

Experts

Adaptasi Matrik Haddon untuk kenali kesihatan mental masyarakat Malaysia

16 August 2021

Secara amnya, stigma masyarakat Malaysia terhadap kesihatan mental kian menjadi-jadi saban hari akibat cabaran pandemik Covid-19. Kes yang dilaporkan setiap hari menunjukkan peningkatan angka dan jumlah kes secara kumulatif juga membimbangkan seluruh negara. Fasa Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB) dan Perintah Kawalan Pergerakan Diperketatkan (PKPD) di lokaliti tertentu dalam negara juga menyebabkan masyarakat

sukar untuk merancang aktiviti harian berbanding sebelum berlakunya pandemik Covid-19. Secara tidak langsung, isu berkaitan kesihatan mental dalam kalangan rakyat Malaysia juga turut meningkat. Pelbagai berita dipaparkan dalam media sosial mengenai kesihatan mental yang telah berlaku dalam negeri. Ibarat pepatah Melayu, tidak kenal maka tidak cinta. Timbul persoalan yang menjadi tanda tanya iaitu adakah rakyat Malaysia telah cukup kenal punca dan asbab kesihatan mental ini? Oleh itu, bagi membantu mengenal pasti punca-punca berkaitan kesihatan mental ini, Matrik Haddon sesuai diadaptasi bagi mengetahui lebih terperinci mengenai punca dan kesan penyakit ini.

Gambar rajah 1: Segi tiga kecederaan



Menurut sumber, William Haddon pada tahun 1970 telah memperkenalkan segi tiga kecederaan (gambar rajah 1) merangkumi tiga faktor utama iaitu hos, agen dan alam sekitar. Ketiga-tiga faktor ini berkait rapat antara satu sama lain. Matrik Haddon juga mengambil kira tiga fasa berbeza iaitu sebelum, semasa dan selepas kejadian. Bagi faktor pertama, hos (pesakit) setiap lapisan masyarakat tanpa mengira umur, bangsa berpotensi mengalami kesihatan mental. Contohnya, pelajar perlu mengikuti PdPR secara dalam talian dalam tempoh masa lima hingga enam jam sehari. Suri rumah perlu mengurus anak-anak di rumah dan dalam pada masa yang menyediakan keperluan makan untuk seisi keluarga dan dalam kalangan pekerja yang mengalami perubahan jadual kerja dan mesyuarat dalam talian. Kedua, faktor agen pula adalah kebolehjangkitan melalui varian Covid-19 (Alpha, Beta, Gamma, Delta). Faktor ketiga adalah alam sekitar yang terlibat adalah fasa PKP. Contoh-contoh lain punca kepada kesihatan mental adalah kehilangan pekerjaan, kematian orang tersayang, kesempitan hidup dan kurang aktiviti sosial. Tidak dinafikan banyak inisiatif dan bantuan yang telah disalurkan oleh pihak-pihak tertentu seperti majikan, kerajaan dan Pertubuhan Bukan Kerajaan (NGO) bagi meringankan tanggungan keluarga mangsa yang terlibat dalam masalah ini. Namun begitu, isu ini belum mendapat perhatian sepenuhnya daripada masyarakat pada hari ini.

Mengapa hal ini berlaku dalam masyarakat kita hari ini? Sekiranya salah satu faktor ini dapat dicegah atau diputuskan daripada rantaian tersebut, maka masalah kesihatan mental ini secara teknikalnya boleh dielakkan daripada berlaku. Untuk merealisasikan kejayaan ini bukanlah sesuatu yang mudah untuk dilakukan, pelbagai kerjasama dan komitmen daripada semua pihak yang terlibat terutamanya

individu itu sendiri perlu dilihat secara menyeluruh. Perlaksanaan program Let’s TALK Minda Sihat yang dianjurkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) adalah antara langkah yang terbaik boleh diketengahkan dalam setiap lapisan masyarakat bagi mengelakkan isu berkaitan penyakit mental ini kian parah pada masa hadapan.

T- *Tell someone you trust about your problem* (Kongsi masalah dengan orang yang dipercayai).
A- *Ask for hel*p (Minta bantuan).
L- *Listen without judgment* (Dengar tanpa menghukum atau menghakimi).
K- *Know where to seek help* (Tahu di mana untuk dapatkan bantuan).

Melalui program ini, cara pemikiran dan tingkah laku dalam kalangan masyarakat mampu mengubah stigma kesihatan mental selari dengan ilmu yang dipelajari. Penyampaian ilmu ini boleh dilaksanakan melalui pelbagai medium yang bersesuaian dengan keperluan masyarakat Malaysia amnya. Secara tidak langsung, setiap lapisan masyarakat boleh bersama-sama berganding bahu dan mengambil cakna tentang penjagaan kesihatan mental mengikut saluran maklumat yang sahih.

Secara rumusannya, isu kesihatan mental ini perlu diambil berat dan dekat oleh setiap individu dalam kalangan rakyat Malaysia. Ini kerana, akibat kesihatan mental ini sukar dikesan dalam kehidupan seharian. Amat penting untuk setiap individu dalam masyarakat memainkan peranan dengan sebaiknya. Anjakan paradigma dalam sikap masyarakat yang saling membantu secara proaktif ketika pandemik Covid-19. Tepuk dada, tanyalah selera setiap individu dalam masyarakat Malaysia amnya mengenai isu kesihatan mental ini. Dengan ini lahirlah masyarakat yang prihatin berdasarkan kepada sikap tanggungjawab dan aturan kendiri bagi menjamin kesejahteraan masyarakat majmuk.



Dr. Mohd Najib Yacob

Penulis ialah pensyarah kanan dan Ketua Program (Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan), Fakulti Sains dan Teknologi Industri (FSTI), Universiti Malaysia Pahang (UMP).
e-mel: mohdnajibyacob@ump.edu.my

View PDF