



Experts

Urus Kesihatan Mental Harungi Wabak COVID-19

30 March 2020

Menjalani kehidupan sepanjang Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) semasa wabak COVID-19 ini adalah sesuatu yang baharu bagi kebanyakan kita. Maklumlah mereka yang lahir pasca merdeka ini, pasti tidak pernah merasai saat-saat darurat perang seperti nenek moyang kita yang juga mengakibatkan pergerakan terbatas malahan sumber makanan juga sukar diperolehi.

Apabila PKP diumumkan oleh Perdana Menteri Malaysia baru-baru ini, ramai golongan yang terkesan dengan perintah ini yang dilaksanakan untuk 14 hari malahan kini telah dilanjutkan selama 14 hari lagi. PKP yang diisytiharkan ini adalah bertujuan untuk mengawal dan menyelamatkan lebih banyak nyawa kerana virus corona yang mudah tersebar ini dapat diputuskan rangkaiannya.

Nasihat untuk tinggal di rumah, majlis keraian dibatalkan, hadkan jarak ketika berkomunikasi antara satu sama lain, memakai topeng muka jika keluar rumah , kerap membasuh tangan dengan air dan sabun serta adanya sekatan di jalan raya dilihat sebagai satu benda yang sangat mengerikan bagi mereka yang suka bersosialisasi atau kata lainnya bermasyarakat. Ini merupakan satu bentuk tekanan buat mereka. Maka dengan itu bermulalah fasa stress berlaku kepada kebanyakan orang. Kehidupan yang biasa dilalui dengan bebas, kini perlu dikurangkan dan masa banyak dihabiskan di rumah.

Terdapat beberapa golongan yang mengalami tekanan (stress) pada masa ini antaranya ialah dalam kalangan ibu terutamanya suri rumah. Golongan ini mungkin merasakan tekanan tinggi kerana kesemua ahli keluarga iaitu anak-anak dan suami berada di rumah sepanjang masa. Maka rutin harian menyediakan hidangan dan mengemas rumah dan pakaian menjadi beban sekiranya ahli keluarga tidak sama-sama membantu meringankan beban mereka. Rumah yang berselerak, baju yang bertimbun untuk dilipat dan siaran televisyen yang dikuasai oleh anak-anak kecil menjadi tekanan berada di rumah sangat tinggi.

Pelbagai menu perlu disiapkan bagi memenuhi selera ahli keluarga dan memastikan tiada yang kelaparan. Maka tiada lagi kesempatan buat ibu memanfaatkan masa terluang buat diri sendiri. Tetapi dari sudut positifnya mereka boleh mencuba pelbagai resepi mudah yang selama ini menjadi simpanan di dalam telefon dan buku sahaja. Malahan penjimatan wang juga dapat dibuat malahan makanan yang dihidangkan juga lebih berkhasiat kerana dimasak di rumah. Maka faktor kebersihan menjadi keutamaan kepada keluarga. Selain itu, inilah masa yang sesuai untuk ibu-ibu membuat home cleaning terhadap barangan yang ada di dapur malahan juga untuk kain baju yang mungkin tidak muat atau sesuai untuk dipakai oleh ahli keluarga tetapi masih elok. Tanpa kita sedari mungkin ada antara kita yang mengalami tabiat suka menyimpan barang-barang lama (hoarding disorder) dan menyebabkan ruang rumah menjadi sempit.

Selain itu bagi golongan kedua iaitu mereka yang biasa bekerja di luar rumah juga akan merasa kekok apabila bangun dari tidur dan bersiap-siap untuk ke pejabat tetapi kini hanya perlu melakukan kerja dari rumah. Setiap pagi terkejar-kejar untuk menghantar anak ke sekolah dan terus ke pejabat dengan meredah kesesakan jalan raya sepanjang perjalanan ke pejabat kini tidak perlu berdepan dengan semua itu. Mereka yang biasa mengendalikan mesin atau peralatan yang tidak boleh dibawa pulang, pasti mereka ini akan rasa tidak betah untuk duduk sahaja. Konsep work from home ini sebenarnya sangat luas. Pelbagai kerja boleh dilaksanakan bukan sahaja setakat menggunakan komputer riba dan telefon untuk membalas email, mengadakan mesyuarat atas talian serta menyiapkan kertas kerja dan menulis artikel sahaja. Aktiviti membaca buku atau apa sahaja bahan berilmiah juga boleh dikira sebagai satu aspek bekerja kerana ianya dapat menambah kemahiran dan ilmu pengetahuan malahan masa yang ada dimanfaatkan sebaiknya.

