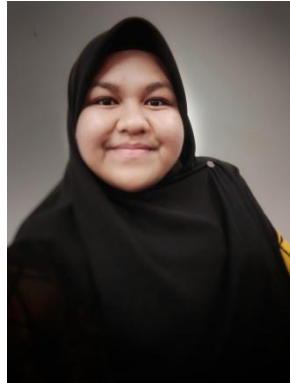


**HAMPIR SETENGAH JUTA RAKYAT MALAYSIA MENDERITA DEPRESI
EKORAN PENULARAN WABAK COVID-19.**



Nur Adniey Md Rodi

Fakulti Pengajian Bahasa Utama

Universiti Sains Islam Malaysia

adniey0007@gmail.com

Tarikh diterbitkan: 28 Januari 2021

Sungguhpun tahun 2020 sudah tinggal beberapa minggu sebelum melabuhkan tirai, namun Malaysia masih lagi dalam usaha keras dalam membendung penularan penyakit berjangkit COVID-19 yang entah bila bakal berpenghujung. Belum cukup kes pandemik ini, digemparkan pula dengan kes depresi yang direkodkan hampir setengah juta dihadapi oleh rakyat Malaysia. Sehingga ke hari ini, Malaysia mencatatkan bilangan kes positif COVID-19 adalah 87,913 kes, iaitu 1,295 kes baharu, 72,733 kes sembuh manakala jumlah kematian keseluruhannya adalah sebanyak 429 kes.

Berikutan kes yang dicatatkan mula meningkat sebelum ini, kerajaan telah mengeluarkan Perintah Kawalan Pergerakan Pemulihan (PKPP) bermula pada 10 Jun sehingga 31 Ogos bulan lalu. Keadaan serta kadar kes mula dilihat semakin terkawal namun di sebalik itu, statistik *Befrienders* Kuala Lumpur pula telah merekodkan kes kesihatan mental yang semakin meningkat dalam kalangan rakyat Malaysia. Sudah tentu sahaja terdapat ramai rakyat yang terjejas dengan keadaan yang dialami negara tika ini. Segala bebanan yang ditanggung semakin memberi tekanan kerana ramai daripada golongan rakyat Malaysia telah hilang pekerjaan ataupun menanggung risiko

bekerja dari rumah serta mengalami kemerosotan dalam perniagaan akibat kemerosotan ekonomi yang turut dihadapi oleh sektor-sektor perniagaan di Malaysia.

Rakyat yang tidak dapat menahan kesusahan yang dialami termasuk dalam mencari pendapatan untuk menanggung keperluan keluarga, meneruskan kehidupan dalam norma yang baharu ini sudah tentu semakin memberikan kekusutan yang dirasakan tiada jalan keluar. Tindakan akhir mereka membawa kepada percubaan membunuh diri berpunca daripada gangguan mental yang dialami.

Statistik yang direkodkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), telah terkumpul sebanyak 465 kes cubaan bunuh diri antara Januari dan Jun tahun ini. Penaung *Befrienders* Kuala Lumpur, Tan Sri Lee Lam Thye juga menyarankan agar lebih ramai pihak memainkan peranan dalam memastikan kes ini masih berada dalam kawalan. Kementerian Kesihatan dan Kementerian Pendidikan bahkan ibu bapa juga turut ditekankan agar mengambil serius akan penyakit tidak berjangkit yang sekelip mata sahaja yang dapat meningkatkan kes bunuh diri di Malaysia.

Depresi sebenarnya tidak dialami oleh individu-individu tertentu sahaja, bahkan setiap orang boleh mengalami depresi. Seseengah daripada kita beranggapan depresi atau kemurungan adalah perkara biasa dan sama sahaja dengan istilah *stress*. Namun tidak sama sekali. Depresi ini dikategorikan sebagai penyakit mental kerana ada gangguan pada mental seseorang yang boleh mengganggu proses pemikiran, perasaan serta tingkah laku seseorang yang turut menjejaskan rutin harian mereka.

Walau bagaimanapun, faktor yang mendorong seseorang itu menderita depresi adalah sangat banyak. Namun secara umumnya seseorang individu dapat mengalami depresi disebabkan emosi yang terpendam, faktor sekeliling serta trauma. Seseorang individu itu tidak boleh membebani diri mereka dengan masalah yang dihadapi sebaliknya mereka perlu berjumpa dengan pihak yang sepatutnya seperti pakar kaunseling atau pakar psikologi. Malangnya, negara kita mencatatkan jumlah kecil bilangan psikiatri dengan nisbah kepada penduduk 1.27 per 100,000 jauh lebih rendah daripada nisbah yang digariskan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO).

Justeru itu, sebagai rakyat Malaysia, kita juga perlu menyumbang dalam mengawal kes kemurungan atau depresi ini daripada terus menghantui setiap individu di Malaysia. Kementerian Pendidikan juga disyorkan untuk menambah silibus pembelajaran mengenai depresi kepada para pelajar supaya mereka lebih terdedah

dengan penyakit yang sudah meragut sejumlah besar nyawa rata-rata penduduk di dunia. Dengan adanya pendedahan tentang isu ini, para pelajar akan lebih berwaspada tentang akibat yang akan dialami jika mereka berada dalam situasi yang sama. Cadangan tindakan kerajaan ini dilihat sangat membantu dalam mengawal peningkatan kes depresi dalam kalangan remaja terutamanya pelajar.

Ditakdirkan berada dalam keluarga yang bahagia dan harmoni merupakan satu kurniaan yang tidak ternilai. Namun tidak semua orang dapat merasakan kesenangan ini. Mereka yang membesar dalam suasana keluarga yang kacau bilau dan sentiasa tercetus pertengkaran antara ibu bapa juga didapati menjadi faktor terbesar menyebabkan individu yang melihat kejadian tersebut menjadi trauma dan lebih senang terdorong kepada tekanan emosi. Pergaduhan antara ibu bapa yang mereka saksikan sejak dari kecil akan memberikan impak yang negatif sehinggalah mereka berganjak ke usia remaja malah dewasa. Terkadang, terjadinya kes penderaan anak-anak juga adalah berpunca daripada ibu bapa yang trauma kerana pernah merasakan didera pada usia kecil mereka. Kemudian, perasaan dendam yang dipendam itu dilepaskan pula kepada anak-anak mereka. Begitulah terjadinya kes kemurungan yang tidak berpenghujung disebabkan tiadanya tindakan untuk merawat dari individu yang menderita itu sendiri.

“Semua boleh menyumbang kepada peningkatan kesihatan mental. Mulakan dengan amalan penjagaan diri seperti pemakanan sihat, bersenam setiap hari dan tidur yang mencukupi setiap malam.” Begitulah yang disarankan oleh Penaung *Befrienders* Kuala Lumpur berdepan kes yang menggemparkan ini.