



TERBITAN
16

2021
04 JUN

SIDANG REDAKSI

Penerbit:
**Program Kajian Sejarah
dan Serantau, Penang
Institute**

Penasihat:
Ooi Kee Beng

Penyunting:
Izzuddin Ramli

Penolong Penyunting:
**Nidhal Mujahid
Sheryl Teoh
Lokman Redzuan**

Pereka Grafik:
Nur Fitriah

© Hak cipta adalah milik
pengarang.

Segala fakta dan pendapat
adalah di bawah
tanggungjawab pengarang.
Pandangan dan tafsiran
pengarang tidak semestinya
mencerminkan pandangan
rasmi penerbit.

Penerbitan semula karya ini
adalah dengan izin
pengarang.

PENANG
INSTITUTE
making ideas work

10 Brown Road
10350 George Town
Penang, Malaysia

(604) 228 3306
www.penanginstitute.org
suaranadi@penanginstitute.org

SUARANADI

PENANG INSTITUTE

Mengubah Tanggapan Terhadap Kesihatan Mental

Choong Pui Yee

BEBERAPA tahun yang lalu, sewaktu masih mengambil ijazah kedoktoran, saya berpeluang untuk berkongsi satu lif dengan dua orang mahasiswi. Salah seorang daripada mereka berkata kepada temannya bahawa dia sedang bergelut dengan masalah kecelaruan keresahan menyeluruh (GAD) dan memerlukan bantuan kesihatan. Namun, apa yang lebih mengecewakan adalah ibu bapanya mengambil mudah masalah mental yang dihadapinya dengan menyuruh dia untuk melepaskan sahaja perasaannya.

Sungguhpun saya tidak ada kena mengena dengan perbualan tersebut, ianya tetap memberikan satu pengajaran yang penting buat saya. Masalah kesihatan mental adalah masalah kesihatan yang sangat bersifat individu. Ianya merupakan salah satu daripada masalah kesihatan serius yang ada dalam masyarakat namun seringkali dipinggirkan atau dianggap remeh oleh ramai pihak.

Saya bukanlah orang yang pakar dalam masalah kesihatan mental. Oleh yang demikian, pemahaman dan pengetahuan saya tentang masalah ini juga sangat terhad. Seperti kebanyakan orang, pengetahuan serba sedikit saya merangkumi penyakit-penyakit yang biasa kita dengar seperti gangguan obsesif-kompulsif (OCD), GAD,

kemurungan, gangguan bipolar, gangguan tekanan pasca trauma (PTSD), dan skizofrenia.

Dapat dikatakan bahawa masalah kesihatan mental terjadi disebabkan trauma yang dialami semasa zaman kanak-kanak, tekanan hidup kronik dan berpanjangan, faktor persekitaran, ataupun genetik. Terdapat pelbagai gejala yang boleh diperhatikan bagi mereka yang menghadapi masalah kesihatan mental. Orang yang menghadapi masalah tekanan misalnya cenderung untuk merasa sedih, tidak berminat dengan pelbagai kegiatan harian, lesu, atau sunyi. Ada juga sesetengah pesakit mental yang sentiasa berasa gementar, gemuruh, atau murung.

Sesungguhnya, perasaan adalah suatu perkara yang biasa dan tidak boleh dielakkan. Namun, masalah kesihatan mental wujud ketika emosi seseorang mendatangkan kesulitan-kesulitan dalam menjalankan kehidupan harian atau dalam komunikasi dengan individu-individu lain di sekitarnya. Dalam kes yang paling teruk, sesetengah pesakit mental juga menghadapi risiko untuk membunuh diri. Malah, ada juga pesakit yang tidak menunjukkan sebarang tanda bahawa mereka sedang bergelut dengan masalah mental.

Dalam beberapa tahun kebelakangan ini, masalah kesihatan mental terutamanya dalam kalangan orang muda di Malaysia telah banyak diperbincangkan. Biarpun demikian, setidak-tidaknya terdapat dua halangan utama yang dihadapi oleh mereka yang ingin mendapatkan bantuan kesihatan mental. Pertama, pesakit mental bimbang akan tanggapan serong masyarakat. Mereka sering dianggap sebagai tidak waras biarpun hakikatnya penyakit mental mencakup spektrum yang sangat luas.

