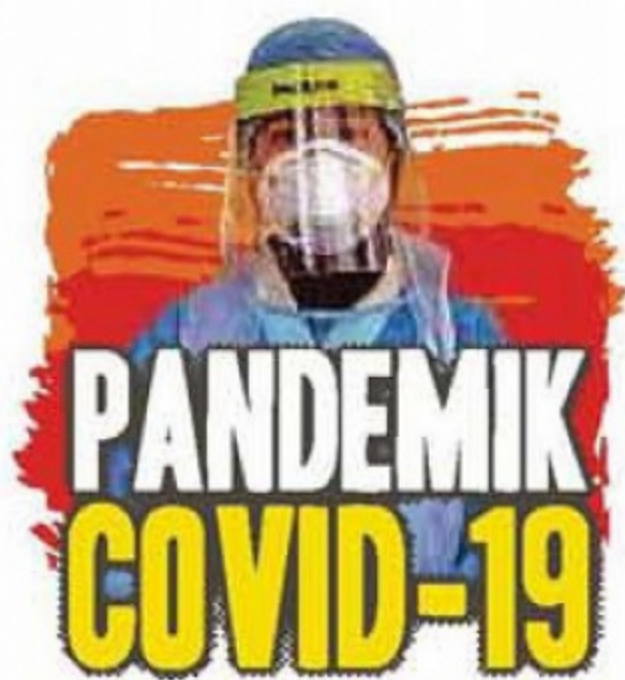




SELURUH dunia terkesan dengan isu kesihatan mental akibat penularan Covid-19.

Larang isteri keluar untuk buang sampah

Gejala individu risau melampau terkena jangkitan Covid-19



Oleh Amir Abd Hamid
am@hmetro.com.my

Serdang

Suami yang melarang isterinya keluar rumah walaupun untuk membuang sampah dan membasuh tangan lebih 20 kali adalah antara tindak balas abnormal disebabkan rasa bimbang melampau terhadap kemungkinan dijangkiti virus Covid-19.

Itu antara aduan diterima Dr Ching Siew Mooi dari

Klinik Pakar Perubatan Keluarga, Hospital Tenaga Pengajar Universiti Putra Malaysia (HPUM) sejak pandemik itu melanda negara tahun ini.

Dr Ching berkata, tindak balas tidak normal atau abnormal terhadap wabak Covid-19 dianggap berlaku apabila aktiviti harian terganggu kerana tindak balas keterlaluan dan berpanjangan.

“Persoalannya bagaimana kita mengenali simptom stres (tekanan), kegelisahan dan kemurungan ini? Simptom masalah kesihatan mental boleh dibahagi kepada gejala fizikal, psikologi dan tingkah laku.

“Simptom fizikal termasuk sakit kepala, masalah tidur, sakit leher, sakit perut seperti gastrik, perubahan selera makan, rasa kurang tenaga, cepat penat dan sakit badan.

“Antara gejala psikologi

dan emosi pula ialah ke-
risauan melampau, perasaan tidak selamat, perasaan tidak berdaya dan perasaan negatif.

“Petanda gejala tingkah laku juga boleh dilihat sekiranya selalu menangis, susah untuk memberi tumpuan, susah untuk membuat keputusan dan mudah marah,” katanya dalam temu bual eksklusif bersama Harian Metro.

Beliau berkata, adalah dinasihatkan berjumpa pengamal perubatan untuk diagnosis dan rawatan awal jika ada sesiapa yang tidak dapat mengawal tahap stres, kegelisahan dan mengalami tanda kemurungan.

“Lebih awal rawatan lebih tinggi kejayaan rawatan anda,” katanya.

Sementara itu, Ketua Klinik Pakar Perubatan Keluarga HPUPM, Dr Irmis Zarina Ismail berkata, isu umum

kesihatan mental ketika wabak Covid-19 bukan sahaja diperkatakan di negara ini, malah di seluruh dunia khususnya negara yang terjejas.

“Satu kajian menunjukkan terdapat sepertiga daripada populasi umum daripada satu kajian dilakukan di China mengalami masalah kesihatan mental ketika wabak Covid-19.

“Apapun, impak utama wabak Covid-19 adalah dalam menjalani normal kehidupan yang baharu seperti contoh bagaimana nak meneruskan amalan kebersihan diri dan penjarakan fizikal.

“Kita dinasihatkan untuk mengelakkan berada di kawasan sesak, ruang kecil/sempit dan percakapan yang dekat. Pada masa sama mengamalkan kerap cuci tangan, gunakan pelitup muka dan melaksanakan aktiviti amaran peringatan,” katanya.