

Prof Madya Dr Hanina H Hamsan

Pakar Psikologi Komuniti
dan Timbalan Dekan
(Penyelidikan & Inovasi),
Fakulti Ekologi Manusia,
Universiti Putra Malaysia

Soalan (S): Faktor utama peningkatan masalah kesihatan mental dalam kalangan kanak-kanak dan remaja?

Jawapan (J): Berdasarkan statistik peningkatan masalah kesihatan mental oleh KKM, satu daripada enam kanak-kanak dan remaja di negara ini atau daripada 100 individu dalam kategori itu, mengalami masalah kesihatan mental. Ini termasuk emosi sukar dikawal, kemurungan, stres, kegelisahan atau kebimbangan, takut dan panik melampau. Banyak faktor boleh menyebabkan mereka mengalaminya.

Dari sudut psikologi, masalah kesihatan mental kanak-kanak kerana pengalaman emosi sangat terkesan dalam diri. Misalnya, kehilangan sesuatu sangat bermakna, kematian atau perpisahan dengan orang terdekat, pernah dibuli atau dimalukan di hadapan khalayak didera fizikal, mental atau seksual, konflik keluarga serta tekanan dalam pelajaran. Bagi remaja, masalah putus atau mabuk cinta antara faktor penyebab, selain penyalahgunaan dadah atau bahan, termasuk penggunaan gajet melampau.

Peningkatan antara 2019 hingga 2023 adalah impak sejauh mana kepedulian kita terhadap isu ini sebelum ia menjadi kes dan terus bertambah jika keadaan sama berulang. Ini bermakna jika dari awal, semua pihak lebih prihatin, serius dan memberi komitmen sepenuhnya terhadap isu kesihatan mental mereka, angka ini mungkin tidak melonjak sekali ganda. Malah KKM melaporkan, peningkatan tiga kali ganda kes kesihatan mental dalam kalangan dewasa.

Ini antara faktor menyumbang kepada tahap kesihatan mental kanak-kanak dan remaja kerana apa sahaja berlaku kepada orang dewasa, kesannya dialami juga mereka. Kanak-kanak ibarat kain putih, hasilnya bergantung keadaan orang mencorakkannya. Bagaimana ibu bapa dapat mengurangkan risiko kesihatan mental dalam kalangan anak, jika mereka sendiri tidak mampu mengurus tekanan dihadapi?

Faktor lain adalah di luar kawalan seperti perubahan dinamik sosiobudaya, ditambah kesan pandemik COVID-19. Merujuk Teori Perkembangan Ekologikal Bronfenbrenner, perkembangan dan kesihatan kanak-kanak adalah kesan interaksi antara alam persekitaran dengan mereka.

Terdapat lima persekitaran