

MEMAHAMI GEJALA TEKANAN MENTAL LUAR BIASA

Oleh: Nor Zuherah Natasha binti Zakaria, 1171825

Fakulti Kepimpinan Dan Pengurusan, Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Disiarkan pada 15 Jun 2020



Sebahagian anggota masyarakat tidak menyedari bahawa mereka mungkin mengalami gejala tekanan mental luar biasa atau *mental burnout*. Situasi ini berlaku kerana agak jarang kedengaran gejala tersebut dibincangkan di Malaysia.

Terdapat juga segelintir individu yang mengalami gejala ini tetapi enggan mengakuinya, mungkin kerana bimbang diperlekehkan dan dipandang serong oleh masyarakat.

Tekanan mental luar biasa merupakan istilah yang merujuk kepada satu keadaan emosi, mental dan kelelahan fizikal terhadap sesuatu perkara.

Situasi ini berlaku apabila seseorang individu dibebankan dengan tugas kerja yang melebihi tahap kemampuan dan keupayaannya.

Pada tahun 2019, Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO) melalui Klasifikasi Penyakit Antarabangsa (ICD) mengumumkan tekanan mental luar biasa adalah sindrom yang dikonseptualisasikan akibat tekanan di tempat kerja yang kronik dan ia masih belum berjaya diatasi.

Terma *burnout* mula diperkenalkan oleh seorang pakar psikologi Amerika Syarikat, Dr Herbert Freudenberger pada tahun 1974. Beliau mula mengenal pasti gejala ini berlaku dalam kalangan sukarelawan yang bekerja di sebuah klinik percuma di bandar raya New York.

Berdasarkan pemerhatian beliau, pada awalnya mereka sangat bersemangat dan menunjukkan minat yang tinggi untuk membantu pesakit. Namun, lama-kelamaan, mereka dilihat mula bersikap sinis serta menunjukkan sikap yang berbeza.

Ramai dalam kalangan kita sering beranggapan bahawa gejala ini sama seperti tekanan atau stres. Tanggapan itu sebenarnya kurang tepat.

Stres merupakan satu proses adaptasi daripada tekanan dan bersifat sementara sedangkan tekanan mental luar biasa merupakan kemuncak stres yang menjadikan seseorang itu tidak lagi mampu untuk mengadaptasi tekanan yang dihadapinya.

Menurut pakar psikiatri Hospital Serdang, Dr Erlinda Tunan, gejala ini adalah satu tahap di mana seseorang individu mengalami ketidakupayaan atau kelesuan yang ekstrem dari segi fizikal dan emosi kerana stres yang kronik dan berpanjangan.

Tambah beliau, gejala ini mempunyai tiga dimensi utama iaitu perasaan letih yang melampau dan berasa kehabisan tenaga, peningkatan emosi yang negatif dan berasa sinis dengan tugas yang dilakukan serta kemerosotan produktiviti dan keupayaan profesional terhadap kerjaya.

Apakah pula langkah efisien bagi mengatasi gejala ini?

Seperti yang dijelaskan oleh pakar psikiatri Hospital Alam Sutera, Indonesia, Dr Andri, cara paling ampuh bagi menangani gejala ini adalah dengan melakukan senaman secara teratur.

Satu fakta yang diketahui umum, senaman berupaya meningkatkan kadar hormon endorfin yang menjadikan kita berasa lebih tenang dan nyaman sekali gus mampu mencegah tekanan luar biasa yang berpanjangan.

Islam turut menitikberatkan tentang betapa pentingnya manusia berehat secukupnya pada waktu malam setelah bekerja pada waktu siang.

Seruan ini adalah bertepatan dengan firman Allah SWT yang bermaksud: *“Dan kerana rahmat-Nya, Dia menjadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebahagian dari kurnia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur pada-Nya.”* (Surah Al-Qasas:73)

Sehubungan itu, kita seharusnya bijak membahagikan masa untuk bekerja dan berehat agar tidak mengalami gejala tekanan mental luar biasa yang boleh menjejaskan prestasi dan produktiviti di tempat kerja.

