

Risiko wanita luar bandar stres tinggi

DE 12.01.2012 4

Kazalinah Kamaludin

kazalinah_kamaludin@yahoo.com.my
SAYU tatkala membaca berita kejadian menyayat hati sepasang adik-beradik perempuan ditemui mati dipercayai selepas dipaksa minum racun oleh ibu kandung mereka sendiri yang mengalami sakit mental.

Kejadian tahun lalu yang berlaku di Kajang, Kuala Lumpur itu hanya satu daripada beberapa kes lagi seumpamanya yang mencerminkan senario gangguan mental di kalangan wanita Malaysia.

Memetik Kaji Selidik Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan ketiga pada 2006, penyakit mental lebih banyak berlaku di kalangan kaum hawa pada kadar 12.1 peratus berbanding lelaki (10.4 peratus).

Hasil kajian syarikat media dan maklumat, Nielsen, yang dijalankan di 20 negara membangun dalam aspek ini turut mendapati wanita di negara kita berada pada tangga ke-16.

Pada hakikatnya, berdasarkan kajian yang dijalankan oleh Profesor Psikologi di Universiti Malaysia Sabah (UMS) Prof Dr Rosnah Ismail mengenai "Hubungan antara kesulitan ekonomi dan stres ibu ke atas perkembangan kognitif kanak-kanak di Sabah" pada tahun 2007 hingga 2010 mendapati kaum wanita mengalami stres lebih tinggi dibandingkan dengan kaum adam.

Kajian itu juga mendapati wanita luar bandar mengalami risiko lebih tinggi daripada di bandar, walaupun keadaan tekanan tersebut tidak disedari atau diketahui oleh wanita luar bandar.

Jadi, apa sebenarnya yang berlaku kepada wanita di negara kita. Apakah penyumbang dan apa perlu dilakukan bagi mengatasi masalah berkenaan.

Stres atau tekanan merujuk kepada perasaan tertekan yang mencakupi emosi dalaman individu, luaran atau interaksi antara manusia dengan persekitarannya (McNamaran, 2000).

Bila aspek psikologi terganggu, kemungkinan seseorang mengalami stres adalah tinggi, menurut Prof. Dr Rosnah.

"Kesulitan ekonomi boleh mengganggu dan mempengaruhi ahli keluarga dan sekaligus menyebabkan keadaan tertekan atau stres.

"Stres menyebabkan keadaan seseorang menjadi tegang dan mengakibatkan gangguan kepada sistem tubuh badan. Seseorang yang tidak berupaya mengatasi stres yang dideritai cenderung mengalami gangguan mental," kata beliau kepada *Harian Ekspres*, baru-baru ini.

Membicarakan stres yang dideritai golongan wanita, Prof Dr Rosnah menjelaskan peranan wanita yang sangat penting dalam sesebuah institusi keluarga mendorong mereka berasa tertekan.

"Fungsi wanita yang pelbagai dan



harus dijalankan dalam satu masa yang sama seperti mengurus anak-anak, menja-did perunding atau penasihat kepada ahli keluarga, mengurus perbelanjaan keluarga sehinggalah kepada merancang aktiviti keluarga mengakibatkan wanita mengalami tekanan.

"Ini terutamanya wanita di luar bandar yang hidup dalam serba kekurangan, tidak mempunyai pekerjaan yang tetap dan mempunyai ramai anak kecil yang berumur kurang 15 tahun.

"Wanita yang sudah berumah tangga mengalami stres yang berbeza dengan yang belum berkahwin. Bagi wanita yang belum berkahwin, stres yang mereka hadapi mungkin disebabkan oleh masalah peribadi dengan keluarga asal atau masalah kewangan," ujarnya.

Dari hasil kajian beliau pada 2010, senario ini bukan sahaja boleh membawa impak kepada wanita atau ibu tetapi turut memberi kesan kepada interaksi antara suami dan juga anak-anak.

"Ibu yang mengalami tahap stres yang tinggi kurang memberi kasih sayang, kurang bertindak balas dan kurang meluangkan masa dengan anak-anak. Keadaan ini menyebabkan kesan yang negatif kepada perkembangan kognitif anak dan menyumbang kepada masalah tingkah laku.

"Stres juga boleh mempengaruhi kesihatan seseorang seperti menyebabkan penyakit, jantung, barah, penyakit paru-paru selain menyebabkan kemalangan dan kejadian membunuh diri," katanya.

Apakah langkah wajar yang boleh diamalkan wanita bagi menangani isu tekanan?

