

KERATAN AKHBAR



BAHAGIAN PUSAT SUMBER MAKLUMAT DAN PENERBITAN

6 www.hmetro.com.my @hmetromy HarianMetro hmetromy

10.09.2023 | Metro Ahad

lokal

TEKANAN MAHA BERAT!

Seorang daripada 10 remaja cuba tamatkan hayat atas pelbagai permasalahan

Oleh Muhd Izwan Baharin dan Yasmizal Dolah Aling
am@hmetro.com.my

Kuala Lumpur

Kajian mendapati seorang daripada 10 remaja di negara ini cuba untuk menamatkan riwayat atas pelbagai faktor seperti tekanan perasaan, masalah keluarga dan kemurungan.

Statistik menunjukkan peningkatan sejak 2017, membawa kepada satu keadaan baharu iaitu mengambili nyawa sendiri sebagai jalan penyelesaian.

Pakar Psikiatri Kanak-Kanak Universiti Is-

lam Antarabangsa Malaysia (UIAM) Dr Rozanizam Zakaria berkata, Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) turut mendapati seorang daripada 10 remaja cuba tamatkan hayat atas pelbagai permasalahan.

Katanya, antara faktor utama ialah tekanan hidup, isu keluarga, penderaan fizikal dan seksual yang tidak mendapat bantuan termasuk pemulihan emosi menyebabkan ia menjadi jalan terakhir kepada mereka.

"Ini adalah faktor pertama yang dikenal pasti. Kebanyakannya berpunca

daripada tekanan dalam kehidupan yang tidak diuruskan."

"Selain itu, ada juga disebabkan masalah di sekolah seperti buli dan masalah pembelajaran. Mereka ini juga ada yang tidak mendapat sokongan keluarga, persekitaran yang memburukkan lagi keadaan dan akhirnya terfikir serta cuba menamatkan riwayat," katanya kepada Harian Metro.

Beliau berkata, putus harapan (hopeless) serta tiada bantuan (helpless) adalah punca mengapa ramai remaja

yang bertindak di luar kawaran akal untuk menamatkan riwayat dan ia tidak sepatutnya berlaku.

Menurutnya, dalam kebanyakan kes, mereka yang terbit bermula dengan idea yang diperoleh menerusi pemerhatian di media massa seperti gambar dan laporan berita.

"Daripada segi punca, media sosial bukanlah pencetus secara langsung turut datang dari media massa kerana gambar atau berita dihasilkan itu boleh memberi cetusan ilham untuk mereka mengambil

tindakan terbit.

"Sebab itu kita perlu hati-hati kerana sebarang perkongsian akan mendedahkan mereka dengan idea untuk mengambil tindakan di luar jangka. Semua pihak termasuk pengamal media perlu cakna mengenai perkara ini," katanya.

Ditanya sama ada kecenderungan itu akan berkekalan untuk tempoh masa lama, beliau berkata, berdasarkan kes sedia ada, perkara itu tidak berlaku. Katanya, perasaan ingin menamatkan riwayat itu timbul pada masa tertentu saja dan tidak berlarutan dalam tempoh masa lama. "Jadi mereka ini perlu

mendapatkan bantuan profesional dalam kadar segera bagi memastikan risiko tindakan luar kawalan dapat dikurangkan dan dicegah.

"Kita tidak boleh pandang rendah isu ini, semua pihak perlu memainkan peranan untuk membantu tidak kira orang perseorangan, pihak berautoriti serta agensi kesihatan.

"Keluarga juga memainkan peranan sangat penting dari segi sokongan dan dorongan. Jangan label atau mengkategorikan masalah itu sama ada bahaya atau tidak, tapi tangani dengan segera. Ini yang semua perlu faham," katanya.

Keluarga main peranan penting dari segi sokongan dan dorongan

Budak 12 tahun hubungi PlusVibes untuk bantuan

Kuala Lumpur: Kurang kasih sayang ibu bapa, merasakan diri menjadi beban kepada keluarga selain putus cinta menjadi antara faktor yang menyebabkan golongan remaja dan kanak-kanak mempunyai kecenderungan menamatkan nyawa sendiri.

Malah di usia muda 12 tahun, ada kanak-kanak sudah mempunyai idea membunuh diri kerana mendakwa didera secara mental oleh keluarga dan putus harapan meneruskan kehidupan.

Situasi membimbangkan ini hasil daripada kes diterima PlusVibes

ialah aplikasi kesihatan mental yang menyediakan platform kepada individu memerlukan sokongan emosi dan motivasi.

