

# Isu kesihatan mental ibarat omong kosong



**ISU** kesihatan mental dilihat terus membarah dalam masyarakat, malah kini menyerang institusi kekeluargaan.

Ini kerana, masalah mental yang mungkin bermula seperti rekahan kecil berlarutan sehingga menjadi sedalam parit apabila kebanyakannya berakhir dengan tragedi pilu.

Seperti yang dilaporkan *Kosmo!* terdahulu, beberapa individu didakwa di mahkamah berikutan kes jenayah membabitkan anak, adik, bapa dan isteri.

Segalanya berpunca daripada kesihatan mental melibatkan tekanan dan depresi yang melampau sehingga mendorong golongan ini untuk bertindak di luar jangkaan.

Bagi penulis, mendengar perkara sedemikian bukan sahaja meruntun hati, malah turut memberi kesan secara langsung kepada diri sendiri termasuk semua lapisan masyarakat di negara kita.

Ada yang takut untuk berkahwin, takut untuk ada anak dan ada juga takut untuk keluar ber-

sosial kerana beranggapan bahawa persekitaran di luar adalah tidak selamat.

Semua sedia maklum, pelbagai kempen telah dilakukan bagi meningkatkan kesedaran dalam kesihatan mental yang mana ia merupakan satu perkara yang hangat diperkatakan pada masa ini.

Malangnya, ia hanya sekadar laungan kosong dan 'overated' (lebih sudu dari kuah).

Sedangkan jika dilihat pada persekitaran, ia sentiasa menikam, memijak dan tidak henti untuk menghancurkan kesihatan mental yang telah sedia ada menjadi lebih teruk.

Apabila mengadu, rata-rata ada yang tidak boleh menerima dengan melemparkan kata-kata kiasan sehingga terus meminggirkan golongan berkenaan.

Pegawai Psikologi Kanan, Bahagian Perkhidmatan sumber Manusia (UPM), Siti Fatimah Abdul Ghani berkata, jika tiada apa yang dilakukan bagi meningkatkan tahap kesedaran dalam isu kesihatan mental, maka pasti akan membawa kesan yang lebih buruk.

Menurutnya, advokasi hanya bersifat pemulihan dan hukuman setelah sesuatu kes berlaku, maka ia tidak membantu aspek pencegahan dan perkembangan tahap pemahaman masyarakat.

"Dengan adanya inisiatif dari

pihak berwajib, kerajaan dan pertubuhan bukan kerajaan (NGO), maka masyarakat mulai secara perlahan memahami isu kesihatan mental.

"Advokasi bukan tidak berkesan langsung, tetapi kesedaran tentang kesihatan mental perlu dilipat gandakan," katanya.

Mengulas lanjut, Siti Fatimah mengakui bahawa terdapat segelintir pihak yang belum menerima (kesihatan mental) sebagai satu penyakit yang perlukan rawatan dan pemulihan rapi dari pakar selain wujud stigma masyarakat yang salah.

"Ketika ini, apa yang penting adalah masyarakat perlu dibekalkan dengan pendidikan pembangunan keluarga.

"Ia penting bagi menggalakkan masyarakat mengamalkan sikap dan amalan positif dalam menguruskan hidup serta mempromosikan kemahiran keibubapaan melalui proses pembelajaran," ujarnya.

Katanya lagi, pihak berwajib boleh mendekati masyarakat dengan pelbagai aktiviti khidmat masyarakat, pendidikan, keagamaan, psikososial yang sihat dan aktif serta kegiatan spiritual yang lebih cakna dan prihatin.

"Wujudkan lima teras keluarga bahagia iaitu kasih sayang, akhlak, sihat dan selamat, ilmu serta harmoni menerusi budaya hormat-menghormati," jelasnya.