

Gangguan emosi perlu ditangani

KEBELAKANGAN ini, terdapat beberapa kejadian bunuh diri berlaku termasuk dalam kalangan murid sekolah. Walau apa pun puncanya, ia berkaitan dengan masalah emosi atau gangguan terhadap kesihatan mental individu terbabit.

Ini menunjukkan terdapat keperluan mendesak kerajaan dan lain-lain pihak berkaitan untuk meningkatkan usaha mempromosi kesihatan mental yang baik kepada rakyat termasuk murid-murid dan warga sekolah.

Apa yang menyedihkan, ramai yang tidak mengambil serius perkara ini atau kurang prihatin bagaimana untuk bertindak apabila berhadapan dengan mereka yang menunjukkan kecenderungan membunuh diri atau pun yang mengalami kemurungan.

Masalah kesihatan mental terutamanya berkait dengan *stress* yang tidak dapat ditangani adalah serius dan perlu diberi per-

Lee Lam Thye
menulis



hatian supaya gangguan seperti kemurungan atau *depression* dan cubaan bunuh diri dapat dielakkan.

Kajian Kesihatan Morbiditi Kebangsaan Malaysia pada 2006 menunjukkan masalah kesihatan mental di kalangan kanak-kanak dan remaja adalah 20.3 peratus (%) dan ini menunjukkan peningkatan berbanding 13% pada 1996.

Dengan bilangan remaja yang mengalami masalah ini meningkat, pada Januari 2011, Majlis Penasihat Promosi Kesihatan Mental, Kementerian Kesihatan yang dipengerusikan oleh Menteri Kesihatan memutuskan supaya satu projek perintis Program Minda Sihat Menangani Stres dilaksanakan di

enam buah sekolah menengah di seluruh Malaysia.

Program dengan kerjasama Kementerian Pelajaran ini akan mengenalpasti status kesihatan mental murid-murid sekolah melalui saringan tahap stress, keresahan dan kemurungan. Mereka yang dikenalpasti mempunyai masalah ini, akan diberi intervensi sewajarnya termasuk kaunseling dan kemahiran daya tindak kesihatan mental (*mental health coping skills*).

Antara aktiviti promosi kesihatan mental yang boleh dilaksanakan di sekolah termasuk mengenali lebih dekat tentang kesihatan mental di dalam komuniti sekolah melalui ceramah, pameran dan kuiz yang boleh dijadikan aktiviti kokurikulum serta melibatkan PIBG dan kelab sekolah.

Sekolah perlu mempunyai lebih ramai kaunselor yang terlatih dengan kemahiran untuk membimbing dan membantu pelajar

untuk menguruskan stres.

Kita tidak boleh menafikan bahawa sistem pendidikan berorientasikan peperiksaan telah menambah tekanan kepada ibu bapa dalam mengharapkan anak-anak menunjukkan prestasi yang baik di sekolah.

Walaupun ibu bapa mengatakan bahawa mereka tidak memberi tekanan tersebut, namun anak-anak tahu harapan tinggi itu terhadap mereka. Apabila gagal memenuhinya, kesannya akan memudaratkan mereka.

Kita perlu memupuk keyakinan diri anak-anak agar sebarang kegagalan atau kekecewaan dilihat sebagai suatu peluang untuk mencuba semula daripada menjadikannya suatu kekurangan dan akhirnya menyebabkan mereka memilih jalan mudah untuk keluar dari masalah tersebut.

TAN SRI LEE LAM THYE ialah Ahli Majlis Penasihat Promosi Kesihatan Mental.