Pengasas dan Ketua Pegawai Eksekutif PlusVibes, Madiha Fuad

berkata, sejak aplikasi itu dilancarkan pada November 2020 hingga tahun ini, pihaknya sudah menerima 42,581 pengguna yang mahu mendapatkan bantuan kecemasan mental dengan segera.

"PlusVibes menyediakan penjagaan kesihatan mental yang mudah diakses. Kita menjalin kerjasama dengan persatuan kesihatan mental, klinik panel dan pakar dengan matlamat utama menyediakan platform interaktif untuk pengguna menda-

patkan bantuan kecemasan mental serta melindungi identiti mereka.

"Semua perbualan dan terapi adalah sulit serta

identiti pengguna kekal tanpa nama. Setakat ini kami menjalankan 19,200 sesi kaunseling melalui PlusVibes dan membantu kira-kira 900 individu yang mempunyai idea mahu membunuh diri supaya kembali bersemangat meneruskan kehidupan," katanya yang ditemui.

Beliau berkata, majoriti individu yang mahu mendapatkan bantuan berusia antara 18 hingga 35 tahun namun pihaknya turut menerima kes kanak-kanak berusia 12 tahun yang menghubungi mereka bagi mendapatkan bantuan.

"Kanak-kanak perempuan ini mengetahui mengenai PlusVibes melalui carian di Google. Dia mahu mendapatkan bantuan terapi profesional kerana terkejut dengan keluarga.

"Keluarganya berdepan masalah kewangan dan kesannya dia merasakan diri sebagai beban, tidak dipehatikan dan didera secara mental. Dia berada pada tahap sudah memikirkan cara membunuh diri.

"Alhamdulillah, dalam tempoh kira-kira enam bulan dia mendapatkan bantuan daripada pakar kami, keadaannya semakin baik dan dia kembali bersemangat," katanya.

Madiha berkata, putus cinta juga menjadi antara pendorong golongan remaja mahu membunuh diri.

"Walaupun perkara ini nampak remeh dan mungkin menjadi bahan sindiran bagi orang lain namun sebenarnya kesannya lebih besar. Ini kerana golongan ini menjadikan teman lelaki atau teman wanita sebagai satu-satunya tempat bersandar dan berkongsi masalah ke-

identiti pengguna kekal tanpa nama. Setakat ini kami menjalankan 19,200 sesi kaunseling melalui PlusVibes dan membantu kira-kira 900 individu yang mempunyai idea mahu membunuh diri supaya kembali bersemangat meneruskan kehidupan," katanya yang ditemui.

Beliau berkata, majoriti individu yang mahu mendapatkan bantuan berusia antara 18 hingga 35 tahun namun pihaknya turut menerima kes kanak-kanak berusia 12 tahun yang menghubungi mereka bagi mendapatkan bantuan.

"Kanak-kanak perempuan ini mengetahui mengenai PlusVibes melalui carian di Google. Dia mahu mendapatkan bantuan terapi profesional kerana terkejut dengan keluarga.

"Keluarganya berdepan masalah kewangan dan kesannya dia merasakan diri sebagai beban, tidak dipehatikan dan didera secara mental. Dia berada pada tahap sudah memikirkan cara membunuh diri.

"Alhamdulillah, dalam tempoh kira-kira enam bulan dia mendapatkan bantuan daripada pakar kami, keadaannya semakin baik dan dia kembali bersemangat," katanya.

Madiha berkata, putus cinta juga menjadi antara pendorong golongan remaja mahu membunuh diri.

"Walaupun perkara ini nampak remeh dan mungkin menjadi bahan sindiran bagi orang lain namun sebenarnya kesannya lebih besar. Ini kerana golongan ini menjadikan teman lelaki atau teman wanita sebagai satu-satunya tempat bersandar dan berkongsi masalah ke-

tidak memahami suami, keganasan rumah tangga, tekanan kewangan, merasakan gagal menjadi ketua keluarga, tidak dihargai, teruk bekerja tetapi tidak dapat memenuhi keperluan keluarga dan akhirnya berancang membunuh diri.

"Oleh kerana tidak mahu dikenali, mereka selesai menghubungi dan berkongsi kebimbangan menggunakan PlusVibes yang menyediakan sesi percuma jika mereka yang tidak mampu untuk terapi berbayar," katanya.

"Pada 2020 hingga 2022, majoriti pengguna aplikasi ini ialah kaum wanita namun pada tahun ini, ia berubah. Ramai kaum lelaki mahu pertolongan sehingga cenderung membunuh diri.

