

Urus emosi remaja

KESIHATAN mental dalam kalangan remaja kini menjadi isu yang semakin membimbangkan. Di sebalik kehidupan yang kelihatan normal, termasuk pencapaian akademik dan paparan di media sosial, sebahagian remaja bergelut dengan kebimbangan, kemurungan serta pelbagai konflik dalaman.

Ramai remaja memilih untuk memendam perasaan kerana takut dianggap lemah.

Tindakan memendam emosi dalam tempoh yang panjang boleh memberi kesan terhadap kesihatan mental, hubungan sosial, prestasi pembelajaran serta kesejahteraan hidup secara keseluruhan.

Tekanan akademik, persaingan mengejar kecemerlangan, harapan tinggi daripada ibu bapa, konflik keluarga, masalah kewangan, hubungan persahabatan dan percintaan dikenal pasti antara faktor utama yang menyumbang kepada tekanan emosi.

Pengaruh media sosial turut memburukkan keadaan apabila mewujudkan budaya perbandingan yang tidak sihat sehingga ada remaja merasakan kehidupan orang lain lebih sempurna.

Kaunselor Berdaftar Universiti Putra Malaysia, Siti Fatimah Abdul Ghani berkata, ramai remaja gagal menyedari mereka sedang mengalami masalah kesihatan mental.

"Terdapat beberapa tanda awal yang perlu diberikan perhatian iaitu perubahan



emosi yang ketara, mudah marah, sering menangis tanpa sebab yang jelas serta hilang minat terhadap aktiviti yang sebelum ini digemari," katanya.

Menurutnya, remaja yang mengalami masalah kesihatan mental juga cenderung mengasingkan diri daripada keluarga dan rakan-rakan, mengalami perubahan corak tidur serta selera makan, selain sukar memberi tumpuan dalam pelajaran.

"Terdapat remaja yang mula meluahkan rasa putus asa, tidak bernilai atau merasakan hidup tidak lagi bermakna.

"Tanda-tanda sedemikian mungkin menunjukkan individu terbabit memerlukan bantuan profesional dengan segera," ujarinya.

Stigma terhadap kesihatan mental masih menjadi penghalang utama apabila masih ada pihak yang menganggap mendapatkan bantuan kaunselor atau ahli psikologi sebagai tanda kelemahan atau mengalami penyakit jiwa.

Hakikatnya, ia sama penting seperti mendapatkan rawatan penyakit fizikal.

Katanya, meluahkan emosi ialah proses yang sihat

untuk memahami perasaan, mengurangkan beban emosi dan mencari jalan penyelesaian secara lebih rasional.

Remaja disaran berkongsi perasaan dengan individu yang dipercayai seperti ibu bapa, guru, kaunselor sekolah atau rakan yang matang.

Namun, luahan emosi perlu dilakukan secara bijak dengan mengelakkan media sosial dijadikan platform utama untuk berkongsi kemarahan, kekecewaan atau masalah peribadi.

Dalam masa sama, ibu bapa dan guru memainkan peranan penting dengan mewujudkan persekitaran yang selamat, peka terhadap perubahan tingkah laku remaja serta mengambil tindakan awal.

Rakan sebaya juga mempunyai pengaruh besar dalam membantu individu yang mengalami tekanan emosi.

Selain sokongan sosial, amalan gaya hidup sihat seperti tidur mencukupi, pemakanan seimbang, aktiviti fizikal, pengurusan masa yang baik serta mengurangkan penggunaan gajet secara berlebihan mampu membantu meningkatkan kesejahteraan mental. Bagi remaja Muslim, kekuatan rohani melalui solat, membaca al-Quran, berzikir dan berdoa turut menjadi benteng penting dalam menghadapi tekanan hidup.

Kesihatan mental merupakan tanggungjawab bersama keluarga, sekolah dan masyarakat.