

Tekanan, desakan punca kecelaruan mental remaja

Kuala Lumpur: Desakan ibu bapa dan tuntutan pengurusan sekolah menuntut kecemerlangan antara faktor remaja berada dalam situasi tertekan hingga membawa kepada perasaan hendak bunuh diri.

Pakar Perunding Psikiatri (Remaja & Kanak-kanak), Jabatan Psikiatri, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan Universiti Putra Malaysia, Prof Madya Dr Hamidin Awang, berkata kehidupan menjadi teruk apabila tiada bimbingan orang dewasa.

Beliau berkata, situasi remaja

kini berbeza berbanding sebelum ini, mereka dikelilingi pelbagai permasalahan yang menjadikan kehidupan amat tertekan.

"Pada masa sama, kegagalan ibu bapa atau guru mengenal pasti masalah remaja terbabit dan terus meletak jangkaan (*expectation*) yang tinggi untuk mereka cemerlang di dalam peperiksaan, memburukkan keadaan.

"Begitu juga remaja yang mengalami perubahan hidup yang besar seperti berdepan kematian, perceraian, perpisahan ibu bapa dan masalah kewangan. Gang-

guan ini menyumbang kepada tindakan mereka hendak bunuh diri," katanya kepada *BH*.

Dr Hamidin berkata, tekanan berterusan tanpa pengalaman menyelesaikan masalah dan kurangnya sokongan emosi ibu bapa serta guru, meningkat risiko tekanan membawa kepada kemurungan.

Katanya, remaja mengalami situasi sedih, seolah-olah tidak ada harapan, keliru, marah dan secara impulsif (tanpa berfikir panjang atau rasional). Ketika ini mereka merasakan membunuh diri adalah jalan terbaik.

"Kini remaja lebih banyak masa membuat kerja rumah yang diberikan guru, menonton televisyen atau melayari media sosial, menyebabkan kurangnya proses berinteraksi bersama rakan di luar.

"Situasi ini menyebabkan mereka tidak dapat belajar meneroka alam dan berinteraksi dengan orang lain termasuk bermain bersama rakan sebaya.

"Mereka tidak merasai peristiwa kecil dan besar ketika menghadapi kegagalan kecil, mengawal emosi apabila disakiti dalam permainan atau pergaulan, menilai

risiko dan menimbang antara ganjaran keseronokan dengan bahaya," katanya.

Dr Hamidin menambah, faktor lain menyebabkan remaja tertekan disebabkan ketidakpastian mengenai ekonomi masa depan, persaingan untuk memasuki kolej atau universiti.

Begitu juga hubungan romantik atau cinta pertama mereka sangat mencabar, apalagi jika tiada bimbingan orang dewasa. Kekurangan kemahiran menyelesaikan masalah (*coping skills*), menyebabkan keadaan menjadi lebih teruk.