



Diema pesakit diabetes

--28



Khasiat di sebak buah jambu

--29

Peranan PCMC terhadap penjaja, pesakit kanser

--30

JANGAN JADI HAMBA MEDIA SOSIAL



BARANGKALI sukar untuk menafikan bahawa gajet dan media sosial merupakan fokus utama dalam kalangan hampir semua anak muda zaman ini. Instagram, Twitter mahupun Facebook sememangnya bikin ketagihan ramai orang lantaran platform komunikasinya yang interaktif, bebas dan rangkainya melangkaui segenap bentuk.

Namun, berdasarkan pemerhatian, penggunaan media sosial dalam kalangan mereka yang mengalami kemurungan sangat berbahaya. Begitu juga dengan meletusnya banyak kes pembunuhan secara siber yang semakin dibangai di negara ini sejak kebelakangan ini.

Menurut Presiden International Association for Suicide Prevention, Prof Ella Arensman, pembunuhan media sosial kini berada pada tahap insidennya dan mendatangkan impak negatif yang besar.

Antaranya ialah mewujudkan penyakit-penyakit mental yang sebelum ini belum pernah dioteng. Paling menakutkan, ramai dalam kalangan kita tidak menyedari terkenai 'sindrom' berkenaan.

Apakah ciri-cirinya? Adakah anda salah seorang yang tergolong dalam kelompok individu yang obses dengan teknologi? Adakah benar inovasi itu mendatangkan lebih banyak keburukan daripada kebaikan? Berbaloklah seseorang itu terlalu bergantung hingga menjadi 'hamba' kepada media sosial?

Sempena Sambutan Hari Media Sosial Sedunia, Sihat:Aktif mengupas isu yang terus menjadi perdebatan sehingga ke hari ini.

>>>MS 26-27

Media sosial sudah jadi penyakit

Berita buruk kepada mereka yang terlalu obses dengan teknologi interaktif

HANYA disebabkan pengaruh dengan keputusan majoriti rakan-rakan di media sosial, seorang remaja di Batu Kava, Kuching, Sarawak memilih mememarkan rwayannya.

Ibu bapaknya satu cerita rekam sebetulnya satu kes benar yang berlaku pada 13 Mei lalu.

Berdasarkan laporan media tempatan, remaja 16 tahun itu telah memelodiikan pilihan netizen yang mengundi untuk 'mati'.

Dengan pemikiran yang kurang wasas, menga dokosa nekad terjun dari tingkat tiga sebuah bangunan rumah kedai.

Sepatinya dipercayai bermula apabila gadis muda itu telah membuat satu undian dalam laman Instagramnya dengan status 'Hally important, help me choose DT'. Di berekod dua (mati) dan 1 masuk (hidup). Siapapun undian 'mati' dibuat, 69 peratus rakan Instagramnya memilih 'D' manakala 31 peratus lagi memilih 'L'. Sebelum kejadian, menga juga dikatakan sempat berpetik.

Jangkaan itu dibuat lantaran analisis terhadap penggunaan media sosial yang mempengaruhi dan banyak mengubah kehidupan masyarakat terutamanya remaja.

Pada zaman milenial, kita lihat internet basar itu dan luku dalam diri seorang manusia.

Jika pengubahannya hanya pada coraknya, tiada masalah. Namun, jika inovasi yang lebih



sembal kepada golongan yang mempunyai masalah kemurungan atau memiliki tahap pemikiran yang tidak rasional.

"Pengaruh undian atau sokongan media sosial telah dianggap sebagai benar yang harus diikuti," ujarnya.



Mohd Reduan Zambari, Ketua Bahagian Kaunseling, Universiti Putra Malaysia

memudahkan kehidupan disalah gunakan, tidak mustahil dia berupaya menampakkan mental dan emosi seseorang. Parasosialnya, manusia manipulasi teknologi atau teknologi yang telah manipulasi manusia?

Signal bahaya
Ketua Bahagian Kaunseling, Universiti Putra Malaysia, Mohd Reduan Zambari berkata, kejadian ini menunjukkan proses mengundi melalui media sosial terhadap konsep diri dan tahap kesihatan mental khususnya remaja perlu dipandang serius.

