



NORASYIKIN MOHAIYUDDIN

STATISTIK Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2015 mendedahkan satu per tiga rakyat Malaysia berumur 16 tahun dan ke atas berdepan masalah mental. Pada tahun 2019, tinjauan yang sama menunjukkan setengah juta rakyat Malaysia mengalami gejala kemurungan.

Pada tahun yang sama juga, Kementerian Kesihatan Malaysia telah merekodkan sebanyak 2.3 peratus orang dewasa dan 9.5 peratus kanak-kanak berusia 10 hingga 15 tahun mengalami masalah mental.

Angka ini dijangka akan terus meningkat jika kesedaran tentang penjagaan kesihatan mental dalam kalangan rakyat Malaysia masih berada di takuk yang lama.

Dalam kehidupan manusia yang semakin kompleks pada hari ini, kesihatan mental adalah asas yang sangat mempengaruhi kesejahteraan secara keseluruhannya.

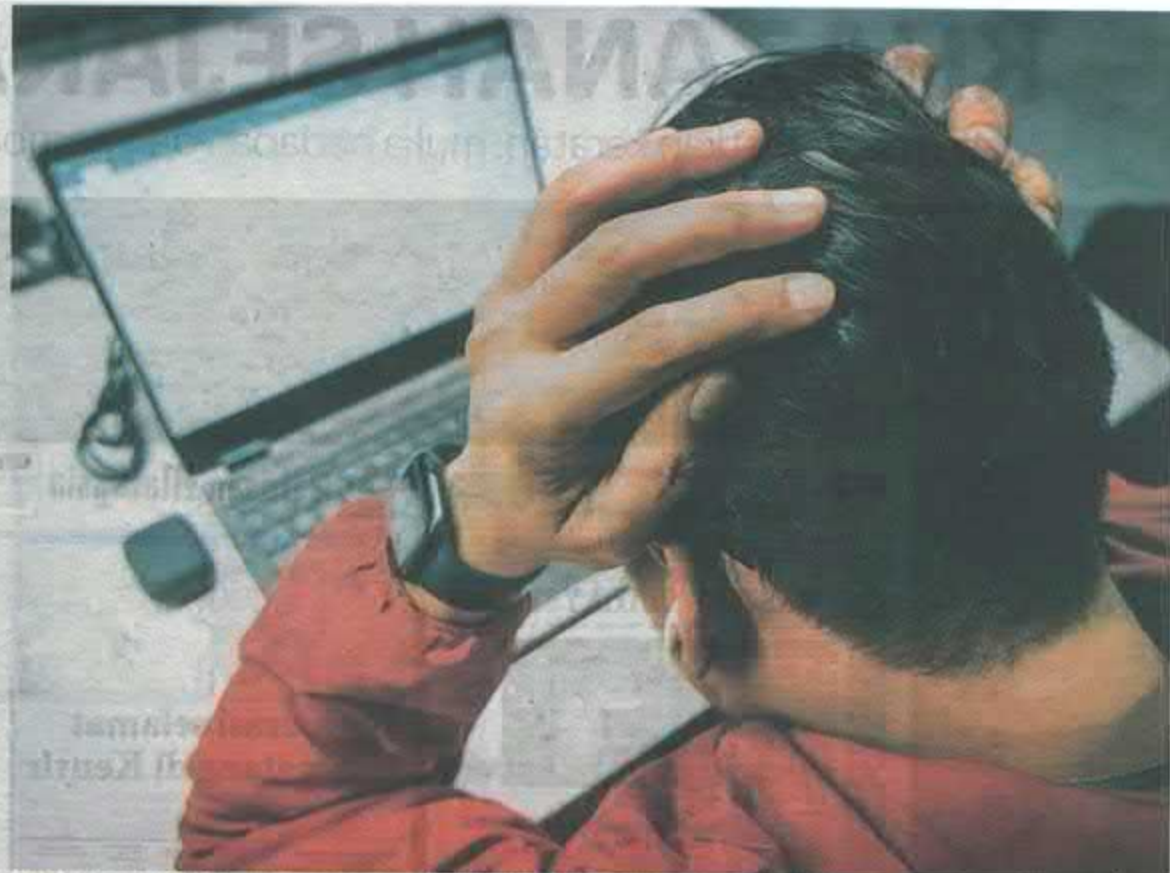
Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 2022) mentakrifkan kesihatan mental sebagai keadaan kesejahteraan mental yang membolehkan orang ramai menghadapi tekanan hidup, menyedari kebolehan mereka, belajar dengan baik, bekerja dengan baik dan menyumbang kepada komuniti mereka.