"Wanita boleh melakukan senaman dan riadah, terlibat aktiviti sosial seperti aktiviti sukarela dan program kemasyarakatan dan serta kerohanian.

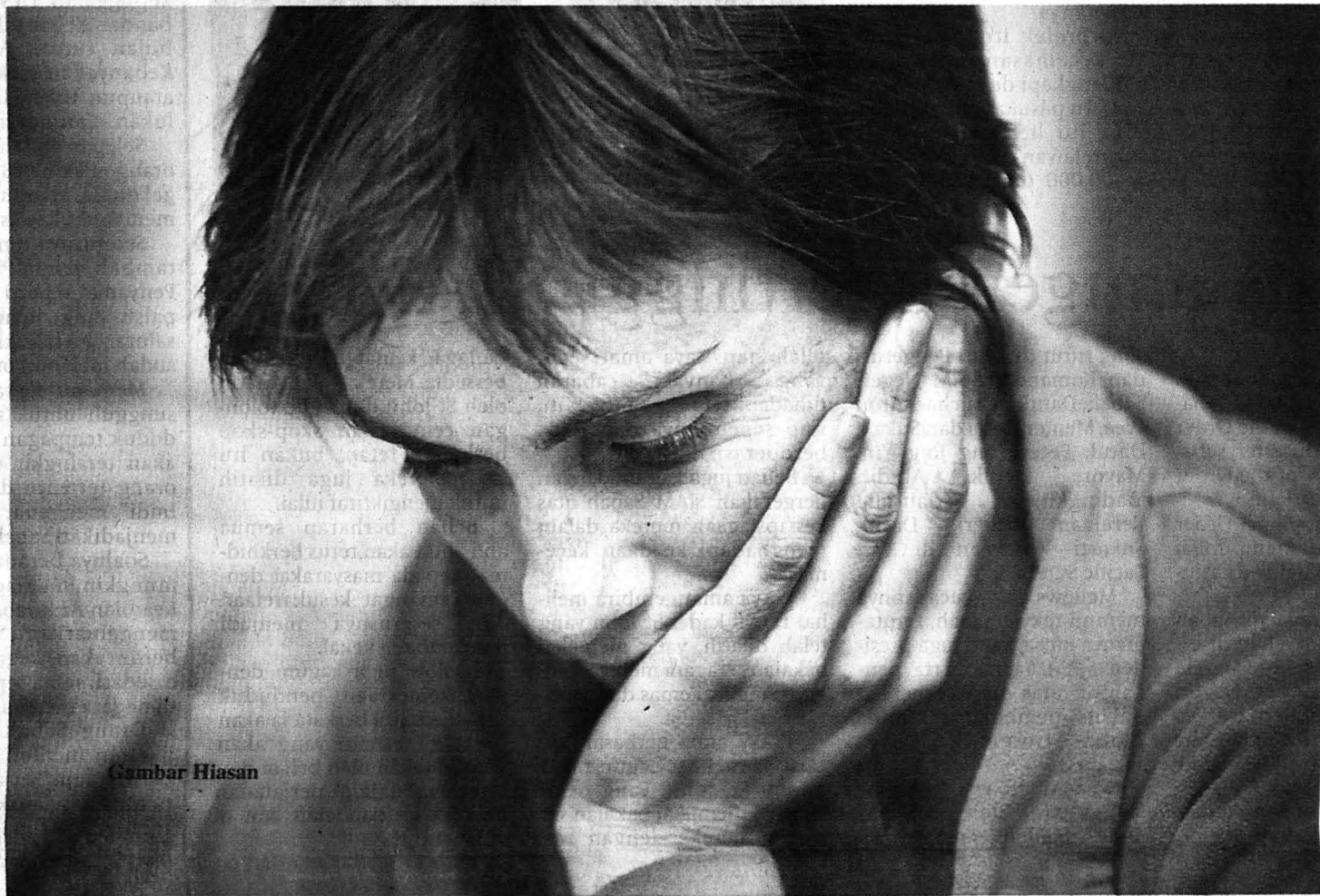
"Jika mereka mempunyai masalah mintalah nasihat dan bimbingan serta kaunseling daripada pakar selain mengenali simptom dan tanda-tanda stres di peringkat awal.

"Dapatkan tidur dan rehat yang mencukupi serta sentiasa gembira dan pergi bercuti untuk menenangkan minda. Selain itu, hindarkan tabiat merokok dan minum arak apabila stres."



'Ibu yang mengalami tahap stres yang tinggi kurang memberi kasih sayang, kurang bertindak balas dan kurang meluangkan masa dengan anak-anak'

- Prof Dr Rosnah-



Gambar Hiasan