

Masalah mental di Sabah masih di tahap sederhana

Oleh S.CONNIE PEARL SUIL

conypearl09@gmail.com

UB 27.09.2012 BH

KOTA KINABALU: Masalah kesihatan mental yang berkaitan tekanan dan kemurungan dalam kalangan belia di Sabah masih berada pada tahap sederhana.

Dekan Sekolah Psikologi dan Kerja Sosial (SPKS) UMS, Prof Madya Dr Murnizam Halik (*gambar*) berkata demikian ketika mengulas dapatan kajian yang mengatakan 49.8 peratus responden di sekolah menengah Sabah mengalami masalah 'mild mental'.



"Dapatan ini adalah berdasarkan kajian yang dilakukan di sekolah

untuk mengetahui potensi masalah yang dihadapi... dan ini membolehkan kita mengenalpasti isu utama itu khususnya di negeri ini.

"Dan, apabila kita mengenalpasti isu mental yang disebabkan tekanan, kemurungan di sekolah atau pada belia, kita boleh mencadangkan program yang boleh membantu mengurangkan tekanan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologi yang baik," katanya kepada pemberita selepas perasmian Persidangan Southeast Asia Psikologi (SEAP) 2012, di sini kelmarin.

Menurutnya, tahap kesedaran mengenai masalah kesihatan mental dalam kalangan belia khususnya ibu bapa masih kurang.

Justeru katanya, dengan adanya kajian mengenai kesejahteraan psikologi, pihak psikologi boleh membantu para ibu bapa supaya menyedari tanda awal yang dialami dalam masalah kesihatan mental.

"Oleh itu, ibu bapa perlu sedar tanda-tanda awal masalah kesihatan mental yang dialami oleh anak masing-masing dan melalui itu kita boleh membuat program yang

dapat membantu mereka," katanya.

Menurut Murnizam, SPKS turut menyediakan kaunseling secara percuma yang dibuka pada setiap Sabtu dan Ahad kepada ibu bapa dan pihak yang memerlukan bantuan.

Jelasnya, selain mengatur sesi kaunseling, ini juga mampu merapatkan hubungan antara masyarakat khususnya komuniti di Sabah.

Bagi mereka yang ingin membuat temujanji bagi mendapatkan kaunseling, sila hubungi SPKS UMS di talian 32000 sambungan 8145.