"Kejadian ini meninggalkan satu signal merbahaya kepada negara. Di Malaysia kini, seawal usia 12 tahun ramai yang telah memiliki telefon pintar sendiri. "Kebanyakan juga diarah melanggan pajak internet untuk memudahkan proses melayari laman maya untuk bersosial dalam jaringan tanpa sempadan. Cosak sosial ini bukan sahaja telah mengubah dunia hari ini malah telah mengubah personaliti seseorang-seseorang daripada bersifat ekotrovis kepada introvis," katanya yang membincang kes buli siber boleh sampai ke peringkat membunuh, bunuh diri, ancaman bunuh, dendam dan kemurungan yang sering berlaku di negara Barat.

Mengulas lanjut kes yang berlaku di Sarawak itu, Mohd Reduan berkata, jika dilihat dari sudut psikologi, kemungkinan besar remaja itu menghadapi tekanan malampau.

"Pengaruh media di laman Instagram mungkin pesakit untuk menyua itu melakukan perkara yang telah difikirkannya. Seberapanya, media sosial



Ibu bapa diarahkan agar mengawal penggunaan gajet dalam kalangan anak masing-masing.



Editor: Medina Abdul Majid, Warburton: Azmah Ghazali, Pengarang: Siti Ondra, Reka Grafik: Azzah Kuan, Suci Duta, Syed Ahmad Asyrafudin, Syed Mohd Saif, Hanihan SA Khalid

Melaya menjunjukan responden banyak menggunakan media sosial dan gajet mengulangi kadar stres yang tinggi.

"Masalah mental biasanya tidak berlaku disebabkan satu faktor tertentu sahaja, ia biasanya berlaku disebabkan pelbagai faktor yang berinteraksi antara satu sama lain multifaktorial," katanya kepada Sihat:Aktif baru ini, kepada satu soalal, Ahli Jawatankuasa Khasan Pengamal Perubahan Muslim Malaysia itu berkata. Tada kesesakan dalam kalangan pengaji mengemasi durasi sedamai seseorang boleh mengadap media sosial.

"Ada pandangan umum yang mengatakan harus kurang dan dua jam dalam sehari. Namun, apa lebih penting sebenarnya ialah segala macam penggunaannya membuat kesan kepada kehidupan.

"Apabila dirasakan sudah mula memberi kesan negatif, ketika itulah kita perlu mula mengawal diri," katanya.

Jelas beliau, terdapat banyak teori yang membincangkan tentang perkitan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan masalah mental. Antaranya ialah:

1. Pendekatan kepada masalah gangguan secara maya seperti buli siber.
2. Teori behavioural displacement yang mana masa berlebihan di media sosial menyebabkan semakin berkurangnya gaya hidup sihat (bersejak, bersejak dan bersosial).
3. Fenomena fear of missing out (FOMO) berlaku dalam kalangan remaja di media sosial yang meyakinkan mereka bahawa mereka tidak akan terlepas untuk sahaja mengikut hand telefon. Ini secara tidak langsung boleh menyumbang kepada kecemasan sosial, asa rendah keyakinan diri dan kemurungan.
4. Teori social displacement.
5. Persekitaran maya telah menggantikan persekitaran sosial. Akibatnya ramai yang hilang ketahanan sosial dan sokongan sosial yang diperlukan dalam keadaan seseorang itu mengalami tekanan hidup.

Run demikian, tads kriteria yang spesifik dalam bidang perubatan bagi mendiagnosis masalah ketagihan

1. Mengutamakan penggunaan media sosial berbanding unsur lain.
2. Hilang ketahanan untuk menggunakan penggunaan media sosial.
3. Merun apabila tidak melihat telefon bimbit.
4. Menggunakan media sosial pada waktu-waktu tertentu.
5. Menggunakan media sosial untuk menghidangkan tekanan.



Dr Rozaiman

"Apabila dirasakan penggunaan media sosial sudah mula memberi kesan negatif, ketika itulah kita perlu mula mengawal diri," katanya.

Menurutnya, kajian saintifik menunjukkan penggunaan media sosial telah memberi kesan kepada otak dengan cara yang sama seperti dadah!

Sebelumnya, ini dalam hal tersebut, seseorang akan sentiasa mahu menggunakan media sosial bagi mengungkap bahagian otak. Akibatnya kita hilang ketahanan," jelas beliau.

Selanjutnya, Dr Rozaiman juga berkata, prinsipnya sebenarnya sama seperti bandangan dengan penyakit lain iaitu lebih baik mencegah daripada mengubat.

"Semuanya bermula daripada keluarga. Ibu bapa harus tunjukkan ketahanan yang baik kepada anak-anak. Kawal penggunaan (gajet), disiplin masa, tetapan waktu dan ketentu untuk menggunakannya. Dalam erti kata lain, ubah budaya ketika menggunakan media sosial yang sebenarnya mempunyai banyak lawah jika kita pada caranya," katanya.

