

KANAK-KANAK DAN KESIHATAN MENTAL



Kesihatan mental yang baik semasa alam kanak-kanak menentukan kesihatan mental yang stabil sepanjang alam dewasa. Pengalaman semasa kecil membina dan memperkukuhkan kesihatan mental, yang mana ini perlu dan menentukan asas kesihatan fizikal dan mutu kehidupan seseorang itu.

Q Apakah dia Kesihatan Mental?

- **Tidak berpenyakit fizikal tidak bermakna kesihatan mental seseorang itu baik**
- Kesihatan Mental adalah cara kita berfikir, merasa dan berkelakuan
- Ia juga adalah bagaimana kita berinteraksi bersama orang lain
- Ia adalah bagaimana seseorang melihat dirinya, masalah mereka dan bagaimana mereka menyelesaikan masalah itu, bagaimana seseorang itu menilai dan membuat pilihannya
- Ia juga bagaimana seseorang itu berusaha untuk mencapai apa yang dikehendaki dan dilihat perlu di dalam kehidupan mereka

Kesihatan mental adalah penting, ia menentukan bagaimana kita hidup dan merancang kehidupan kita.

Q Apa yang mempengaruhi kesihatan mental kita?

- Kebijaksanaan dan pemikiran kita
- Cara seseorang itu dibesarkan (pengaruh dan pengalaman mereka bersama ibubapa dan keluarga mereka): kanak-kanak dipengaruhi oleh hubungan mereka bersama ibubapa mereka. Mereka juga dipengaruhi oleh kesan dan reaksi ibubapa mereka terhadap masalah atau kesulitan di dalam keluarga seperti hubungan yang tidak mesra atau rapat, hubungan yang bermusuhan, sentiasa bergaduh, perbelahan antara suami-isteri, keluarga yang berpecah-belah; sifat suka menyerang, memarahi atau sering menggunakan keganasan dan ugutan.
- Alam persekitaran (rakan, sekolah dan jiran)
- "External stresses" yang dialami oleh orang dewasa boleh mendatangkan kesan terhadap kanak-kanak contoh tiada pekerjaan yang stabil, kesusahan dan masalah di tempat kerja, atau berpenyakit
- Pengalaman yang kita lalui membentuk imej kita terhadap diri sendiri, cara kita menanggapi masalah dan keyakinan e.g. masalah dengan rakan sebaya
- Kekuatan, kelemahan, kegagalan dan kejayaan seseorang itu
- Mental trauma (contoh semua jenis penganiayaan, kehilangan atau kematian seseorang yang disayangi, malapetaka)
- Kemiskinan
- Tiada sokongan atau "role model" yang sesuai
- Mempunyai penyakit fizikal atau mental

Ramai kanak-kanak yang mengalami masalah di dalam kehidupan mereka tetapi orang dewasa tidak mengambil kira atau memperkecilkan perkara ini. Kanak-kanak membentuk 39% dari populasi dunia dan WHO menganggarkan 20% dari kanak-kanak ini mempunyai masalah kesihatan mental. Ramai di antaranya tidak dikesan dan tidak menerima rawatan.



Q **Apa akan berlaku jika kanak-kanak ini tidak menerima pertolongan?**

- Mereka tidak boleh belajar dan melaksanakan tugas mereka seperti rakan sebaya
- Mereka berisiko untuk hilang minat dan tidak menghabiskan pembelajaran mereka
- Mereka lebih berisiko ponteng dan berkemungkinan besar untuk dibuang sekolah (drop-out of school)
- Dari pengaruh kawan-kawan, mereka berisiko untuk mula merokok atau mencuba, dan menggunakan berbagai-bagai jenis dadah
- Mereka lebih ingkar, membantah dan kurang bekerjasama dengan orang dewasa di sekitar mereka
- Mereka berisiko untuk melarikan diri dari rumah mereka
- Untuk membantu tabiat mereka, mereka lebih menggunakan kekerasan dan ugutan untuk mendapatkan kehendak mereka
- Mereka lebih berisiko untuk melakukan kelakuan berisiko tinggi pada umur yang agak muda (early age) contoh menggunakan kekerasan, bertindak agresif, atau terlibat dan melakukan kelakuan seksual
- Mood mereka berubah menjadi murung, sedih atau mudah radang
- Bersama dengan perubahan dalam mood mereka, mereka sering mempunyai pemikiran yang negatif tentang diri mereka dan alam sekitar, mereka merasai mereka tidak berguna, hilang harapan dan bersalah. Mereka sering menyalahi diri mereka atau orang lain. Bila sampai ke tahap ini, mereka sering bertindak ganas terhadap diri sendiri atau orang lain.
- Ada yang berfikir tidak gunanya untuk terus hidup
- Alam kanak-kanak sepatutnya merupakan masa yang dipenuhi dengan keseronokan, perasaan keanehan, kekaguman dan keriang. Tetapi yang sebenarnya, bagi kebanyakan kanak-kanak, ini alam mereka berbeza **Ketahui bila anak anda atau rakan mereka mungkin mengalami kesusahan:**

