

# Berharap untuk bertahan

Tidak ramai yang sedar bahawa mereka sedang berhadapan dengan masalah mental, bahkan menganggapnya sebagai perkara biasa.

**D**I Malaysia, dianggarkan tiga juta penduduk berpotensi untuk menghidap penyakit mental. Statistik itu menunjukkan bahawa risiko untuk kita ditimpa penyakit mental sebenarnya sama besarnya dengan peluang untuk kita dijangkiti penyakit fizikal.

Bagaimanapun, dalam konteks masyarakat kita, kita jarang mengambil berat tentang penyakit mental. Malah, apabila ditimpa masalah psikologikal seperti kemurungan, tekanan atau kegelisahan, segelintir daripada kita percaya bahawa ia adalah disebabkan gangguan makhluk halus atau buatan orang.

Tidak ramai yang mengesyaki bahawa penyakit mental juga adalah sebahagian daripada bentuk penyakit yang boleh berlaku dalam kalangan kita. Akhirnya, masalah yang mungkin dapat ditangani dengan baik tidak dapat dirawat.

Dalam kes yang berlaku beberapa minggu lalu di Kampung Baru, Kuala Lumpur, pemuda yang menjadikan seorang budak sebagai tebusan berkeungkinan merupakan seorang pesakit mental. Dalam kes lain, seorang pelajar Pakistan ingin membunuh diri kerana mengalami tekanan dalam pelajaran. Dua tahun lalu, di Kelantan pula, seorang bapa telah menyembelih anaknya sendiri yang berumur tiga tahun.

Semua hal ini umumnya merujuk kepada gejala-gejala penyakit mental. Ia menyerang manusia dalam pelbagai



bentuk. Ada yang mengalami kemurungan, kebimbangan, rasa gelisah sehinggalah kepada mereka yang mengalami simptom yang teruk seperti halusinasi atau mendengar suara-suara tertentu.

Punca yang menyebabkan seseorang ditimpa penyakit mental juga pelbagai. Ia mungkin disebabkan masalah kewangan, hilang kerjaya, konflik rumah tangga, gagal dalam perhubungan dan sebagainya.

## Tidak sedar

Ada orang yang hanya sekadar diduga dengan musibah yang kecil, akhirnya tidak dapat mengawal diri dan terjebak dengan penyakit mental. Bagi sesetengah yang lain, walaupun berkali-kali diuji dengan ujian yang berat, masih mampu mengawal diri dan menghindari daripada diserang penyakit mental.

Dalam konteks masyarakat kita, kerana kurang terdedah dengan gejala penyakit mental, adakalanya kita tidak menyedari sekiranya ada ahli keluarga atau saudara-mara kita yang dilanda



RAMAI yang mengambil jalan singkat membunuh diri dengan menelan pil tidur kerana kecewa. - Gambar hiasan

masalah ini.

Ramai antara kita yang beranggapan hanya mereka yang gila sahaja mengalami masalah mental. Hakikatnya ramai dalam kalangan kita yang mengalami kemurungan. Ia boleh berpunca daripada masalah di tempat kerja, kecelaruan fikiran kerana masalah rumah tangga atau simptom lain yang berkait dengan masalah-masalah kehidupan seharian.

Semua ini adalah antara simptom penyakit mental jika tidak ditangani akan menyebabkan kesan yang lebih teruk. Malah, tidak ramai yang sedar mereka sebenarnya sedang berhadapan dengan masalah mental tetapi menganggapnya sebagai perkara biasa yang berlaku kepada kebanyakan orang.

Bahkan, ada yang sanggup membunuh diri kerana tidak mampu untuk berdepan dengan tekanan yang dihadapi. Ada pihak lain mungkin mencederakan pihak lain kerana kegagalan mereka mengawal emosi.

Dalam keadaan biasa, individu yang mengalami rasa kecewa lazimnya cenderung untuk mengalami pelbagai masalah mental. Misalnya, hilang pekerjaan atau mengalami perceraian dan merasakan kehidupan mereka sudah tidak berguna lagi.

Mereka merasakan bahawa segala usaha yang mereka lakukan selama ini sia-sia. Mereka kehilangan status, rakan dan saudara. Semua ini akan meningkatkan peluang untuk menghidap penyakit mental.

Bagaimanapun, berharap kini menjadi bahan kajian baru dalam bidang

psikologi. Banyak kes, tiada pengharapan (*hopeless*) biasanya akan menyebabkan seseorang dilanda kemurungan, kekecewaan bahkan kecenderungan untuk membunuh diri.

Berharap didapati menjadi sebahagian daripada kaedah menangani stres yang berkesan.

## Bunuh diri

Misalnya, seseorang yang kehilangan pekerjaan akan merasa sangat tertekan. Dalam keadaan ini, biasanya mental kita akan membuat penilaian (*appraisal*) apa yang telah berlaku dan kemungkinan yang bakal terjadi.

Sekiranya seseorang itu mempunyai sedikit harapan bahawa akan ada peluang kerja baharu, seseorang itu mampu menangani hidupnya yang teruk.

Bagaimanapun, jika penilaian dalam mentalnya mengandaikan tidak ada harapan lagi untuk mendapat kerja, ia akan berakhir dengan kekecewaan. Banyak kes orang yang kecewa, melihat tidak ada pengharapan lagi dalam hidupnya. Lazimnya, mereka akan membunuh diri atau membuat sesuatu yang lebih buruk.

Sehubungan itu, dalam apa sahaja tragedi dalam hidup, jangan berhenti berharap. Setiap kali ada orang yang hilang atau dilanda kemalangan, kita selalu mendengar ahli keluarga berkata, 'kami harap dia masih hidup', walaupun peluangnya mungkin kurang daripada satu peratus. Semua ini adalah sebahagian daripada mekanisme yang digunakan oleh manusia bagi memungkinkan kita untuk terus bertahan.



KEMURUNGAN merupakan salah satu daripada gejala penyakit mental. - Gambar hiasan

PENYAKIT mental dapat dirawat jika dikesan pada peringkat awal. - Gambar hiasan



Penulis ialah pensyarah psikologi di Jabatan Antropologi dan Sosiologi, Universiti Malaya. Beliau memiliki kelulusan doktor falsafah dalam bidang psikologi dari University of South Australia. Beliau telah memulakan kerjaya di pelbagai organisasi swasta sebelum menceburi diri dalam dunia akademik. Kajian beliau banyak tersiar di beberapa buah jurnal antarabangsa.