

SERAMAI 4.2 juta rakyat Malaysia yang berumur 16 tahun dan ke atas dilaporkan mengalami pelbagai masalah kesihatan mental dengan kebanyakannya adalah golongan pekerja. - Gambar hiasan

IKAN perlu melaksanakan pelan pencegahan atau mengurangkan risiko psikososial bagi mewujudkan persekitaran sihat di tempat kerja. - Gambar hiasan

Ambil peduli kesihatan mental pekerja

TIDAK dapat dinafikan, kesihatan tubuh sangat penting untuk seseorang itu menjalani kehidupan yang sempurna.

Namun, ramai antara kita tidak sedar bahawa kesihatan mental juga penting untuk menjamin kualiti hidup yang baik.

Tahap kesihatan mental seseorang boleh terjejas disebabkan oleh pelbagai faktor antaranya masalah peribadi, tekanan daripada orang sekeliling dan bebanan kerja yang melampau.

Pensyarah Kanan, Pusat Psikologi dan Kesejahteraan Manusia, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Dr. Mohd. Suhaimi Mohamad berkata, kesihatan mental di tempat kerja adalah sesuatu yang perlu diambil peduli.

Jika majikan mengabaikan masalah mental dan emosi yang sedang dialami oleh pekerja mereka, sudah tentu prestasi dan produktiviti kerja akan terjejas.

"Malah, keadaan mental seseorang pekerja itu akan menjadi lebih teruk apabila mereka dibuang kerja atau dikenakan tindakan tatatertib.

"Persekitaran kerja yang negatif akan mendatangkan pelbagai penyakit fizikal dan mental termasuk masalah tingkah laku yang menyebabkan pekerja bersikap sambil lewa dan suka ponteng kerja serta mutu kerja yang menurun.

"Ini adalah bentuk manifestasi kesihatan mental yang ditonjolkan oleh seseorang pekerja akibat ketiadaan sokongan terhadap masalah mental pekerja.

"Jika majikan terus mengambil sikap tidak menjaga kebajikan dan persekitaran kerja yang positif, maka seseorang itu cenderung

untuk mengalami penyakit mental seperti kebimbangan, kemurungan dan *burnout* yang kemudiannya memaksa mereka mengambil jalan singkat dengan membunuh diri.

Tambahnya, keadaan itu akan merugikan organisasi dan menjadi pembunuh senyap kepada tenaga kerja yang berkualiti.

Sempena Hari Kesihatan Mental Sedunia yang disambut pada 10 Oktober setiap tahun, tema tahun ini adalah berkaitan Kesihatan Mental di Tempat Kerja.

Peningkatan

Tema ini dipilih kerana kes penyakit mental yang melibatkan golongan dewasa semakin tinggi dan membimbangkan.

Ini kerana separuh daripada tempoh hidup manusia dihabiskan untuk bekerja dan ia dianggap sebagai umur produktif.

Mohd. Suhaimi berkata, berdasarkan laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), sejumlah 300 juta penduduk mengalami kemurungan dan 260 juta lagi menghadapi kecelaruan kebimbangan.

Laporan Kajian Morbiditi Kesihatan Kebangsaan pada tahun 2015 juga menunjukkan, seramai 4.2 juta rakyat Malaysia yang berumur 16 tahun dan ke atas mengalami pelbagai masalah kesihatan mental serta kebanyakannya adalah golongan pekerja.

"Justeru, pihak majikan perlu mengambil kira faktor tekanan kerja dan risiko-risiko psikososial dalam mempromosikan strategi keselamatan serta kesihatan pekerjaan kerana ia dapat

mengurangkan kes penyakit mental pekerja.

"Jika majikan menjaga kesihatan mental pekerja, ia menjadi satu pelaburan jangka panjang kepada organisasi. Ini kerana pekerja yang sejahtera akan menghasilkan mutu kerja yang tinggi dan mengurangkan

kos organisasi dalam menguruskan masalah mental serta salah laku pekerja.

"Apabila seseorang pekerja itu berasa gembira untuk ke tempat kerja, ini bermakna persekitaran kerja mereka adalah sihat," jelasnya.

Tambah Mohd. Suhaimi, dengan keadaan ekonomi global, ramai antara kita berasa terbeban dan mudah jatuh sakit sama ada secara fizikal atau mental.

Situasi tersebut sudah tentu akan menyebabkan seseorang pekerja itu hilang tumpuan dan semangat untuk bekerja kerana terlahu banyak beban yang dipikul dalam satu-satu masa.

Kebanyakannya berkaitan dengan masalah ekonomi yang tidak stabil dan tekanan untuk memenuhi keperluan ahli keluarga.

"Oleh itu, seseorang pekerja itu harus menyedari keadaan mental dan emosi mereka.

"Mereka perlu berjumpa pakar kesihatan mental seperti kaunselor, psikologi dan pekerja sosial untuk mengesan serta mengetahui sumber-sumber bantuan psikososial yang ada.

"Pihak majikan dan organisasi pula seharusnya menyediakan sistem sokongan sosial yang baik dan memastikan perkhidmatan kesihatan mental boleh diterima oleh

semua lapisan pekerja.

"Jika semua pihak mengambil peduli dan mempunyai kesedaran kesihatan mental di tempat kerja, barulah kesejahteraan hidup pekerja serta ahli keluarga mereka akan terjamin. Produktiviti kerja juga dapat ditingkatkan," jelas Mohd. Suhaimi.

Dalam pada itu, anggota Majlis Penasihat Promosi Kesihatan Mental, **Tan Sri Lee Lam Thye** berkata, majikan perlu melaksanakan pelan pencegahan atau mengurangkan risiko psikososial bagi mewujudkan persekitaran sihat di tempat kerja.

Kelesuan

Menurutnya, persekitaran tempat kerja yang sihat penting kerana pekerja menghabiskan satu pertiga hari mereka di pejabat.

"Justeru, isu-isu di tempat kerja sering menjadi penyumbang utama kepada tekanan. Pekerja mungkin tidak mengenali gejala masalah mental terutamanya jika mereka mengalami bentuk tekanan ringan seperti kelesuan dan *dysthymia* (kemurungan berterusan).

"Sehubungan itu, promosi kesihatan di tempat kerja (WHP) menjadi semakin relevan kerana ia dapat memastikan keseimbangan antara harapan pelanggan dan sasaran organisasi serta keperluan tenaga kerja," katanya dalam satu kenyataan media baru-baru ini.

Lam Thye turut menaekankan, setiap organisasi mengambil kira risiko tekanan dan aspek psikososial iaitu berkaitan dengan keadaan sosial kesihatan mental di tempat kerja sebagai sebahagian daripada strategi keselamatan serta kesihatan untuk mengurangkan kemalangan dan kecederaan di tempat kerja.



MOHD. SUHAIMI



LAM THYE