

Ibu bapa perlu cakna isu kesihatan mental remaja

Kanak-kanak bukan objek boleh diprogram sesuka hati tanpa diberi ruang luah isi hati

Oleh Mahani Ishak
mahani@bh.com.my

Kuala Lumpur: Ibu bapa digesa supaya lebih cakna terhadap isu kesihatan mental dalam kalangan remaja sebagai langkah pencegahan dalam membesarkan anak pada era mencabar ini.

Pegawai Psikologi Kanan Universiti Putra Malaysia (UPM), Siti Fatimah Abdul Ghani, berkata ibu bapa seharusnya menerima hakikat anak mempunyai perasaan dan emosi yang perlu difahami, didengar serta dihormati.

"Kanak-kanak bukan objek yang boleh diprogramkan sesuka hati tanpa diberi ruang untuk meluahkan isi hati mereka. Tekanan atau desakan daripada persekitaran hanya akan membunuh potensi mereka secara senyap," katanya kepada BH.

Beliau berkata demikian mengulas isu remaja berusia 17 tahun membunuh ibu dan abang sulungnya serta mencederakan adik bongsunya di Bukit Rambai, Melaka pada Khamis lalu.

Dalam kejadian jam 5 pagi, mangsa yang juga ibu tunggal, 51, serta anak lelaki berusia 21 tahun ditemui dengan beberapa kesan tikaman di ruang tamu rumah. Seorang lagi mangsa, iaitu adik bongsu suspek ditemui berlumuran darah di garaj rumah.

Siti Fatimah berkata, masalah kebimbangan, tekanan perasaan dan kemurungan sehingga menimbulkan peningkatan kes bunuh diri dan kes jenayah lain yang memabitkan kesihatan mental semakin membimbangkan.

"Sejak pandemik COVID-19 dan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dilaksanakan pada 2020, Malaysia sendiri merekodkan hampir setengah juta penduduknya mengalami simptom depresi melalui laporan tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2019.

"Lebih merisaukan, laporan menunjukkan separuh daripada masalah kesihatan mental mula dikesan pada usia 14 tahun dan tiga perempat pada usia 20-an," katanya.

Memetik laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pula, lebih 703,000 kes kematian akibat bunuh diri dicatatkan setiap tahun di seluruh dunia atau purata satu kematian bagi setiap 40 saat.

"Justeru, perbuatan membunuh diri menjadi satu daripada penyebab utama kematian di dunia dan penyebab keempat kematian bagi mereka yang berusia 15 tahun hingga 29 tahun. Setiap nyawa yang terkorban sekitar 135 ahli keluarga dan rakan terkesan dari segi impak secara emosi, sosial dan ekonomi.

"Selain itu, semakin seseorang membesar semakin banyak tekanan akan dihadapi. Tidak hairan ibu bapa melihat anak menjadi marah atau keletihan disebabkan tekanan di sekolah dalam kehidupan atau perhubungan.

"Namun, jika stres berlaku terlalu kerap, ia boleh menjadi petanda kepada kemungkinan penyakit mental," katanya.

Peningkatan ketara

Siti Fatimah berkata, statistik terkini menunjukkan peningkatan ketara dalam masalah kesihatan mental kanak-kanak di negara ini pada 2019 merekodkan 424,000 kanak-kanak berusia lima hingga 15 tahun mengalami masalah kesihatan mental.

"Angka ini meningkat 16.6 peratus pada

2023 atau membabitkan 922,318 kanak-kanak.

"Menerusi statistik ini, peningkatan dua kali ganda dalam masalah kesihatan mental kanak-kanak antara 2019 dan 2023 yang memerlukan tindakan progresif dan efektif," katanya.

Terdapat peningkatan membimbangkan mengenai jumlah orang muda dihantar ke hospital akibat daripada perilaku menyakitkan diri sendiri.

"Sepanjang tempoh 10 tahun, bilangan ini meningkat kepada 68 peratus. Secara keseluruhannya, dianggarkan 80,000 kanak-kanak dan remaja mengalami kemurungan melampau.

"Menerusi laporan sama, kemurungan antara masalah kesihatan mental yang biasa berlaku dalam kalangan anak remaja, selain gangguan kegelisahan (anxiety) dan tingkah laku menjurus kepada bunuh diri," katanya.

Beliau berkata, ibu bapa perlu peka dengan tanda dan simptom penyakit mental yang boleh muncul secara mengejut atau perlahan-lahan mengikut masa.

"Misalnya, anak mula mengasingkan diri, berhenti bersukan, gagal dalam *ogicran* atau mempunyai masalah menjalankan tugas harian, hilang minat terhadap persekitaran ser-

Jenis penyakit mental

Penyakit Kegelisahan
Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) atau Obsessive Compulsive Disorder (OCD)

Ayunan Mood - Kemurungan dan kecelaruan bipolar

Kecelaruan Psikotik
Schizophrenia

Kecelaruan Pemakanan
Bulimia dan anorexia nervosa

Kecelaruan Perkembangan
Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)

Kecelaruan Tingkah Laku
Oppositional Defiant Disorder (ODD)

Ketidakupayaan Intelek
Autism Spectrum Disorders (ASD)

Infografik BH

ta mempunyai masalah memberi tumpuan, mengingati, berfikir secara 'ogic' atau sukar menerangkan sesuatu.

"Mereka juga cenderung rasa terpinggir, hilang keyakinan diri, takut, gelisah atau curiga serta mula menunjukkan tingkah laku luar biasa dan pelik.

"Selain itu, perubahan cara tidur dan selera makan yang mendadak atau tidak menjaga kebersihan diri, kitaran mood tidak seimbang dan sering berubah-ubah, mengalami penurunan berat badan serta hilang selera makan," katanya.

Perubahan dalam interaksi sosial dalam keluarga atau persekitaran sosial juga mula kelihatan seperti intonasi suara, gaya percakapan serta bahasa digunakan.



Siti
Fatimah
Abdul
Ghani