Bagi golongan ketiga yang merasakan tertekan pula iaitu suami atau ketua keluarga yang perlu membeli barang di pasar kerana limitasi pergerakan iaitu seorang sahaja dibenarkan keluar membeli keperluan rumah. Bagi sang suami yang biasa berbelanja membeli keperluan untuk juadah, mungkin tiada isu besar untuk membeli barang keperluan. Tetapi bagi mereka yang hanya memberikan wang belanja kepada isteri setiap bulan akan mula merasai sedikit tekanan. Ini dapat dilihat melalui perkongsian di media sosial berkaitan kisah suami yang tidak boleh membezakan sayur-sayuran serta ikan dan bahan asas seperti bawang dan rempah ratus. Nampak melucukan tetapi inilah realiti masyarakat kita yang terlalu bergantung kepada wanita atau ibu rumahtangga. Maka pengajaran kepada ibubapa dapat diambil untuk mula mendidik anak tidak kira jantinanya lelaki mahupun perempuan untuk dibiasakan berada di dapur dan sama-sama membantu menyiapkan juadah. Kemesraan dapat dieratkan melalui komunikasi antara ahli keluarga dan ini akan menjasi momen

indah untuk dikenang suatu hari nanti.

Golongan keempat pula ialah ahli masjid yang merasa sedih kerana tidak dapat berjemaah di masjid dan menghadiri majlis ilmu. Perkara ini bukan sahaja untuk mereka yang beragama Islam, malahan bagi penganut agama lain seperti Kristian, Hindu dan Buddha juga merasakan tekanan. Ini kerana tempat-tempat seperti masjid, kuil, tokong dan gereja ini adalah tempat mereka bertemu rakan-rakan dan berbincang pelbagai isu semasa. Tetapi hikmah yang terjadi, ramai bapa yang boleh memantau ahli keluarga untuk solat berjemaah bersama-sama dan menjalankan aktiviti spiritual dengan mereka. Menggunakan teknologi juga boleh dilaksanakan untuk mendengar kuliah agama dan boleh diajak bersama ahli keluarga yang lain untuk mendengar sama.

Bagi golongan yang kelima ini, iaitu mereka yang suka makan di luar dan melepak bersama rakan-rakan sehingga larut malam tetapi kini hanya boleh membeli dan makanan dibawa pulang. Kebiasaan mereka ini memesan makanan dan minuman sambil menonton bola dan berbual kosong. Pertemuan berlaku dengan bersemuka antara satu sama lain tetapi kini bertukar kepada sibuk menaik turun status di laman sosial seperti (Facebook dan Instagram) tentang aktiviti yang dilaksanakan di rumah. Bagi yang mempunyai ahli keluarga yang ramai mungkin waktu yang dihabiskan itu kurang dirasai. Tetapi bagi mereka yang tinggal keseorangan, kebosanan mula melanda mereka.

Bagi mereka yang mengalami kebimbangan dan panik pula akan mudah terangsang untuk lebih berfikiran negatif. Kerisauan melanda diri mereka dan ada yang merasa takut dan risau untuk keluar dari rumah. Ada pula yang menjadi panik apabila membaca perkembangan wabak COVID-19 terutama berkaitan peningkatan kes dan juga kematian sehingga mereka merasakan virus ada di mana-mana sahaja. Maka mereka ini perlu mengurangkan sikap melihat perkembangan wabak malahan disarankan untuk berhubung atau berkomunikasi dengan mereka yang profesional seperti kaunselor dan mereka yang berfikiran positif. Ini akan membantu diri mereka menjadi lebih bersemangat dan mampu mengawal tekanan yang dihadapi.

Golongan yang terakhir yang terkesan adalah pada anak-anak yang biasa dihantar ke taska atau yang sudah bersekolah. Mereka akan merasa jemu kerana tidak dapat keluar rumah dan berjumpa rakan-rakan untuk belajar, bermain dan juga makan di kantin bersama-sama. Mereka mula merasa bosan kerana terperap sahaja di dalam rumah. Maka di sini peranan ibu bapa atau ahli keluarga yang lebih dewasa perlu dimainkan. Melakukan aktiviti seperti bermain permainan berpapan seperti Saidina dan Sahibba sangat digalakkan. Selain itu aktiviti mencuci kereta serta bercucuk tanam juga boleh dilakukan bersama anak-anak agar dapat menghilangkan kebosanan sehingga mereka merasa tertekan. Ajaklah mereka berjalan sekeliling rumah sebentar juga mampu menceriakan hati mereka. Manfaatkan waktu yang diberi dalam PKP ini untuk kita melihat semula institusi kekeluargaan kita. Moga selepas wabak COVID-19 berakhir, kehidupan berkeluarga akan menjadi lebih indah dan bahagia.



Disediakan oleh Hajah Paridah Mohd. Ali yang merupakan Pegawai Psikologi Kanan Jabatan Hal Whwal Pelajar dan Alumni UMP. E-mel: paridah mdali@ump.edu.my**.**

TAGS / KEYWORDS

PKP

COVID19

View PDF