

Fikir bunuh diri seawal usia 11 tahun

Senario serius harus dicantas sebelum bertunas

HAMPIR saban minggu, ada sahaja kes kematian tragis individu pada pelbagai peringkat usia yang diklasifikasikan oleh pihak polis sebagai “mati mengejut”, dilaporkan oleh media.

Punca kematian pula sama ada lemas selepas terjatuh dari jambatan, kecederaan parah kerana jatuh dari bangunan tinggi serta pelbagai lagi, namun umum memahami, kebanyakan kes berkenaan melibatkan mereka yang bertindak menamatkan riwayat sendiri atas pelbagai faktor, majoritinya kerana kemurungan.

Kes-kes tersebut membawa ingatan penulis kepada satu taklimat yang diadakan oleh pihak sekolah anak penulis pada tahun lalu.

“Jangan pandang remeh Modul Minda Sihat, kerana dari situ kita dapat mengesan tahap kesihatan mental anak. Modul ini telah membantu pihak sekolah menangani kes seorang murid Tahun Lima yang tanpa teragak-agak menyatakan kesediaan untuk membunuh diri sebagai menjawab satu soalan dalam penilaian tersebut.

“Hasil siasatan kami, rupa-rupanya anak ini mempunyai masalah keluarga dan kami mengambil tindakan pantas merawatnya,” kata guru besar sekolah ketika mendedahkan insiden itu, membuatkan penulis dan ibu bapa lain yang hadir terdiam.

Ketika itu terdetik di hati penulis, “darjah lima sudah tahu tentang bunuh diri”, sedangkan ketika penulis seusianya dulu, istilah tersebut tidak pernah didengari. Apatah lagi untuk mengungkapkan hasrat sedia berbuat demikian.

Mahu “tamatkan” episod sakit

Meskipun di negara ini isu bunuh diri dalam kalangan kanak-kanak di sekolah rendah boleh dikatakan terencil kerana jarang berlaku, pakar menasihatkan ibu bapa dan pihak yang bertanggungjawab agar tidak mengambil ringan.

“(Pada usia itu), mereka tidak tahu kesan dan akibat perbuatan mereka (termasuk bunuh diri). Yang mereka

faham ialah, apabila buat perkara itu, maka selesai masalah mereka. Pada peringkat usia ini, mereka tidak tahu bagaimana hendak uruskan emosi mereka, dan akan cari jalan untuk bebaskan diri daripada rasa ‘sakit’.

“Bagi orang dewasa, mungkin ada yang menganggap masalah yang diidepani oleh anak pada usia ini hanyalah perkara kecil, namun bagi mereka tidak begitu,” jelas Pengarah Institut Pengajian Sains Sosial, Universiti Putra Malaysia (UPM) Prof Dr Haslinda Abdullah kepada Bernama.

Tambah beliau, sekalipun dari sudut agama Islam khususnya, golongan ini sudah dianggap mumaiyiz, iaitu tahu membezakan antara buruk dan baik, tahap pemahaman mereka belum benar-benar konkrit kerana bahagian lobus frontal otak yang antara fungsinya ialah menilai dan merancang sesuatu, belum berkembang sepenuhnya.

Menyokong pandangan itu, pakar psikiatri Dr Ruziana Masiran berkata pada peringkat usia berkenaan, kanak-kanak boleh memahami konsep yang kompleks termasuk tentang kematian dan bunuh diri, namun pemahaman mereka tentang emosi yang berkaitan serta akibat tindakan mencederakan diri dan implikasi ke atas dirinya serta orang lain, adalah terhad.

“(Justeru) Ibu bapa, penjaga dan para pendidik harus mendengar luahan anak-anak, menyokong emosi dan mengambil langkah yang sesuai untuk memastikan keselamatan dan kesejahteraan mental mereka,” kata Pakar Perunding Psikiatri dan Pensyarah Perubatan Kanan Klinik Psikiatri Kanak-Kanak & Remaja, Hospital Sultan Abdul Aziz Shah UPM itu.

Seperti langit dengan bumi

Melihat perbezaan era dahulu dan sekarang yang umpama langit dengan bumi sebagai antara penyumbang tekanan kepada kanak-kanak sekarang, Dr Ruziana berkata jika tiga dekad dahulu perkara yang memonopoli kanak-kanak ialah bermain dengan rakan sebaya, kini mereka dikelilingi pelbagai cabaran termasuk tuntutan

akademik, harapan ibu bapa dan sebagainya.

“Tidak dapat disangkal, kanak-kanak hari ini sering menghadapi jangkaan akademik yang lebih tinggi, dan tekanan untuk cemerlang di sekolah boleh menyebabkan stres, kebimbangan dan rasa tidak cukup bagus.

“Apatah lagi tahap sukatan mata pelajaran sekarang jauh lebih tinggi berbanding dahulu,” katanya.

Tambah beliau, pengaruh media sosial dan buli siber turut menyumbang kepada peningkatan masalah kesihatan mental dalam kalangan kanak-kanak.

Menerusi media sosial, kanak-kanak terdedah kepada kandungan berbahaya yang boleh membawa kesan negatif kepada kesihatan mental mereka, katanya.

