukan rawatan kesihatan mental atau tidak. Sekiranya markah ujian saringan itu berada pada tahap sederhana dan kronik, segeralah mendapatkan rawatan.

Namun, harus diingat markah ujian saringan ini hanya sebagai panduan. Bagi menentukan sama ada seseorang itu perlu mendapatkan rawatan atau tidak, mereka harus merujuk ke klinik kesihatan berdekatan.

Di samping mendapatkan rawatan, adalah digalakkan juga untuk berjumpa kaunselor untuk terapi kaunseling. Ini bagi memastikan kesihatan mental anda dapat dipantau oleh mereka yang pakar.

Di Malaysia, terdapat lima perkhidmatan kesihatan mental percuma boleh dirujuk bagi mengatasi masalah kemurungan tersembunyi. Antaranya pertubuhan bukan kerajaan seperti Persatuan Sokongan Kesihatan dan Kesedaran Mental (MIASA), MindTalks, Unit Pakar Kesejahteraan Psikologi dan Kaunseling (PKPK) Universiti Kebangsaan Malaysia, Befrienders serta Talian Kasih.

Perkhidmatan selaras Dasar Kesihatan Mental Negara yang diterapkan Kementerian Kesihatan. Perkhidmatan kesihatan mental percuma ini yang perlu diambil berat oleh kerajaan khususnya bagi mengatasi permasalahan kemurungan tersembunyi.

Sehubungan itu, peruntukan bagi program kesihatan mental dalam Bajet 2023 disarankan supaya ditambah bagi memastikan perkhidmatan kesihatan mental ini mampu memberikan perkhidmatan yang optima dalam merawat permasalahan kesihatan mental khususnya kemurungan tersembunyi.

Menurut Persatuan Psikiatri Kanak-Kanak dan Remaja (MYCAPs), pencegahan masalah kesihatan mental perlu bermula seawal usia bayi dan ibu bapa perlu menyediakan persekitaran berkualiti supaya ia dapat memastikan kesejahteraan mental anak mereka.

Bukan itu sahaja, setiap ibu bapa serta guru disaran memberikan pendedahan awal kepada anak berkenaan langkah pencegahan kemurungan tersembunyi ini.

Pengetahuan diperoleh dapat membuka minda anak mengenai kepentingan mengatasi masalah kemurungan tersembunyi ini sebelum ia menjadi satu bebanan pada diri mereka kelak.

Malah, perkhidmatan kesihatan mental perlu diperluaskan lagi, terutama pada peringkat sekolah menengah dan institusi pengajian tinggi supaya isu kesihatan mental ini dapat ditangani dengan lebih mendalam lagi.