

## **SUKA KUMPUL BARANG PUN SATU PENYAKIT?**

Oleh: Siti Norasmah binti Majlan, 1171156,  
Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)  
*Disiarkan pada 11 Ogos 2020*

Ada orang yang mempunyai hobi suka mengumpul barang. Kajian yang dijalankan mendapati kira-kira dua peratus rakyat Malaysia mengalami keadaan mental yang dinamakan penyakit menyimpan barang.

Pakar psikiatri, Dr. Mohd Faiz Md Tahir menyatakan, penyakit menyimpan barang adalah satu keadaan psikiatri yang membuatkan seseorang individu mempunyai keinginan tinggi untuk mengumpul pelbagai jenis barang dalam kuantiti yang melampau dan mereka ini sukar untuk membuangnya dengan rela hati.

Penghidap penyakit ini selalunya dapat dikenali dengan melihat perwatakan mereka yang suka menyimpan barang yang tidak mempunyai nilai seperti buku latihan zaman belajar, resit lama, plastik pembalut hadiah dan kasut yang kecil.

Penyakit menyimpan barang boleh berlaku kepada sesiapa sahaja sama ada golongan lelaki atau wanita. Namun berdasarkan kajian yang meluas, penyakit ini selalunya berlaku pada usia muda.

Ketua Unit Kaunseling Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI), Dr Fauziah Mohd Saad menjelaskan bahawa keadaan akan menjadi lebih teruk apabila umur meningkat malah ia boleh menjadi penyakit yang diwarisi.

Penyakit ini juga turut disenaraikan dalam The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5) sebagai penyakit kesihatan mental.

Penasihat kesihatan mental, Aiman Amri dalam laman Twitter miliknya menyatakan bahawa masalah ini nampak seperti sesuatu yang biasa dan bukan dianggap sebagai penyakit.

Namun, apabila dilihat dengan lebih mendalam, ia sebenarnya agak parah kerana berkait dengan kemurungan, kebimbangan dan kecelaruan obsesif kompulsif (OCD).

Institut Kesihatan Mental Kebangsaan (NIMH) turut menyatakan, kebanyakan golongan yang menghadapi masalah ini cenderung mengalami kemurungan, kebimbangan, hiperaktif dan juga masalah ketagihan alkohol.

Malah, masalah ini juga boleh memberi kesan negatif kepada kehidupan harian seseorang individu dan kepada orang-orang sekelilingnya seperti konflik rumah tangga dan keserabutan dalam hidup, tidak tenang serta mudah marah.

Namun, kajian mengenai masalah penyakit ini masih kurang dan punca sebenar tingkah laku ini masih belum dikenal pasti.

Walau bagaimanapun, individu yang mengalami penyakit ini masih dapat dirawat sekiranya segera bertemu pakar.

Menurut Dr Fauziah, rawatan terapi tingkah laku kognitif (CBT) paling sesuai untuk membantu mengurangkan kegelisahan.

Sesi terapi dijalankan antara lapan hingga 10 kali di mana penghidap penyakit juga akan diajar cara menyusun barang dengan teratur.

Justeru, penyakit menyimpan barang adalah satu penyakit yang tidak boleh dipandang remeh. Sekiranya anda merasakan diri mengalami penyakit ini segeralah mendapatkan rawatan.

