

Belia Melayu didapati lebih cenderung alami gejala murung, resah dan tekanan

Kajian IMH: Lebih 30% usia
15-35 tahun dilapor alami
gejala kemurungan, tekanan

► **MUHAIMIN SUZAINI**
msuzaini@sph.com.sg

Belia Melayu di Singapura didapati lebih cenderung mengalami gejala kemurungan, keresahan dan tekanan berbanding belia Cina dan India.

Demikian antara kesimpulan hasil Kajian Kesihatan Mental Belia Kebangsaan (NYMHS) oleh Institut Kesihatan Mental (IMH).

Dapatan pusingan pertama kajian itu – yang pertama kali dilaksanakan di peringkat nasional untuk menilai tahap kesihatan mental belia di Singapura – didedahkan kepada pihak media dalam satu taklimat pada 19 September di IMH.

Sebagai respons kepada *Berita Harian* (BH) susulan taklimat tersebut, IMH berkata responden Melayu didapati mempunyai kebarangkalian 1.8 kali lebih tinggi manakala responden India mempunyai kebarangkalian 1.4 kali lebih tinggi untuk melaporkan gejala kemurungan tahap teruk sehingga sangat teruk jika dibandingkan responden Cina.

Responden Melayu juga mempunyai kebarangkalian 1.9 kali lebih tinggi untuk melaporkan gejala keresahan dan 1.6 kali lebih tinggi untuk gejala tekanan yang teruk hingga sangat teruk jika dibandingkan dengan responden Cina.

Kajian itu mula dilaksanakan pada 2022 dengan kerjasama Kementerian Kesihatan (MOH), Pusat Keceperlangan bagi Kesihatan Mental Belia (Chat) dan Sekolah Kesihatan Awam Saw Swee Hock Universiti Nasional Singapura (NUS).

Kajian itu mendedahkan bahawa hampir sepertiga responden (30.6 peratus) berusia antara 15 dengan 35 tahun dilaporkan mengalami gejala kemurungan, keresahan dan/atau tekanan yang teruk atau sangat teruk.

Berkongsi dapatan tersebut, penyelidik utama kajian itu yang juga pengerusi lembaga perubatan IMH, Profesor Madya Swapna Verma, berkata:

“(Pengalaman) melayari kerumitan membesar sebagai belia sahaja sudah cukup mencabar, tetapi anak muda hari ini bergelut dengan isu unik yang tidak dialami oleh generasi sebelum ini.

“Sebagai contoh, media sosial mendedahkan mereka kepada perbandingan berterusan, sekali gus meningkatkan kebimbangan terhadap imej tubuh badan, antara lain.

“Dunia dalam talian yang bersifat tidak bernama juga telah menimbulkan pembulian di alam siber yang menambah dimensi baru terhadap gangguan yang boleh berterusan dan tersebar luas.”

Menurut satu kenyataan IMH pada 19 September menyusuli taklimat tersebut, kajian tersebut dilaksanakan untuk mengenal pasti kelaziman gejala kemurungan, keresahan dan tekanan teruk.

Ini termasuk faktor terkait seperti pembulian siber, kebimbangan terhadap bentuk tubuh badan dan penggunaan media sosial berlebihan, serta rawatan dan sumber sokongan dalam kalangan golongan muda di sini, tambah IMH.

IMH menambah, gejala keresahan merupakan masalah kesihatan mental yang biasa dihadapi responden dengan lebih seperempat (sekitar 27 peratus) daripada mereka menyatakan bahawa mereka mempunyai gejala teruk atau sangat teruk.

Ini disusuli dengan gejala kemurungan, dengan seorang daripada 7 belia (14.9 peratus) melaporkan gejala teruk atau sangat teruk – gejala ini termasuk kesedihan, kekosongan dan tiada minat melakukan aktiviti, antara lain.

Masalah kesihatan mental seterusnya yang lumrah dialami golongan ini adalah tekanan.

Profesor Madya Verma menambah: “Tidak semua individu dengan gejala yang teruk atau sangat teruk menghadapi masalah klinikal, namun sekiranya mereka masih berada dalam senario atau perasaan sedemikian untuk jangka masa panjang, ia boleh memudaratkan kesejahteraan mereka.”

Dengan mengenal pasti kumpulan yang berisiko lebih besar untuk mengalami masalah kesihatan mental, hasil kajian membolehkan penggubal dasar dan penyedia perkhidmatan “membangunkan pendekatan lebih disasarkan” bagi menangani keperluan mereka dan mencegah kumpulan ini daripada menghidap penyakit mental, tambahnya.

Penolong pengerusi lembaga perubatan (penyelidikan) IMH dan penyelidik utama bersama NYMHS, Profesor Madya Mythily Subramaniam, pula berkata hasil kajian itu turut mendapati bahawa penggunaan media sosial secara berlebihan menjadi kebimbangan kesihatan awam dan mempunyai kesan yang besar terhadap kesihatan mental belia.

■ **Laporan lanjut – Muka 5**

Sepertiga belia tidak minta bantuan meski alami gejala mental teruk

Isu privasi dan kos rawatan antara faktor belia murung, resah dan tertekan tidak tampil dapat bantuan

► **MUHAIMIN SUZAINI**
msuzaini@sph.com.sg

Sepertiga belia di Singapura yang mengalami gejala kemurungan, keresahan dan/atau tekanan tahap teruk atau sangat teruk tidak mendapatkan pertolongan, sama ada melalui saluran formal atau tidak formal.

