

Gagal bendung stres jejas TN50

Di sana sini, semua orang bercakap mengenai stres. Di pejabat, restoran, rumah atau sekolah, semua orang terlalu biasa dengan perkataan stres. Dari anak kecil hingga warga emas, semuanya tidak terkecuali daripada mengalaminya.

Pelbagai faktor dikaitkan kejadian stres. Bayi dan anak kecil berasa stres apabila ditinggalkan bersama pembantu rumah atau di pusat asuhan. Anak stres dengan kehidupannya sebagai pelajar. Pelbagai perkara perlu digapai, iaitu cemerlang akademik, cemerlang dalam kokurikulum, cemerlang sahsiah dan lain-lain.

Mereka juga perlu memenangi hati rakan agar diri diterima rakan sebaya. Graduan universiti dan kolej stres memikirkan kehidupan masa depan selepas tamat pengajian. Mereka tidak pasti sama ada peluang pekerjaan wujud di luar sana atau tidak. Pekerja pula stres dengan petunjuk prestasi yang perlu dipenuhi, suasana politik pejabat yang tidak sihat atau kerjaya tidak berkembang.

Usahawan stres dengan kos pengeluaran semakin meningkat dan perniagaan yang tidak me-

nguntungkan serta terpaksa bersaing dengan perniagaan lain. Suri rumah juga stres memikirkan kos sara hidup meningkat.

Pelbagai sebab punca stres

Bagi golongan pesara, mereka stres memikirkan kedudukan kewangan yang semakin menyusut atau tahap kesihatan semakin membimbangkan. Kesimpulannya, semua orang stres dan penyebabnya adalah pelbagai.

Anak membunuh ibu sendiri, ayah menyembelih anak, orang tidak dikenali mengamuk di jalan, remaja mendakwa dirinya diculik, pelajar membuli serta mencederakan guru dan rakan sekolah dan pelbagai kejadian lain.

Mengapakah keganasan sebegini berlaku? Adakah mereka sudah tidak waras? Ada di antaranya mendakwa sentiasa terdengar suatu suara mengarahkan dia membunuh, ada pula yang rasa tertekan kerana kurang mendapat perhatian, yang lain pula mengganas untuk membalas dendam atau ada yang membenci orang lain tanpa sebab.

Semua keganasan ini mempunyai kaitan stres dan kesihatan mental yang amat dibimbangi da-

lam menuju Transformasi Nasional 2050 (TN50). Keupayaan menangani stres dalam kalangan rakyat akan menunjukkan kejayaan pencapaian TN50.

Stres berlaku apabila keperluan atau kehendak kita tidak dapat dipenuhi oleh keupayaan terhadap yang dimiliki. Ia boleh berlaku kepada sesiapa sahaja tanpa mengira umur, jantina atau latar belakang. Jika dibiarkan oleh penghidapnya, ia boleh menyebabkan kemurungan atau depresi.

Kes semakin meningkat

Rakyat Malaysia tidak terkecuali mengalami gangguan kesihatan mental seperti stres. Dalam satu perbandingan ke atas dapatan kajian kesihatan dan morbiditi kebangsaan 1996, 2006 dan 2015 didapati statistik bagi kes gangguan kesihatan mental di Malaysia meningkat saban tahun.

Pada 1996, kajian mendapati hanya 10.7 peratus kes gangguan kesihatan mental di Malaysia. Pada 2005, ia meningkat sedikit kepada 11.2 peratus. Peningkatan mendadak dua kali ganda berlaku pada 2015 dengan peratusan kes 29.2 peratus. Daripada angka ini, kita tidak boleh menafikan baha-

wa sememangnya rakyat Malaysia berdepan masalah kesihatan mental seperti stres yang teruk.

Inilah realiti yang membimbangkan dan patut ditakuti semua pihak dalam menuju TN50.

Persoalannya, mampukah kita mencapai gagasan yang digariskan dalam TN50 jika stres yang boleh menjejaskan kesihatan mental semakin meruncing? Setiap rakyat Malaysia bukan sahaja perlu sihat dari segi fizikal, malah dari segi mental untuk menjadikan dirinya seorang individu sihat secara holistik. Kunci kepada kesihatan mental adalah menanganinya stres secara berkesan.

Inilah cabaran yang perlu kita sedari dan hadapi dalam memastikan kejayaan TN50. Meningkatkan keupayaan mental dan mempelajari strategi daya tindak terhadap stres boleh memberi jalan penyelesaiannya.

TN50 yang menggariskan kesejahteraan rakyat pasti dapat dicapai apabila isu stres dapat diminimumkan. Semua pihak berperanan penting mengekang masalah stres daripada menjadi bertambah parah dan seterusnya menghalang kejayaan hasrat TN50.

Komentari



**Dr Zafir Khan
Mohamed Makhbul**

Prof Madya di Fakulti Ekonomi dan Pengurusan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)