

Berfikiran positif, bantu tangani kesihatan mental pelajar era pandemik

Oleh Yap Siong Han

UB 09.10.2021 P. 06

KOTA KINABALU: Pemikiran, perasaan dan perlakuan merupakan komponen yang membantu dalam menangani stres dalam pembelajaran.

Pakar Psikologi Belia dan Pembangunan Komuniti, Fakulti Psikologi dan Pendidikan (FPP) UMS, Prof. Madya Dr Balan Rathakrishnan berkata, setiap orang perlu sentiasa berfikiran positif kerana tekanan negatif yang berpanjangan tidak memiliki faedah terhadap diri terutamanya dari segi kesihatan mental.

“Pemikiran yang positif akan mempengaruhi emosi dan seterusnya tingkah laku seseorang termasuk pelajar.



DR BALAN

“Sekiranya seseorang itu dapat belajar mengamalkan pemikiran dan perasaan yang baik sudah pasti tindakan mereka juga akan menjadi lebih baik,” katanya.

Beliau berkata demikian ketika menyampaikan Forum bertajuk ‘Using STEM

in Learning Mental Health Among Youth’ anjuran Persekutuan MySTEM Ambassador UMS, baru-baru ini.

Menurut Balan, kesihatan mental adalah ‘sains dan matematik’ yang perlu difahami oleh anak muda.

“Ia sangat penting dan seharusnya tidak dikendalikan secara bersendirian. Individu yang mempunyai gejala perlu mendapatkan intervensi dan rawatan yang sesuai agar gejala masalah kesihatan mental dapat dikurangkan.

“Berdasarkan kajian, seorang daripada tiga pelajar kolej berpotensi mengalami depresi berpanjangan.

“Seorang daripada empat pelajar didapati berfikiran untuk membunuh diri, manakala

seorang daripada tujuh pelajar melibatkan diri dalam kegiatan tidak berfaedah akibat tekanan,” jelasnya.

Katanya, ada yang cuba menghilangkan tekanan dengan mengambil alkohol atau menonton filem pornografi.

“Bagi pelajar perempuan, ada yang mengurangkan tekanan dengan mengambil makanan yang banyak namun memuntahkannya semula (bulimia) kerana bimbang akan menjadi gemuk.

“Tabiat ini tidak menyelesaikan masalah tekanan yang dihadapi, malah boleh memudaratkan dan menyebabkan mereka menjadi ketagih dengan sesuatu tingkah laku yang tidak berfaedah,” katanya.

Sehubungan itu, beliau turut mengajak orang ramai termasuk para pelajar untuk mengunjungi laman web c19psychcare.com sekiranya memerlukan bimbingan akibat tekanan disebabkan impak pandemik COVID-19.

“Melalui laman web ini, orang awam boleh mendapatkan rawatan yang efektif dalam menangani masalah mental seperti tekanan, depresi, kebimbangan, dan kurang keyakinan diri daripada pakar-pakar dalam bidang psikologi,” katanya.

Bersiaran langsung melalui YouTube MySTEM Ambassador, forum secara dalam talian itu dianjurkan dengan kerjasama U-Science dan FPP UMS.