Sehubungan dengan itu, pemeriksaan kesihatan mental muncul sebagai alat penting dalam usaha ini, sekali gus berfungsi sebagai langkah pertama kepada peningkatan kesejahteraan individu dari komuniti.

Pada dasarnya, pemeriksaan kesihatan mental ialah langkah proaktif yang diambil untuk mengesan tanda-tanda awal masalah kesihatan mental. Ia bertindak sebagai kompas, membimbing individu, kumpulan profesional penjagaan kesihatan, pendidik dan majikan ke arah jalan intervensi, sokongan dan daya tahan.

Kepentingan pemeriksaan kesihatan mental boleh dijelaskan melalui beberapa dimensi utama. Pertama sekali, pemeriksaan kesihatan mental memudahkan pengesanan awal. Banyak keadaan kesihatan mental menunjukkan tanda-tanda amaran yang halus sebelum menjadi keadaan yang lebih teruk.

Pemeriksaan awal



PEMERIKSAAN kesihatan mental ialah langkah proaktif yang diambil untuk mengesan tanda-tanda awal masalah kesihatan mental.

Pentingnya saringan awal tangani kesihatan mental

Pemeriksaan awal boleh menormalkan perbualan mengenai kesejahteraan mental, memecahkan halangan yang mungkin menghalang individu daripada mendapatkan bantuan.

memberi peluang untuk menangkap isyarat ini pada peringkat awal dan membolehkan tindakan yang sesuai tepat pada masanya.

Dengan mengenal pasti kebimbangan kesihatan mental sejak awal, individu boleh mengakses sumber dan sokongan yang sesuai, mencegah peningkatan gejala dan memupuk trajektori yang lebih sihat.

Usaha Kementerian Kesihatan Malaysia memperkenalkan MyMinda di dalam aplikasi MySejahtera juga ada sejajar dengan keperluan saringan awal melalui digitalisasi bagi membantu masyarakat mengetahui tahap status kesihatan mental diri sendiri.

Kedua, pemeriksaan kesihatan mental menangani isu stigma yang berleluasa. Stigma yang menyelubungi kesihatan mental sering menghalang perbincangan dan pendedahan terbuka.

Pemeriksaan awal boleh menormalkan perbualan mengenai kesejahteraan mental, memecahkan halangan yang mungkin

menghalang individu daripada mendapatkan bantuan. Ia mewujudkan budaya yang mengiktiraf kesihatan mental sebagai aspek penting dalam kesihatan keseluruhan, menggalakkan pemahaman, empati dan rasa tanggungjawab bersama.

Ini kerana masyarakat hari ini lebih mudah menerima keadaan kurang upaya fizikal berbanding kurang upaya penyakit mental. Selain itu, pemeriksaan kesihatan mental adalah komponen utama dalam penjagaan kesihatan mental.

Pemeriksaan rutin dalam pelbagai aspek seperti penjagaan kesihatan, pendidikan dan tempat kerja, menyumbang kepada perubahan besar. Mengintegrasikan pemeriksaan kesihatan mental ke dalam penjagaan primer, contohnya, memastikan kesihatan

mental diberi pertimbangan yang sama seperti kesihatan fizikal dan memupuk pendekatan holistik untuk kesejahteraan.

Justeru, kepentingan pemeriksaan kesihatan mental tidak boleh dipertikaikan. Ia adalah langkah proaktif ke arah masyarakat yang lebih sihat dan sejahtera. Dengan menormalkan stigma dan memudahkan saringan awal, pemeriksaan kesihatan mental berfungsi sebagai asas membimbing individu ke arah masa depan yang lebih cerah dan berdaya tahan.

Ia adalah pelaburan bukan sahaja dalam kesejahteraan peribadi tetapi juga dalam perkembangan kolektif masyarakat pada umumnya.

DR. Norasyikin Mohaiyuddin ialah pensyarah dalam bidang kaunseling psikologi di Pusat Pengajian Pendidikan di Universiti Utara Malaysia.