General

Program Kesedaran Kesihatan Mental bendung masalah tekanan

Mon, 10/25/2021 - 12:12

KUANTAN, 15 Oktober 2021 - Bersempena dengan Sambutan Bulan Kaunseling Peringkat Universiti Malaysia Pahang (UMP) 2021, Unit Perundingan dan Bantuan Staf dengan kerjasama Bahagian Kaunseling dan Psikologi, Jabatan Hal Ehwal Pelajar (JHEP) baru-baru ini telah menganjurkan Program Pencegahan Bunuh Diri: ‘Tak Nampak Jalan Keluar’.

Program itu bertujuan untuk memastikan setiap lapisan masyarakat tanpa mengira tua atau muda dapat mencegah tingkah laku bunuh diri dan mempunyai pengetahuan yang sewajarnya dalam mendapatkan pertolongan dari pihak-pihak tertentu.

Menurut Timbalan Pengerusi Pertubuhan Kesejahteraan Psikospiritual Malaysia, Dr. Adnan Omar, merujuk data yang dikeluarkan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) pada tahun 2019 iaitu sebelum pandemik Covid-19 mendapati sebanyak 4.2 juta atau 29.2 peratus penduduk Malaysia mengalami masalah kesihatan mental seperti kemurungan, tekanan dan keresahan.

“Kesihatan mental merupakan satu keadaan atau kewujudan seorang manusia itu mampu untuk mencapai potensi diri, boleh menangani tekanan kehidupan, boleh bekerja (belajar) secara produktif dan boleh menyumbang kepada masyarakat.

“Didapati dalam kajian ini, risiko tingkah laku bunuh diri lebih tinggi berlaku dalam kalangan wanita iaitu 30.8 peratus manakala lelaki sebanyak 27.6 peratus.

“Ssetengah orang Islam mentafsir penyakit mental sebagai kelemahan iman,” katanya.

Beliau turut menasihatkan mereka yang mudah diserang penyakit itu agar lebih banyak berdoa, takutkan Allah SWT atau lupakan langsung situasi mereka.

Katanya, statistik menunjukkan 609 kes bunuh diri pada 2019 dan 631 kes pada 2020 iaitu peningkatan dua peratus diperoleh daripada rekod Polis Diraja Malaysia (PDRM).

“Sekarang ini kita menggunakan data daripada PDRM, bagaimana kenal pasti masalah bunuh diri di negara ini.

“Antara bulan Januari hingga Mei 2021, terdapat 468 kes iaitu sebanyak 3.12 kes setiap hari.

“Malah, didapati kes bunuh diri ini kebanyakannya melibatkan umur yang produktif iaitu 15 hingga 29 tahun,” jelasnya.

Baginya, perkara ini boleh berlaku kepada sesiapa dan ia bukan tanda kelemahan.

Bagaimanapun katanya, kegagalan untuk merawat penyakit ini mungkin boleh menjurus kepada perasaan untuk mati dan cuba membunuh diri.

Beliau menasihatkan para pelajar agar sentiasa mendapatkan nasihat daripada kaunselor yang berada di kedua-dua kampus UMP Gambang dan Pekan.

Kaunselor UMP sentiasa bersedia membantu bersesuaian dengan slogan Bahagian Kaunseling dan Psikologi UMP iaitu ‘here to hear’ dengan menghubungi Hajah Paridah Mohd. Ali (019-9153440), Fara Hazlini Mohd. Som (019-9819094), Nur Azila Osman (013-4689721) atau Siti Norni Mohd. Daud (013-9621886).

Manakala staf UMP juga boleh mendapatkan khidmat nasihat melalui Unit Perundingan dan Bantuan Staf (EAP) dengan menghubungi Ketua Unit EAP, Dr. Fatmawati Latada (019-2286379) atau Pegawai Psikologi UMP, Nur Atiqah Mohd. Nor (013-7190983).

Program yang dijalankan menerusi aplikasi Live FB Saffad itu dikendalikan oleh Pegawai Psikologi, Unit Perundingan dan Bantuan Staf (EAP) UMP, Nur Atiqah Mohd. Nor ini mendapat kerjasama Bahagian Kaunseling dan Psikologi, Jabatan Hal Ehwal Pelajar sebagai usaha mengurangkan stigma terhadap tingkah laku dan pemikiran bunuh diri yang wujud dalam kalangan masyarakat di negara ini.

Disediakan oleh: Siti Nur Azwin Zulkapri, Unit Komunikasi Korporat, Pejabat Naib Canselor (PNC)

TAGS / KEYWORDS

Program Kesedaran Kesihatan Mental

- 1153 views

View PDF