

Cegah Depresi Dalam Kalangan Remaja Sebelum Lebih Parah



Oleh: Siti Zahratul Amani

Universiti Sains Islam Malaysia

Diterbitkan pada 28 Jun 2021

Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan berhubung cubaan membunuh diri mendapati prevalen kemurungan adalah 18.3 peratus di mana satu daripada lima remaja mengalami gejala kemurungan, dua daripada lima remaja mengalami keresahan dan satu daripada 10 remaja mengalami stres.



Gambar hiasan

Kemurungan melampau mungkin mendorong sebahagian kecil golongan remaja menamatkan riwayat hidup mereka pada usia yang begitu muda.

Kajian Kesihatan Mental Kebangsaan 2017 menunjukkan sekurang-kurangnya 10 peratus daripada 5.5 juta belia di negara ini pernah terfikir untuk membunuh diri.

Tekanan akademik juga dikatakan sebagai salah satu masalah yang dihadapi oleh remaja terutamanya pelajar universiti.

Stres atau tekanan dalam kalangan pelajar adalah realiti yang perlu ditangani segera kerana ia melibatkan gangguan mental serta fizikal.

Pelajar yang sering berfikir dan kurang melakukan adaptasi akan lebih terdedah kepada depresi. Kebiasaannya, pelajar akan mengalami tekanan dan depresi apabila tiba musim peperiksaan.

Lebih meresahkan apabila pelajar tersebut mengambilnya dengan cara yang 'mudah' dan negatif. Perkara sebegini akan mengundang bahaya kepada pelajar.

Tidak semua penyakit mental boleh disamakan dengan gila. Masyarakat perlu faham asas gejala mental. Masalah mental yang dikategorikan sebagai kebimbangan melampau, kemurungan dan ketegangan jiwa tidak termasuk dalam kategori gila.

Isu ini bukanlah hanya berlegar di Malaysia sahaja. Harian Metro pada 2019 pernah melaporkan, seramai 21 orang pelajar di Telagana, India membunuh diri akibat gagal dalam peperiksaan.

Depresi bukanlah mainan, bukan juga satu sindiran. Depresi merupakan realiti yang terjadi pada dunia masa kini.

Penaung Persatuan Psikiatri Malaysia (MPA), Tan Sri Lee Lam Thye menyatakan, depresi bakal menjadi penyakit kesihatan mental utama dialami rakyat Malaysia jika ramai orang mengalami peningkatan stres akibat tekanan kerja dan keluarga.

Jelasnya lagi, bersenam secara konsisten, tidur sekurang-kurangnya lapan jam sehari dan elakkan platform media sosial seperti WhatsApp sekurang-kurangnya 45 minit sebelum tidur merupakan langkah pencegahan tekanan yang boleh diambil oleh orang ramai.

Semua pihak perlu bersama-sama memainkan peranan menangani depresi. Usaha itu tidak seharusnya menjadi tanggungjawab pakar psikologi sahaja.

Ibu bapa seharusnya mainkan peranan yang besar dalam menjaga kesihatan mental anak-anak. Elakkan memberi tekanan kepada mereka seperti memarahi dengan teruk dan menghukum tanpa usul periksa.

Depresi juga boleh terjadi akibat tekanan sekeliling. Rata-rata remaja yang mengalami penyakit mental atau depresi adalah dalam kalangan pelajar institusi pengajian tinggi (IPT).

Masa mereka sangat terhad dan perlu menumpukan sepenuhnya kepada tugas dan pembelajaran. Tenaga pengajar IPT seharusnya memberi lebih banyak sokongan dan dorongan kepada pelajar.

Hal inilah yang akan menjadikan pelajar lebih bersemangat dan tidak merasa tertekan atas tugas yang diberi.

Apa yang lebih penting, semua pihak perlu tahu tentang tanda-tanda seseorang mengalami depresi dan mengambil langkah lebih awal untuk mencegahnya daripada menjadi semakin parah.