Menurutnya Dr Rozaiman lagi, apa kita sedutnya kepada peribadi kita aktiviti yang lebih bermanfaat fakal dan minda untuk 'detoks' daripada media sosial.

Kajian di Malaysia menjunjukan hampir 40 peratus individu pernah melakukan aktiviti buli secara siber.

Ujar Dr Rozaiman, lebih 40 peratus menguiku pernah mengadu masalah media sosial yang sebenarnya mempunyai banyak lawah jika kita pada caranya," katanya.

Menurutnya Dr Rozaiman lagi, apa kita sedutnya kepada peribadi kita aktiviti yang lebih bermanfaat fakal dan minda untuk 'detoks' daripada media sosial.

'Kawal anak kita yang berurusan dengan internet'

PENYARAH Kanan yang juga pensyikid dari Jabatan Perubahan Psikologi, Fakulti Perubahan Universiti Malaya, Dr Rusdi Abdul Rashid mempunyai pandangan berbeza terhadap media sosial.

"Reginya, medium tersebut lebih banyak mempunyai kebaikan.

"Kita harus akui pada masa ini, media sosial kini banyak membantu pelajar. Pada saiz perkasa paling penting, kita perlu mengawal anak kita yang berurusan dengan internet. Misalnya dengan siapa dia chatting," katanya kepada Sihat:Aktif.

Bagaimanapun menurutnya, gaya negatif berkaitan penyakit media sosial mula 'menjangkit' anak remaja jika mereka mempunyai ketahanan seperti berikut:

1. Sering tidak hadir ke sekolah dan pelajaran merudut secara tiba-tiba.
2. Selalu menyendiri secara tiba-tiba di rumah atau di sekolah.
3. Menjadi mangsa rakan-rakan khususnya buli siber.
4. Kurang atau lebih tidur dan makan.
5. Tanda-tanda 1-4 merupakan petanda awal sebelum seseorang boleh mengendahkan atau bertindak membunuh diri.

HRIPAN media sosial telah mendominasi platform antarabangsa dan perbelanjaan dalam kalangan pelajar.

Kes kematian akibat media sosial dan gajet

13 Mei 2019
Seorang bayi lelaki berusia lapan bulan maut digigit jari gara-gara bunyanya yang leka melayan media sosial menggunakan telefon bimbit di Samut Prakan, tengah Thailand.

27 Mac 2019
Benama melopokkan, Kajian Nasional Penyelidikan Keselamatan Jalan Raya Malaysia terhadap 300 pemandu di sektor Lembah Klang pada 2016 mendapati 43.4 peratus daripada responden mengaku menggunakan telefon bimbit ketika memandu.

Manakala 71.9 peratus mengakuannya ketika berhadapan dengan lampu isyarat. Penggunaan telefon bimbit ketika memandu ini turut meningkatkan risiko mengadap antara purca utama kemalangan jalan raya di negara ini.

28 Mac 2019
Seorang gadis berusia 15 tahun maut ketika bersejuta Dehampkan kejadian kereta api dalam kawasan di bandar Ork, Russia itu, tubuh Katrina Bayumuhmetova, 15, 'berkecal' apabila dia ditenggelam oleh kereta api barang yang bergerak laju.

21 Mei 2019
Di Dubai, seorang gadis bertindak membunuh diri dengan mengambil racun selepas digugat mengenai media sosial. Geo TV melaporkan, keluarga mengemasi sepucuk surat mendiagnosis bahawa dia digugat seorang budak lelaki dan rakan-sahibanya berhubung beberapa foto yang sudah diadif.

6 Ogos 2018
Poli Argentina mengesahkan kematian seorang gadis berusia 12 tahun kerana bunuh diri di kota Ingeniero Maschwitz, Buenos Aires akibat tekanan pemameran di media sosial, Momo Challenge.

13 Jun 2018
Gara-gara hilang imbangan ketika sedang mengemasi swifoto dua wargu Australia maut selepas terjatuh dari tembok tinggi berdekatan pantai popular di bandar Encinal, sebuah destinasi popular kira-kira 30 kilometer dari Ibu kota Portugal.

17 April 2018
Akibat ketagihan terhadap penggunaan Facebook dan WhatsApp, Luzzi, 32, diadif suaminya Hilarion, 35, ketika dalam bilik tidur di rumah mereka di perumahan Ili sector G2, India.