"Antara faktornya, isteri dikatakan

INFO

● Putus cinta juga menjadi antara pendorong golongan remaja mahu membunuh diri

● Majoriti individu yang mahu mendapatkan bantuan berusia antara 18 hingga 35 tahun

● Setakat ini PlusVibes menjalankan 19,200 sesi kaunseling

● Pada tahun ini sebanyak 55.8 peratus individu yang mahu mendapatkan pertolongan ialah kaum lelaki

lam tempoh kira-kira enam bulan dia mendapatkan bantuan daripada pakar kami, keadaannya semakin baik dan dia kembali bersemangat," katanya.

Madiha berkata, putus cinta juga menjadi antara pendorong golongan remaja mahu membunuh diri.

"Walaupun perkara ini nampak remeh dan mungkin menjadi bahan sindiran bagi orang lain namun sebenarnya kesannya lebih besar. Ini kerana golongan ini menjadikan teman lelaki atau teman wanita sebagai satu-satunya tempat bersandar dan berkongsi masalah ke-

tidak memahami suami, keganasan rumah tangga, tekanan kewangan, merasakan gagal menjadi ketua keluarga, tidak dihargai, teruk bekerja tetapi tidak dapat memenuhi keperluan keluarga dan akhirnya berancang membunuh diri.

"Oleh kerana tidak mahu dikenali, mereka selesai menghubungi dan berkongsi kebimbangan menggunakan PlusVibes yang menyediakan sesi percuma jika mereka yang tidak mampu untuk terapi berbayar," katanya.

"Pada 2020 hingga 2022, majoriti pengguna aplikasi ini ialah kaum wanita namun pada tahun ini, ia berubah. Ramai kaum lelaki mahu pertolongan sehingga cenderung membunuh diri.

"Antara faktornya, isteri dikatakan

rana keluarga tidak lagi dilihat memainkan peranan itu.

"Apabila mereka tiba-tiba hilang tempat berkongsi perasaan, hati yang kecewa dan terluka boleh membawa kepada tindakan yang membahayakan diri akibat rasa tidak lagi dihargai," katanya.

Beliau berkata, apa yang lebih menakutkan ialah pada tahun ini sebanyak 55.8 peratus individu yang mahu mendapatkan pertolongan ialah kaum lelaki.

"Pada 2020 hingga 2022, majoriti pengguna aplikasi ini ialah kaum wanita namun pada tahun ini, ia berubah. Ramai kaum lelaki mahu pertolongan sehingga cenderung membunuh diri.

"Antara faktornya, isteri dikatakan

tidak memahami suami, keganasan rumah tangga, tekanan kewangan, merasakan gagal menjadi ketua keluarga, tidak dihargai, teruk bekerja tetapi tidak dapat memenuhi keperluan keluarga dan akhirnya berancang membunuh diri.

"Oleh kerana tidak mahu dikenali, mereka selesai menghubungi dan berkongsi kebimbangan menggunakan PlusVibes yang menyediakan sesi percuma jika mereka yang tidak mampu untuk terapi berbayar," katanya.

"Pada 2020 hingga 2022, majoriti pengguna aplikasi ini ialah kaum wanita namun pada tahun ini, ia berubah. Ramai kaum lelaki mahu pertolongan sehingga cenderung membunuh diri.

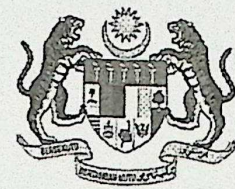
"Antara faktornya, isteri dikatakan

tidak memahami suami, keganasan rumah tangga, tekanan kewangan, merasakan gagal menjadi ketua keluarga, tidak dihargai, teruk bekerja tetapi tidak dapat memenuhi keperluan keluarga dan akhirnya berancang membunuh diri.

"Oleh kerana tidak mahu dikenali, mereka selesai menghubungi dan berkongsi kebimbangan menggunakan PlusVibes yang menyediakan sesi percuma jika mereka yang tidak mampu untuk terapi berbayar," katanya.

"Pada 2020 hingga 2022, majoriti pengguna aplikasi ini ialah kaum wanita namun pada tahun ini, ia berubah. Ramai kaum lelaki mahu pertolongan sehingga cenderung membunuh diri.

"Antara faktornya, isteri dikatakan



KERATAN AKHBAR



BAHAGIAN PUSAT SUMBER MAKLUMAT DAN PENERBITAN

Metro Ahad | 10.09.2023

@hmetromy HarianMetro hmetromy www.hmetro.com.my

lokal

HARI PENCEGAHAN BUNUH DIRI SEDUNIA

700,000 KES SETIAP TAHUN!

