

Tekanan Hidup Semasa Pandemik Mengundang Masalah Tekanan Mental



Oleh: Nor Auni Husna Binti Ahmad Sabri

Universiti Sains Islam Malaysia

Diterbitkan pada 23 Julai 2021

Kesihatan mental adalah salah satu aspek yang perlu diberi perhatian. Hal ini kerana, kesihatan mental adalah asas kepada kesejahteraan individu dan kemampuan masyarakat berfungsi secara efektif.



Gambar hiasan

Namun, pandemik Covid-19 yang melanda seluruh dunia sejak tahun 2019 telah mengubah corak kehidupan pelbagai lapisan masyarakat termasuk kanak-kanak.

Jika dahulu mereka aktif ke sana ke mari bermain dengan rakan sebaya, kini mereka terkurung hampir sepanjang hari di dalam rumah.

Di seluruh dunia, tahun ini amat mencabar kerana ramai orang berdepan risiko kehilangan pekerjaan dan kekangan kewangan.

Mahasiswa dan mahasiswi di universiti serta para pelajar di sekolah turut terkesan dan emosi terganggu kerana terpaksa mengikuti sesi pembelajaran dan pengajaran secara dalam talian yang begitu mencabar.

Statistik Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan menunjukkan pada tahun 2020, penyakit mental dijangka menjadi masalah kesihatan kedua terbesar yang membahayakan rakyat Malaysia selepas penyakit jantung.

Antara penyakit mental yang lazim dialami adalah kemurungan, keresahan, gangguan bipolar dan skizofrenia.

Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr Adham Baba berkata, penularan Covid-19 memberi kesan besar kepada masyarakat dan mereka mengalami tekanan emosi seperti kebimbangan, ketakutan, pengasingan, ketidakpastian serta tekanan perasaan akibat perubahan dalam norma kehidupan.

Rata-rata rakyat Malaysia meluahkan tekanan yang dihadapi dalam media sosial dan mereka mahu menjalani kehidupan normal seperti dahulu.

Antara inisiatif Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) bagi mengatasi masalah kesihatan mental terutamanya ketika pandemik ini adalah dengan menyediakan perkhidmatan Kesihatan Mental dan Sokongan Psikososial (MHPSS) bagi kumpulan sasar yang memerlukan.

Selain itu, KKM dengan kerjasama Mercy Malaysia telah mewujudkan perkhidmatan talian bantuan sokongan psikososial berpusat di Pusat Kesiapsiagaan dan Tindak Cepat Krisis Kebangsaan (CPRC) bagi memberikan perkhidmatan sokongan dan kaunseling kepada masyarakat termasuk kakitangan dan petugas kesihatan.

Selain perkhidmatan yang disediakan KKM dalam usaha membantu masalah kesihatan mental di negara ini, apakah usaha masyarakat sendiri dalam mencegah dan menangani tekanan hidup dalam waktu pandemik?

Berhubung perkara ini, kita boleh menghayati ayat 153, surah al-Baqarah yang bermaksud, “Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan solat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar.”

Solat, berdoa dan sabar adalah perbuatan yang paling penting dalam memburu hati yang lapang dan jiwa yang tenang.

Pendakwah terkenal, Ustazah Asma' Harun berkata, segala ujian kesusahan menjadi begitu sukar. Hidup mula rasa sia-sia dan tertekan. Hati mulai merungut. Namun, semua itu boleh diatasi dengan tenang jika jiwa kita tenang.

Ringkasnya, hati yang lapang dan jiwa yang tenang adalah kunci penyelesaian setiap masalah. Hal ini kerana, apabila jiwa tenang, manusia dapat berfikir secara waras dan profesional.

Natijahnya, setiap tindakan yang kita ambil juga jelas serta bermatlamat. Fokus kepada perkara positif juga salah satu usaha dalam menangani tekanan hidup.

Pakar motivasi, Prof Datuk Dr. Muhaya pernah menulis dalam Facebook, “Setiap hari kita bangun pagi, setkan minda kita dengan perkara-perkara yang baik serta fokus kepada perkara positif dan benda yang membahagiakan kita.”

Sememangnya, fikiran yang positif dapat menjana aura yang positif di sekeliling kita. Dengan kata lain, apa jua bentuk cabaran yang datang ketika itu, kita akan bersedia untuk menghadapinya dengan tenang dan sabar.

Mengamalkan gaya hidup sihat juga salah satu cara pencegahan. Masyarakat disarankan untuk kerap bersenam, mengawal tekanan dan menghindari diri daripada perkara-perkara negatif yang mengundang kepada kesedihan, stres dan kemurungan.

Pada masa yang sama, kuatkan semangat dan teguhkan keimanan kita. Semoga kita semua dapat hidup dalam keadaan normal dan tidak berada dalam keadaan tertekan yang boleh menjejaskan kesihatan mental kita.