

UBAH PERSEPSI TERHADAP MASALAH KESIHATAN MENTAL

Oleh: Ahmad Firdaus bin Azman, 1171090

Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Disiarkan pada 18 July 2020



Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah mengisytiharkan Hari Kesihatan Mental Sedunia pada 10 Oktober setiap tahun.

Usaha itu bertujuan memupuk kesedaran masyarakat tentang kepentingan kesihatan mental dan mencegah tingkah laku bunuh diri.

Bila disebut sahaja mengenai masalah mental, rata-rata masyarakat mengaitkannya dengan gila atau tidak waras. Persepsi negatif ini perlu diubah serta dibuang dari pemikiran rakyat Malaysia.

Menurut Perunding Psikiatri Pusat Perubatan Prince Court, Dr Daniel Zainal Abdul Rahman, penyakit mental merupakan satu stigma di mana hanya satu peratus sahaja yang dikatakan gila manakala baki lagi 99 peratus tiada kaitan langsung dengan masalah mental.

Berdasarkan perspektif Islam pula, para fuqaha dan usuliyyun mentakrifkan gila dan penyakit mental sebagai kecelaruan akal sehingga menghalang kebolehfungsian perlakuan atau percakapan mengikut cara yang betul.

Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan Malaysia mendapati bahawa peningkatan trend bunuh diri dalam kalangan remaja berumur antara 13 hingga 17 tahun iaitu 10 peratus pada tahun 2017 berbanding 7.9 peratus sahaja pada tahun 2012.

Kajian yang sama juga mendapati seorang daripada setiap lima remaja mengalami gejala kemurungan, dua orang daripada setiap lima remaja mengalami keresahan manakala seorang daripada setiap 10 remaja mengalami tekanan.

Oleh itu, bagi menangani tingkah laku bunuh diri dalam kalangan remaja, masyarakat perlu mengetahui tanda-tanda amaran bunuh diri.

Antara amaran awal tersebut adalah seperti berikut:

- mula mengasingkan diri, menjauhkan diri daripada rakan atau keluarga;
- tidak lagi mengambil bahagian dalam perkara atau aktiviti kegemaran mereka (tanda-tanda kemurungan);
- perubahan ketara dalam tabiat makan atau tidur;
- bercakap mengenai bunuh diri atau kematian secara umum serta memuat naik mesej-mesej di luar kebiasaan dalam media sosial seperti ‘selamat tinggal’;
- menyatakan rasa putus asa atau rasa bersalah; dan
- memberi barangan kepada orang lain atau menulis nota yang luar biasa panjang.

Sebagai ibu bapa, rakan terdekat serta ahli masyarakat, kita perlu mengambil berat tentang masalah ini dengan mendekati mereka dan mengubah persepsi negatif tentang mereka yang mengalami masalah mental ini.

Bagi mengurangkan peningkatan trend bunuh diri akibat masalah mental, kita boleh mengambil tindakan dengan meluangkan sedikit masa untuk mendengar keluhan mereka serta memberi sokongan sosial agar mereka dapat meneruskan kehidupan.

Rasulullah SAW bersabda dalam sebuah hadis,

عن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال: ((من لا يرحم لا يُرحم))؛ متفق عليه.

Dalam hadis ini, Rasulullah SAW telah menyatakan bahawa sesiapa yang menyayangi, dia akan disayangi.

Curahkanlah kasih sayang kita kepada mereka yang mengalami masalah kesihatan mental agar mereka rasa disayangi dan mengelakkan mereka daripada melakukan perkara yang merosakkan diri sendiri.