“Selain itu, kurangnya sokongan sosial, iaitu perubahan dalam struktur keluarga, peningkatan mobiliti dan pergantungan pada teknologi untuk komunikasi menjadi menyumbang kepada penurunan rangkaian sokongan sosial untuk kanak-kanak, menyebabkan mereka berasa terasing atau terputus hubungan dengan individu yang sepatutnya memberikan mereka sokongan moral,” tambah beliau.

Berkongsi kes kendaliannya, Dr Ruziana berkata beliau pernah merawat pesakit berusia 11 tahun yang mengalami kemurungan akibat masalah keretakan rumah tangga ibu bapa yang tidak diuruskan dengan baik.

“Tekanan diburukkan lagi oleh situasi sekolah di mana rakan-rakan sebaya menyisihkannya. Sekiranya emosi negatif berlarutan, pesakit selalunya akan terfikir ataupun telah melakukan cubaan untuk mencederakan atau membunuh diri,” ujar beliau.

Kongsi pakar itu, bagi mengendalikan kes sedemikian, doktor psikiatri perlu mengambil masa serta sabar semasa merawat.

“Pesakit umur mentah ini kita lihat dari segi luahan. Ada ketikanya mereka tidak tahu bagaimana untuk menerangkan apa yang mereka lalui. Ada antara mereka yang telah hilang



Gambar hiasan.

kepercayaan pada orang sekeliling, jadi kami perlu menjaga kepercayaan pesakit dengan sebaik mungkin,” katanya.

Membimbangkan

Mengulas lanjut, Dr Ruziana berkata selaku pakar psikiatri, tahap kesihatan mental kanak-kanak atau remaja dirumuskan sebagai serius jika mereka menyatakan atau menunjukkan kecenderungan untuk mencederakan atau membunuh diri.

“Apabila mereka tunjukkan kecenderungan ini, perlakuan itu sebenarnya adalah satu isyarat ‘meminta tolong’, agar mereka diselamatkan daripada kemelut emosi yang mereka lalui,” jelas beliau lagi.

Memetik Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2022, beliau berkata berlaku peningkatan dalam pemikiran bunuh diri dan kadar percubaan bunuh diri dalam kalangan remaja, iaitu 13.1 peratus berbanding 10 peratus pada 2017 (pemikiran bunuh diri) dan 9.5 peratus berbanding 6.9 peratus pada 2017 (cubaan bunuh diri) dalam kalangan remaja Malaysia berumur 13 hingga 17 tahun.

“Lazimnya pemikiran bunuh diri dalam kalangan remaja perempuan lebih tinggi berbanding lelaki iaitu 18.5 peratus, manakala 13.4 peratus untuk cubaan membunuh diri,” katanya.

Bukan itu sahaja, kajian Institut Penyelidikan Tingkahlaku Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia dengan kerjasama Tabung Kanak-Kanak Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (UNICEF) pada 2022 bagi menilai tahap kesihatan mental remaja dan kanak-kanak yang tinggal di 37 Projek Perumahan Rakyat (PPR) di Lembah Klang semasa Covid-19, mendapati lebih 12.3 peratus kanak-kanak dan remaja berusia 10 hingga 17 tahun mengalami masalah kesihatan mental dan

cenderung untuk membunuh diri.

“Statistik yang menggerunkan ini menyerlahkan keperluan kritikal untuk menyediakan langkah yang tepat pada masanya dan sokongan kesihatan mental kepada golongan kanak-kanak sebelum mereka menginjak usia remaja,” tegas beliau.

Pengesanan awal

Menekankan kepentingan peranan ibu bapa, Dr Ruziana berkata mereka perlu memantau kelakuan anak masing-masing agar dapat mengesan lebih awal sebarang perubahan sikap yang ditunjukkan oleh si anak.

“Awasi tingkah laku anak seperti perubahan mood, pengurangan aktiviti, perubahan pola makan atau tidur, ekspresi sedih, gelisah yang nyata. Sentiasa bertanya khabar dan tanya soalan terbuka tentang perasaan mereka dan jika ada apa-apa yang mengganggu mereka dengar dengan aktif dan sahkan emosi mereka,” saran beliau.

Sementara itu, Haslinda yang senada, berkata pengesanan awal dapat menghindari si anak daripada melakukan perkara-perkara berbahaya.

“Kita faham, sekarang ini ibu bapa tersepit dengan pelbagai masalah, termasuk kena buat dua tiga kerja bagi menampung kos sara hidup. Namun, komunikasi dengan anak harus diutamakan.

“Bila kita bercakap tentang komunikasi, bukan bermaksud tanya kerja rumah dah siap ke, sudah belajar belum, yuran sudah dijelaskan atau tidak... contoh komunikasi ialah tanya anak, ‘hari ini di sekolah okey ke’, ‘kawan bagaimana, ada yang nakal tak?’,” katanya.

Beliau bagaimanapun tidak menolak bahawa ada ibu bapa yang tidak tahu kaedah berkomunikasi dengan betul.—Bernama