



KENYATAAN AKHBAR
KETUA PENGARAH KESIHATAN MALAYSIA

HARI KESIHATAN MENTAL SEDUNIA 2019
TEMA: “SAYANGI NYAWA HIDUPKAN HARAPAN”

Pertubuhan Kesihatan Sedunia telah mengisytiharkan 10 Oktober setiap tahun sebagai Hari Kesihatan Mental Sedunia. Pada tahun ini, tema Hari Kesihatan Mental Sedunia adalah “Sayangi Nyawa Hidupkan Harapan” yang memfokuskan kepada memupuk kesedaran masyarakat tentang kepentingan kesihatan mental dan mencegah tingkah laku bunuh diri.

Secara global, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) melaporkan bahawa bunuh diri adalah di antara 10 penyebab utama kematian di dunia, dan penyebab kedua kematian bagi mereka yang berumur 15 hingga 29 tahun. Bagi setiap nyawa yang terkorban, dianggarkan 20 orang ahli keluarga atau rakan-rakan akan mengalami impak secara emosi, sosial dan ekonomi. Secara purata, satu (1) kematian berlaku setiap 40 saat menjadikan hampir 800,000 orang mati setiap tahun akibat bunuh diri.

Di Malaysia, Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan mendapati tingkahlaku bunuh diri dalam kalangan remaja berumur antara 13 dan 17 tahun menunjukkan peningkatan tren iaitu prevalen idea bunuh diri adalah 10% pada tahun 2017 berbanding 7.9% pada tahun 2012. Kajian yang sama juga mendapati prevalen kemurungan adalah 18.3% di mana 1 daripada 5 remaja mengalami gejala kemurungan, 2 daripada 5 mengalami keresahan dan 1 daripada 10 mengalami stres.

Kebanyakan individu yang terlibat dalam cubaan bunuh diri dan kematian akibat bunuh diri mempunyai beberapa faktor risiko yang mendorong perbuatan tersebut iaitu antaranya mempunyai sejarah cubaan bunuh diri, mengalami kemurungan dan penyakit mental, penyalahgunaan alkohol dan substans, mempunyai sejarah keluarga bunuh diri, sejarah penyakit kronik dan sering kesunyian atau berasa keseorangan.

Mencegah tingkahlaku bunuh diri adalah tanggungjawab bersama. Kita semua boleh belajar mengenali tanda-tanda amaran bunuh diri dan mengambilnya dengan serius. Antara tanda-tanda amaran awal termasuklah apabila orang yang kita kenali itu:

- mula mengasingkan diri, menarik diri daripada rakan atau keluarga, tidak lagi mengambil bahagian dalam perkara atau aktiviti kegemaran mereka (tanda-tanda kemurungan);
- perubahan ketara dalam tabiat makan atau tidur;
- bercakap mengenai bunuh diri atau kematian secara umum serta memuat naik mesej-mesej di luar kebiasaan di media sosial (seperti: 'selamat tinggal');
- menyatakan rasa putus asa atau rasa bersalah; dan
- memberikan barangan kepada orang lain atau menulis nota yang luar biasa panjang.

Sama ada orang yang kita kenali itu adalah kawan, ahli keluarga atau rakan netizen dalam rangkaian sosial anda, sebagai ahli masyarakat, kita berada dalam kedudukan untuk memberikan harapan dan menyelamatkan nyawa dengan cara-cara berikut:

- ambil serius tentang masalah mereka;
- ambil masa untuk mendengar keluhan mereka; dan
- ambil berat dan berikan sokongan sosial kepada mereka.

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) telah menyediakan perkhidmatan kesihatan mental di peringkat kesihatan primer, di mana sebanyak 1,001 klinik kesihatan dan lebih 200 orang Pakar Perubatan Keluarga memberikan perkhidmatan promosi, saringan dan intervensi kesihatan mental. Selain itu, empat (4) buah institusi mental, 60 hospital kerajaan dan 25 buah Pusat Kesihatan Mental Masyarakat (MENTARI) di seluruh Malaysia turut menawarkan perkhidmatan psikiatri, kaunseling dan psikoterapi kepada individu yang mengalami kemurungan serta pengurusan kes berkaitan tingkah laku bunuh diri. Terdapat juga Pertubuhan Bukan Kerajaan seperti *The Befrienders*, *Malaysian Mental Health Association* (MMHA) dan *Mental Illness Awareness Support Association* (MIASA) yang turut menawarkan perkhidmatan sokongan kepada individu yang mengalami masalah emosi, kemurungan, dan keinginan untuk membunuh diri.

KKM juga ingin menyeru pihak media agar dapat bersama-sama memastikan pelaporan fakta-fakta tepat tentang kesihatan dan penyakit mental, serta mengikut garis panduan media tentang pelaporan bunuh diri. Stigma terhadap kesihatan mental dan penyakit mental harus dihapuskan. Masyarakat harus tidak menghukum dan lebih terbuka membicarakan isu kesihatan mental seperti kemurungan dan tidak menganggapnya sebagai kes-kes terpencil. Keseriusan sesetengah kes, terutama yang melibatkan kehilangan nyawa seharusnya memberi isyarat yang jelas untuk semua pihak bertindak.

Marilah kita semua menjadi sebahagian daripada yang membantu mereka yang memerlukan untuk memilih kehidupan, kerana ada harapan dan bantuan yang tersedia. **Bersama kita mencegah bunuh diri.**

DATUK DR NOOR HISHAM ABDULLAH

Ketua Pengarah Kesihatan Malaysia

10 Oktober 2019