

# Kajian: Gangguan mental jejas serius remaja 10-14 tahun di S'pura

Gangguan mental adalah punca utama kecacatan dan kematian dalam kalangan remaja berumur 10 hingga 14 tahun di Singapura.

Demikian menurut satu kajian terkini yang diterbitkan dalam jurnal perubatan, *Lancet Public Health*, pada 28 Mei.

Kajian itu turut mendapati kesan gangguan mental terhadap kesihatan awam di Singapura adalah yang tertinggi di rantau Asean.

Pada 2021, kadar gangguan mental di Singapura dianggarkan sebanyak 12.8 peratus dalam kalangan lelaki dan 11.7 peratus dalam kalangan perempuan.

Secara keseluruhan, sebanyak 653,000 diagnosis gangguan mental dirakamkan di Singapura pada 2021, termasuk dalam kalangan individu berusia lebih 70 tahun – golongan yang mencatatkan peningkatan tiga kali ganda dalam jumlah kes gangguan mental.

Keresahan dan kemurungan – sebahagian besarnya didorong oleh pandemik Covid-19 – merupakan gangguan paling lazim dirakam, dengan masing-masing menjejaskan sekitar 185,000 dan 144,000 individu.

Laporan berkenaan adalah sebahagian daripada empat kajian yang buat julung-julung kalinya meneliti krisis kesihatan awam di Asean, khususnya gangguan mental, penyakit kardiovaskular, tabiat merokok dan kecederaan.

Ia merupakan sebahagian daripada Kajian Beban Penyakit Sejagat (GBD) 2021 – satu usaha berskala besar yang menilai trend kesihatan di serata dunia, lapor *The Straits Times* (ST).

Siri kajian itu merupakan kerjasama penyelidikan pertama antara Sekolah Perubatan Yong Loo Lin di Universiti Nasional Singapura (Perubatan NUS) dengan Institut Metrik dan Penilaian Kesihatan (IHME) di Universiti Washington.

Peningkatan masalah kesihatan mental dalam kalangan belia Singapura didapati berkait dengan peningkatan penggunaan media sosial serta tekanan tinggi dalam akademik, kata penulis utama kajian, Profesor Madya Marie Ng, daripada Jabatan Peruba-

tan NUS, yang juga Profesor Madya Bersekutu di IHME.

Kajian itu turut mendapati peningkatan bilangan warga emas yang mengalami gangguan mental sejajar dengan penuaan pesat penduduk dan jangka hayat yang semakin panjang.

“Kesihatan mental dan fizikal saling berkait rapat; apabila kesihatan fizikal semakin merosot, kemurungan menjadi perkara biasa dalam kalangan warga emas, sejajar dengan penuaan penduduk Singapura,” jelas Profesor Ng.

Menurutnya, pandemik didapati telah meningkatkan rasa tidak menentu, keresahan dan pengasingan sosial dalam kalangan penduduk di semua peringkat umur.

Namun begitu, kesedaran awam yang lebih baik serta stigma berkaitan masalah mental yang berkurangan telah mendorong lebih ramai individu tampil mendapatkan bantuan.

Profesor Alina Rodriguez daripada Jabatan Perubatan Psikologi NUS berkata dapatan kajian itu sejajar dengan trend yang dilihat di sekolah – apabila masalah kesihatan mental biasanya mula muncul sejak usia muda dan jika tidak ditangani, boleh menjejaskan pencapaian individu.

Pada 2021, Asean merakam sekitar 80.4 juta kes gangguan mental, meningkat hampir 70 peratus sejak 1990, dengan keresahan sebagai gangguan mental paling lazim di rantau ini.

Namun, angka tersebut tidak mencerminkan keperluan sebenar memandangkan ramai mengalami gejala gangguan mental dan berada dalam kategori kes pinggiran, dan stigma masyarakat pula menghalang mereka daripada mendapatkan bantuan, jelas Profesor Rodriguez.

Profesor Ng menambah: “Dapatan ini memberikan gambaran lebih menyeluruh tentang kemajuan kesihatan di Singapura.

“Meskipun kita telah mencapai kemajuan besar dalam penjagaan kardiovaskular dan kawalan (pengambilan) tembakau, peningkatan beban gangguan kesihatan mental dan kecederaan, khususnya perbuatan mencederakan diri dan (kes) terjatuh, memerlukan perhatian segera dan bertenusan.”