

# Stres Covid-19 umpama dedalu



INSAN  
360°

DR ZAFIR KHAN  
MOHAMED MAKHUBUL

**K**oronavirus (Covid-19) telah diisytiharkan sebagai pandemik global oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO). Itu menunjukkan bahawa ia tersebar secara meluas merentasi sempadan yang akhirnya menjarah seluruh pelosok dunia.

Virus berkenaan telah menjangkiti lebih 669,312 orang di 177 buah negara dan meragut banyak nyawa, bahkan angka itu dijangka meningkat.

Pernakah kita terfikir bahawa Covid-19 mampu bertindak sebagai pencetus stres? Walaupun saiznya sangat kecil (ukuran nanometer), ia berpengaruh besar sebagai pencetus stres.

Ketika pelbagai negara mengisytiharkan darurat, perintah kawalan pergerakan dan berkurung akibat Covid-19, pelbagai reaksi seperti sedih, bimbang, bingung, takut dan marah tercetus dalam kalangan masyarakat. Kesemua itu secara kumulatif akhirnya menghasilkan stres kepada mereka.

Andaian kekurangan makanan dan barang keperluan, keterbatasan pergerakan dan aktiviti sosial; berjaualan daripada keluarga dan rakan-rakan, kehilangan pekerjaan dan penutupan perniagaan serta kegagalan menampung kos sara hidup bagi yang menerima gaji secara harian adalah antara contoh kebimbangan pencetus stres akibat penularan virus ini.

Kajian menunjukkan stres berlebihan menyebabkan kegagalan sistem mental dan fizikal individu berfungsi yang seterusnya memberi impak kepada fisiologi, psikologi dan kelakuan. Stres sebenarnya bukan penyebab kepada penyakit, tetapi ia akan melemahkan sistem imunisasi dan mengganggu keupayaan tubuh mengatasi jangkitan dan penyakit.

Justeru, stres yang berlaku akan menggagalkan usaha membendung penularan virus ini. Covid-19 yang bersaiz nanometer boleh diibaratkan dedalu api yang hinggap di pohon kayu yang akhirnya membunuh perumahnya. Virus ini mendapatkan kekuatan dan tenaga daripada tubuh manusia demi kelangsungan hidupnya. Ia bagaimanapun menjadi lemah sekiranya perumah di mana ia tinggal mempunyai sistem imuniti badan yang kuat.

Terdapat segolongan manusia tegar

↳ *Covid-19 yang bersaiz nanometer boleh diibaratkan dedalu api yang hinggap di pohon kayu yang akhirnya membunuh perumahnya.*

yang tidak mengendahkan bahaya penularan Covid-19. Mereka menjalani kehidupan seperti biasa, malah kadangkala di luar kebiasaan yang memburukkan lagi keadaan.

Mereka juga menjadi pencetus stres kepada orang lain. Sebagai contoh, disuruh duduk di rumah, mereka merayap tanpa tujuan; dipesan jangan beresak-tesak di tempat awam, mereka ke sana sini membuat pembelian panik. Hal ini tidak dapat kita elakkan kerana manusia ada pelbagai personaliti.

Kajian sains kelakuan menunjukkan personaliti merupakan komponen psikologi yang menghuraikan tentang keperibadian, emosi, pemikiran dan tingkahlaku yang sedia wujud dalam diri seseorang individu dan menjadikan individu berbeza antara seorang dengan seorang yang lain. Ia menyebab-

kan persepsi seseorang individu berbeza dengan individu yang lain terhadap faktor persekitarannya.

Bagi menghadapi golongan manusia sebegini, penulis menyarankan supaya kaedah yang lebih keras digunakan kerana gelagat mereka hanya mampu diubah dengan denda. Tindakan mengenakan Perintah Kawalan Pergerakan dan disusuli penglibatan tentera dan polis adalah langkah terbaik buat masa ini untuk mengekang penularan Covid-19.

Mendepani stres semasa sesuatu wabak seperti Covid-19, strategi adaptif lebih sesuai dipraktikkan. Perasaan bimbang, cemas dan stres wajar dikawal dan diolah secara tepat bagi membantu individu menghasilkan reaksi untuk melindungi diri dan meningkatkan disiplin sendiri.

Selain itu, kerjasama dan kesatuan hati semua pihak dan lapisan masyarakat ditagih bagi mengawal stres serta mengekang virus yang dianggap sebagai dedalu ini. Pada awalnya, ia berniat untuk menumpang pokok lain yang akhirnya akan membunuh pokok yang ditumpanginya.

\* *Profesor Dr Zafir Khan Mohamed Makbul ialah Timbalan Dekan Fakulti Ekonomi dan Pengurusan Universiti Kebangsaan Malaysia*