Demikian antara dapatan Kajian Kesihatan Mental Belia Kebangsaan (NYMHS) oleh Institut Kesihatan Mental (IMH).

Dapatan pusingan pertama kajian itu – pertama kali dilaksanakan di peringkat nasional untuk menilai tahap kesihatan mental belia di Singapura – dikongsi kepada pihak media dalam satu taklimat pada 19 September di IMH.

Hasil kajian itu mendapati lebih dua pertiga atau 69.1 peratus responden berusia antara 15 dengan 35 tahun yang mengalami gejala kemurungan, keresahan dan/atau tekanan tahap teruk atau sangat teruk mendapat pertolongan.

Bantuan itu sebahagian besar didapatkan melalui anggota keluarga atau sahabat.

Selain itu, antara sumber pertolongan lain yang kerap responden sedemikian guna adalah khidmat perubatan dan

mengurusnya sendiri.

Mengulas mengenainya, penyelidik utama kajian itu, yang juga pengerusi lembaga perubatan IMH, Profesor Madya Swapna Verma, berkata hasil dapatan itu membuka ruang bagi IMH menghasilkan kaedah pengekangan awal, termasuk mempertimbangkan untuk memperkukuh kurikulum kesihatan mental di sekolah.

Beliau menjelaskan bahawa bagi mereka yang tidak mendapatkan bantuan, ada yang menyifatkan khidmat pakar tidak dapat membantu mereka atau bimbang pendapat orang lain terhadap diri mereka.

“Kadangkala, mereka bimbang jika gejala yang dialami memerlukan pertolongan atau ia hanyalah perkara biasa, jadi ada kalanya mereka waswas untuk meminta bantuan.

“Satu lagi perkara adalah berkaitan soal privasi, kerahsiaan dan kos rawatan. Ini semua adalah satu halangan (bagi mereka) mendapatkan bantuan. Ia mungkin beberapa sebab golongan muda ini tidak mendapatkan bantuan.

“Ada kalanya mungkin maklumat yang ada terlalu padat dan mereka tidak pasti di mana untuk mendapatkan bantuan yang sesuai,” jelas Profesor Madya Verma.



Kajian Kesihatan Mental Belia Kebangsaan (NYMHS) oleh Institut Kesihatan Mental (IMH) pertama kali dilaksanakan di peringkat nasional untuk menilai tahap kesihatan mental belia di Singapura. – Foto ST

IMH dalam satu kenyataan susulan pada 19 September mengatakan bahawa kajian itu mula dilaksanakan pada 2022 dengan kerjasama Kementerian Kesihatan (MOH), Pusat Kecemerlangan bagi Kesihatan Mental Belia (Chat) dan Sekolah Kesihatan Awam Saw Swee Hock Universiti Nasional Singapura (NUS).

Susulan taklimat tersebut, MOH, Kementerian Pendidikan (MOE) dan Kementerian Pembangunan Sosial dan Keluarga (MSF) dalam satu kenyataan bersama pada 19 September mengatakan dapatan kajian itu memperkukuh pendekatan seluruh pemerintah dan masyarakat bagi menangani isu kesihatan mental belia dalam Strategi Kesejahteraan dan Kesihatan Mental Kebangsaan yang dilancarkan pada Oktober 2023.

Menurut kenyataan itu lagi, sejajar dengan dapatan mengenai saluran bantuan tidak formal, sekolah dan institut pengajian tinggi telah meletakkan “ekosistem sokongan” merangkumi penyokong rakan, pendidik dan kaunselor sekolah.

Di sekolah, misalnya, pelajar melalui kurikulum sekolah dengan pengetahuan dan kemahiran mengurus kesejahteraan mental sendiri.

Ibu bapa juga, tambah kenyataan itu, boleh mendapatkan bantuan tentang aspek seperti mengurus penggunaan layar atau skrin telefon menerusi sumber di bawah strategi *Parenting for Wellness* – fasa pertama sumber di bawah strategi keibubapaan yang dilancar pada 18 September.

“Usaha seluruh Singapura diperlukan untuk menangani kesihatan mental belia yang berbilang cabang, dengan menghapuskan stigma terhadap keadaan kesihatan mental, membina daya tahan dan menggalakkan belia mendapatkan bantuan awal,” tambah kenyataan itu.

Dalam pada itu, kajian tersebut turut mendapati bahawa golongan muda yang berkemungkinan lebih rendah mengalami gejala kemurungan, kebimbangan dan/atau tekanan yang teruk atau sangat teruk mempunyai tahap daya tahan dan harga diri yang lebih tinggi.

DAPATAN KAJIAN

Tahap kesejahteraan mental belia Singapura

- 27 peratus alami gejala keresahan tahap teruk hingga sangat teruk
- 14.9 peratus alami gejala kemurungan tahap teruk hingga sangat teruk
- 12.9 peratus alami gejala tekanan tahap teruk hingga sangat teruk

Faktor terkait dengan gejala kesihatan mental

- Lebih 1 daripada 4 belia luangkan lebih dari tiga jam di media sosial setiap hari
- 1 daripada 5 belia ada kebimbangan tahap sederhana hingga teruk tentang isu bentuk badan
- 1 daripada 5 belia pernah alami pembulian siber di alam maya