Halangan kedua yang sering dihadapi oleh pesakit mental adalah kurangnya kesedaran dalam kalangan masyarakat tentang masalah kesihatan mental. Segelintir pesakit mental akan mendapatkan rawatan alternatif seperti dari bomoh walaupun mereka tahu bahawa kaedah sedemikian adalah tidak saintifik. Rawatan alternatif seperti ini boleh memudaratkan peluang pemulihan seseorang yang sedang bergelut dengan kesihatan mental. Selain daripada itu, kekurangan pusat khidmat kesihatan mental serta masalah kewangan juga merupakan antara cabaran lain yang sering dihadapi oleh mereka yang memerlukan bantuan.

Masalah kesihatan mental tidak harus dipandang ringan. Seperti mana selesema, masalah kesihatan mental sentiasa berlaku dan ianya perlu diberi perhatian utama. Dalam hal ini, sokongan masyarakat adalah sangat penting. Kita tidak seharusnya mudah menuduh pesakit mental dengan tanggapan negatif seperti tidak waras atau kurang siuman.

Perlu ditegaskan bahawa, tiada seorang pun yang bebas daripada cabaran hidup. Tekanan di tempat kerja, trauma, masalah rumahtangga, dan kekecewaan adalah sebahagian daripada hidup kita. Namun demikian, tekanan hidup yang tidak diuruskan dengan sihat akan memudaratkan kesihatan mental seseorang. Kadang-kala, ianya akan mengakibatkan masalah kesihatan mental yang lebih serius seperti kemurungan atau kecelaruan keresahan yang menyeluruh. Oleh yang demikian, pemilihan mekanisme-mekanisme penangan (*coping mechanism*) yang lebih sihat dapat membantu kita untuk menjaga kesihatan mental.

Bagi saya, kita perlu mengetahui bahawa setiap individu mempunyai had yang berbeza antara satu sama lain dalam menghadapi cabaran hidup. Bezanya adalah bagaimana kita mentafsirkan pengalaman itu dan menanganinya. Pengalaman-pengalaman negatif yang dianggap sebagai cabaran hidup bagi seseorang mungkin dianggap sebagai peristiwa yang membinasakan bagi orang lain. Di samping itu, setiap orang juga mempunyai mekanisme penangan yang berlainan. Malah, ada orang yang memerlukan sokongan dan masa yang lebih untuk menangani masalah mereka.

Kita tidak seharusnya mudah menuduh pesakit mental dengan tanggapan negatif seperti tidak waras atau kurang siuman.

Terdapat juga sesetengah orang yang menghadapi masalah kesihatan mental mereka dengan sekadar menerimanya sebagai sebahagian daripada hidup. Sebagai contoh, saya sendiri bergelut dengan masalah ketidakpedulian emosi (*emotional numbness*). Sungguhpun saya tidak menghadapi masalah dalam menjalani kehidupan biasa, saya mungkin tidak memiliki rasa gembira atau sedih yang secukupnya. Kadang-kala, saya juga tidak dapat mengaitkan emosi saya dengan pengalaman harian. Pada hari-hari tertentu, saya berasa seperti seseorang yang berada di luar daripada kehidupan sendiri.

Biarpun demikian, saya menganggap keadaan yang saya hadapi ini sebagai perkara yang tidak pernah melumpuhkan kehidupan harian. Saya menghargai masalah ini sebagai suatu mekanisme untuk menangani cabaran hidup. Bagi saya, masalah ketidakpedulian emosi yang saya hadapi ini bukanlah sesuatu yang perlu diperbetulkan. Sebaliknya, saya memberi makna kepada pergelutan ini dan menganggap keretakan ini sebagai satu ciri peribadi saya. Selagi keadaan ini tidak memberi masalah kepada kehidupan harian dan hubungan sosial saya dengan orang lain, ianya tidak harus dilihat sebagai satu masalah.

Seperti yang telah saya sebutkan, masalah kesihatan mental adalah sangat bersifat individu. Bagi sesetengah orang, proses penyembuhannya adalah bersifat '*linear*' dan memerlukan bantuan yang sesuai. Tetapi, ada juga segelintir daripada kita yang perlu merangkul "ketidakwarasan" ini bagi mengembalikan kewarasan mereka.



Dr Choong Pui Yee adalah penyelidik kanan di Program Kajian Sejarah dan Serantau, Penang Institute. Beliau mendapat ijazah sarjana kedoktoran dalam bidang sains politik dari Monash University, Malaysia.