

Kerap guna gajet antara punca masalah kesihatan mental kanak-kanak - Dr Noradilah

Faida Rahim, Februari 21, 2023 18:51 MYT



Dr Noradilah Md Nordin menegaskan isu ini perlu dipandang serius semua pihak terutama ibu-bapa termasuk pihak sekolah.- Foto UMP

KUALA LUMPUR: Kekurangan bergantung kepada gajet sehingga ketagihan antara faktor utama kanak-kanak masa kini berdepan dengan masalah kesihatan mental.

Pengarah Pusat Sejahtera Jabatan Hal Ehwal Pelajar dan Alumni (SAffAD), Universiti Malaysia Pahang, Dr Noradilah Md Nordin memaklumkan isu ini perlu dipandang serius semua pihak terutama ibu-bapa termasuk pihak sekolah.

“Kalau kanak-kanak itu kerap gunakan gajet dalam tempoh yang lama boleh menimbulkan masalah ketagihan seterusnya membawa kepada punca sebenar masalah kesihatan mental.

“Ini disebabkan ketidakmatangan penggunaan media sosial yang seharusnya dipantau oleh ibu-bapa. Contohnya mereka tidak tahu apa yang boleh, apa yang tidak boleh dikongsi di Instagram atau TikTok. Ia akan berakhir dengan masalah kemurungan apabila menerima kritikan hebat dari netizen,” katanya kepada *Astro AWANI*.

Dr Noradilah turut memberi contoh sekiranya kanak-kanak itu berdepan dengan masalah obesiti dan memuat naik gambar di media sosial, dia berhadapan kemungkinan menerima kritikan atau kecaman yang tidak sepatutnya daripada pengguna yang lain.

“Bayangkan anak kita berdepan dengan berat badan berlebihan, gambar pula mengundang komen negatif. Dia akan rasa stres, murung, dan itulah punca sebenarnya kenapa kanak-kanak sekarang terdedah kepada isu kesihatan mental iaitu ketagihan menggunakan gajet,” katanya.

Dalam pada itu, ujian saringan stres, kebimbangan dan kemurungan (DASS) antara langkah awal yang boleh dilaksanakan untuk mengenal pasti masalah kesihatan mental dalam kalangan pelajar di sekolah.

“Sama ada mereka di peringkat rendah, sederhana atau tinggi, sekiranya pelajar dikenal pasti mempunyai tahap kesihatan mental yang tinggi, maka murid perlu menjalani sesi kaunseling dengan guru bimbingan untuk mengesan gejala lebih awal,” katanya lagi.