a) Akademik

- Aduan mengenai masalah membaca, menulis atau mengira
- Prestasi sekolah yang tidak memuaskan walaupun kanak-kanak itu berusaha
- Penurunan prestasi sekolah yang mendadak atau mengejut

b) Kelakuan

- Aduan dari guru atau rakan sebaya tentang kanak-kanak itu susah atau tidak boleh duduk diam di dalam kelas, mereka sentiasa perlu bergerak, meninggalkan tempat duduk mereka atau mengacau atau bercakap-cakap dengan rakan mereka semasa guru mengajar
- Hiperaktif, gelisah, tidak boleh duduk diam melainkan semasa menonton televisyen, atau bermain computer.
- Sentiasa tidak boleh mengikut kata atau arahan, tidak boleh bekerjasama dan menggunakan kekerasan atau ugutan terhadap orang dewasa atau rakan
- Membuli dan sering menggunakan ugutan pada orang lain
- Sering dibuli
- Tidak mudah berkawan
- Selalu mudah marah dan bertindak agresif contoh menjerit, membaling kepada atau memukul orang lain
- Perubahan dalam corak pemakanan atau tidur mereka
- Hilang atau kurang tenaga dan motivasi
- Hilang atau kurang minat dalam alam persekolahan atau aktiviti yang dahulunya diminati mereka
- Makan terlampau banyak, atau membuang, menjauhi dan takut makan
- Menggunakan dadah atau arak untuk menolong mereka mengendalikan diri mereka
- Idea dan kelakuan yang tidak biasa seperti suka menyendiri, merasa cemas atau ketakutan

c) Emosi

- Menyuarakan kebimbangan, ketakutan atau perasaan cemas
- Muka dan perasan muram, sentiasa menangis
- Selalu cepat marah dan hilang kawalan diri
- Menyuarakan merasa kebingungan, tertekan, susah hati atau tidak gembira
- Mengadu susah tidur, sentiasa bermimpi ngeri atau sedih, sentiasa letih, susah untuk menumpukan perhatian atau tidak boleh berfikir dengan betul

- Sentiasa berfikiran negatif, hilang kemampuan untuk hidup, putus asa atau hendak lari dari rumah
- Mengadu telah disentuh oleh orang lain dan tidak merasa selesa atau tidak dapat melupakan kejadian itu
- Takut gemuk dan mulai tidak makan dengan betul

Mengetahui bila kanak-kanak ini memerlukan pertolongan dan mengambil tindakan awal, menolong kanak-kanak dan keluarga mereka menyelesaikan masalah mereka sebelum terlambat. Ini menurunkan risiko masalah itu menjadi serious atau berpanjangan.



Q Apa yang boleh menolong?

- Keluarga, guru dan rakan-rakan menyedari yang ada tak kena dengan kanak-kanak itu
- Bercakap dengan mereka dengan suara yang sesuai dan cuba mengetahui perkara apa yang mendatangkan kesan terhadap mereka (Gently talk to them to find out)
- Orang dewasa boleh bercakap kepada orang dewasa lain yang memahami dan mengetahui akan jalan menangani masalah di kalangan kanak-kanak
- Jangan sekali memimumkan atau menyingkirkan masalah kanak-kanak itu, masalah ini selalunya tidak hilang begitu saja atau dengan umur kanak-kanak itu, jika tidak di ambil kira, masalah itu akan berpanjangan dan menjadi lebih serius
- Bila masalah tidak hilang walaupun telah berusaha, kanak-kanak itu perlu menerima rawatan dari pihak-pihak tertentu (qualified professional, a doctor, paediatrician, clinical psychologist or psychiatrist)

Q Di mana mendapatkan pertolongan?

- Kebanyakan doctor yang merawat kanak-kanak mengetahui dan boleh memberikan pertolongan atau merujuk kepada pakar-pakar jika masalah berterusan atau serius
- Kebanyakan hospital-hospital besar ada kaedah untuk menolong kanak-kanak atau keluarga mereka yang mempunyai masalah kesihatan mental