

# PERLUNYA DAPAT SOKONGAN BETUL

Masalah kesihatan mental paling tinggi di negara kita babitkan individu usia 16 hingga 19 tahun

Oleh Nor 'Asyikin Mat Hayin  
asyikin.mat@hmetro.com.my

**Dianggarkan** kira-kira 86 juta orang muda di dunia yang berusia 15 hingga 19 tahun diagnosis mengalami masalah kesihatan mental.

Statistik ini menunjukkan, masalah mental 'menggangu' semasa mereka berada pada fasa penting kehidupan iaitu ketika bersekolah hingga melanjutkan pengajian ke institut pengajian tinggi (IPT).

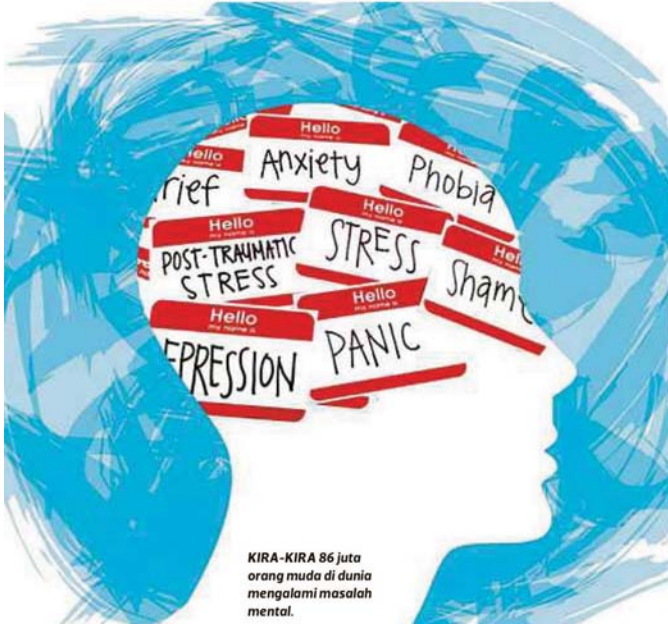
Untuk statistik di Malaysia pula, mengikut Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi, masalah kesihatan mental paling tinggi membabitkan individu berumur 16 hingga 19 tahun.

Daripada jumlah itu, 18 peratus mengalami kemurungan anakala 10 peratus lagi mempunyai kecenderungan berfikir untuk membunuh diri.

Lebih merisaukan adalah peningkatan berterusan dalam kes yang dilaporkan iaitu daripada 10.6 peratus pada 1996 kepada 29.2 peratus pada 2015, ia membabitkan individu berusia 16 tahun



MASALAH mental kalangan orang muda terutama pelajar semakin meningkat.



KIRA-KIRA 86 juta orang muda di dunia mengalami masalah mental.

ke atas.

Antara faktor dikaitkan dengan peningkatan ini termasuk pengangguran, masalah kewangan, isu keluarga dan perhubungan.

Selain itu, kemahiran daya tindak yang lemah dan kurangnya sokongan sosial.

Masalah ini turut dialami oleh penuntut Universiti Perubatan Antarabangsa (IMU) apabila berpindah ke luar negara untuk menamatkan pengajian mereka.

Justeru, IMU sentiasa bekerjasama erat dengan fakulti rakan universitinya di luar negara bagi memastikan kesejahteraan emosi penuntutnya terpelihara. Penuntut IMU yang

## INFO

### CONTOH BEBERAPA

#### PERUBAHAN TINGKAH LAKU

- Gangguan pada corak tidur
- Ledakan emosi seperti terlalu sensitif, mudah sakit hati atau marah
- Kelesuan berterusan atau selalu penat
- Daya penumpuan yang lemah
- Perubahan ketara dalam tabiat pemakanan dan/atau perubahan berat badan yang tiada kaitan dengan isu kesihatan fizikal
- Corak tingkah laku

mengikuti pertukaran tahun kelima ke Universiti Edinburgh di Scotland, Goh You berkata, isu kemurungan, Kebimbangan, insomnia dan kelesuan daripada perspektifnya sebagai penuntut, adalah perkara biasa dialami dalam kalangan penuntut.

Katanya, ini disebabkan oleh pelbagai punca dan

keadaan semakin teruk kerana berjauhan daripada keluarga.

"Faktor cuaca, tidak dapat melihat matahari selama sehari-hari ketika musim sejuk, kesukaran memahami loghat Inggeris Scotland, menjadi cabaran untuk menyesuaikan diri dengan perbezaan ini.

"Ini menyedarkan saya untuk lebih berusaha membina perhubungan dan sistem sokongan dalam mengharungi cabaran budaya dan sosial yang berbeza. Ini memberikan kesan positif kepada kehidupan sepanjang berada di luar negara," katanya.

Oleh itu, adalah sangat penting mendapatkan sokongan yang betul dalam menguruskan kesihatan mental.

Namun begitu, ketika ini, sekitar 20 peratus sahaja rakyat Malaysia yang menderita masalah kesihatan mental mendapat rawatan dan penjagaan profesional.