

# Tekanan hidup, stigma sosial punca lelaki sakit mental

---

**PETALING JAYA:** Tekanan hidup dan stigma sosial menjadi punca utama lelaki terutamanya Melayu mengalami masalah kesihatan mental.

Pakar Psikologi Kaunseling Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI), Prof. Madya Dr. Fauziah Mohd. Sa'ad berkata, tekanan hidup dialami melibatkan masalah ekonomi, pekerjaan dan tanggungjawab terhadap keluarga.

Selain itu katanya, masalah kekeluargaan dan kurang sokongan emosi turut menjadi punca lelaki paling ramai sakit mental.

Menurut beliau, dalam pelbagai budaya, termasuk Melayu, lelaki sering diharapkan untuk menjadi kuat dan tidak menunjukkan kelemahan sehingga boleh menyebabkan mereka menghadapi masalah mental.

“Lelaki sering berasa tertek-

kan untuk memenuhi peranan sebagai penyedia utama dalam keluarga, yang boleh membawa kepada tekanan dan kebimbangan,” katanya ketika dihubungi *Utusan Malaysia*.

Mengulas laporan *Utusan Malaysia* mengenai jumlah golongan Orang Kurang Upaya (OKU) bagi kategori mental antara yang menunjukkan peningkatan tinggi, Fauziah mencadangkan beberapa langkah bagi mengurangkan masalah mental itu dengan meningkatkan pendidikan serta kesedaran mengenai tanda awal serta cara mengendali masalah mental.

Beliau turut menyarankan agar stigma berkaitan masalah kesihatan mental dipecahkan melalui dialog terbuka dan sokongan daripada masyarakat.

Pegawai Psikologi Kanan, Bahagian Perkhidmatan Sumber Manusia Universiti Putra

Malaysia (UPM), Siti Fatimah Abdul Ghani pula berkata, gender, bangsa, agama dan tahap pendidikan bukan ukuran penyakit mental kerana ia boleh berlaku kepada sesiapa sahaja.

“Walaupun lelaki dilaporkan paling ramai mengalami masalah mental, punca-punca berlakunya masalah mental tetap sama seperti wanita.

“Penyakit mental boleh berpunca daripada beberapa faktor termasuk pengalaman hidup yang buruk semasa kecil seperti trauma atau penderaan, menghidap penyakit kronik untuk tempoh yang lama serta penyalahgunaan bahan.

“Selain itu, faktor psikologi iaitu masalah perhubungan, kekeluargaan, pergaulan sosial, kehilangan atau kematian orang tersayang, masalah kewangan dan isu personaliti juga boleh menjadi punca,” katanya.