Oleh Muhd Izwan Baharin dan Yasmizal Dolah Aling
am@hmetro.com.my

Kuala Lumpur

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menganggarkan ter-

dapat lebih daripada 700,000 kes bunuh diri setiap tahun di seluruh dunia.

Justeru, Hari Pencegahan Bunuh Diri Sedunia (WSPD) dilancarkan pada 2003 oleh Persatuan Antarabangsa Pencegahan Bunuh Diri bersama WHO

manakala tarikh 10 September setiap tahun menjadi fokus kepada isu ini.

Ia bertujuan mengurangkan stigma dan meningkatkan kesedaran dalam kalangan organisasi, kerajaan dan orang ramai selain memberi mesej tunggal bahawa bunuh diri boleh dicegah.

kan kesedaran dalam kalangan organisasi, kerajaan dan orang ramai selain memberi mesej tunggal bahawa bunuh diri boleh dicegah.

Tema ini sebagai seruan untuk bertindak dan peringatan bahawa terdapat alternatif kepada bunuh diri dan melalui tindakan, seseorang boleh menga-

'Mencipta Harapan Melalui Tindakan' pula menjadi tema tiga tahun sekali untuk WSPD dari 2021-2023.

Tema ini sebagai seruan untuk bertindak dan peringatan bahawa terdapat alternatif kepada bunuh diri dan melalui tindakan, seseorang boleh menga-

lakkan harapan dan mengukuhkan pencegahan. Dengan mencipta harapan melalui tindakan, ia memberi isyarat kepada orang yang mengalami pemikiran sebegini bahawa masih ada harapan kerana ada pihak mengambil berat serta menyokong mereka.

Kes kecenderungan yang wujud

Kes 1
Pernah menjadi pelajar terbaik di universiti, lelaki berusia 25 tahun ini tertekan dengan persekitaran pekerjaannya.

Dia berasa tidak berguna dan berputus asa selepas dibuli dan diperkecilkan rakan sekerja yang lebih senior.

Disebabkan tidak tahan dengan persekitaran yang toksik, dia pernah berancang mahu membunuh diri kerana beranggapan hilang upaya untuk berjaya dalam profesion.

Kes 2
Kanak-kanak perempuan berusia 12 tahun ini meminta pertolongan terapi profesional. Dia menganggap keluarga tidak peduli dan mengabaikannya.

Dia secara berterusan didera secara mental dan melihat dirinya sebagai beban kepada keluarga.

Kanak-kanak ini memang berada pada tahap mahu membunuh diri.

Kes 3
Seorang ketua keluarga mahu membunuh diri kerana merasakan dirinya gagal dan tiada harapan.

Dia bertanggungjawab mencari rezeki untuk keluarga, memastikan anak-anak mendapat pendidikan namun pendapatannya hanya cukup-cukup makan.

Dia melakukan dua kerja iaitu bekerja di sebuah kedai dan melakukan e-hailing pada waktu malam.

Disebabkan penat dan bimbang terhadap masa depan dan isu kewangan dia mahu menamatkan semuanya dengan mati.

Isterinya mahu membantu mencari sumber kewangan namun dihalang kerana perlu menjaga anak-anak yang masih kecil.

Pertengkaran kerap berlaku membabitkan isu duit dan catuan makanan namun isterinya



melanggar peraturan itu kerana anak-anak mereka kelaparan.

Pada penghujungnya dia merasakan tidak berguna dan melihat dirinya gagal sebagai ketua keluarga.

Kes 4
Seorang kontraktor hanya mempunyai pendapatan 'cukup-cukup makan' setiap bulan. Dia yang mempunyai empat anak jarang berada di rumah kerana kesibukan bekerja.

Suatu ketika dia mendapati isteri tiada di rumah manakala anak-anak dihantar ke kediaman ibu bapa.

Disebabkan curiga, dia merancang pulang lebih awal dan menunggu isterinya di rumah.

Dia terkejut apabila tidak lama kemudian isterinya dihantar pulang oleh seorang lelaki tidak dikenalnya.

Berlaku pertengkaran dengan lelaki itu sehingga menyebabkan isterinya meminta cerai dengan alasan tidak mahu lagi bersama suaminya.

Akibat tertekan dengan masalah keluarga dan kewangan, kontraktor itu hampir membunuh diri namun akhirnya mencari jalan keluar dengan mendapatkan khidmat profesional.

