

COVID-19: Ketakutan kepada penyakit sebabkan kesan emosi yang teruk
Astro Awani
31 Mac 2020

KUALA LUMPUR: Ketakutan atau kebimbangan melampau mengenai penyakit boleh mendatangkan kesan emosi yang serius bagi sesetengah individu.

Setiausaha Persatuan Psikiatri Malaysia (MPA), Dr Firdaus Abdul Gani berkata, satu mekanisma yang baik diperlukan untuk menangani tekanan bagi mengelakkan kesan psikologi jangka panjang.

"Berita terkini mengenai petugas kesihatan di luar negara yang disyaki menghidap COVID-19 membunuh diri adalah contoh bagaimana ia boleh mendatangkan tekanan serta kesan emosi yang ketara.

"Impak psikologi akibat pandemik telah lama dikenalpasti. Terdapat banyak kajian mengenai gejala gemuruh, kemurungan, tekanan jiwa dan kecelaruan pasca trauma akibat pandemik," katanya dalam satu kenyataan di sini, pada Selasa.

Dalam pada itu, Dr Firdaus menjelaskan, pandemik itu bukan sahaja suatu fenomena perubahan tetapi secara tidak langsung turut mempengaruhi ekonomi.

"Masalah kesihatan mental bukan hanya berpunca daripada ketakutan atau kebimbangan mengenai penyakit tetapi juga disebabkan keadaan itu menjejaskan kewangan, aktiviti harian serta berlakunya pengasingan social.

"Kami ingin menekankan kepada orang ramai mengenai kepentingan penjagaan diri dengan mengamalkan pemakanan yang sihat dan seimbang, bersenam, mendapatkan tidur yang cukup, mengurangkan pengambilan minuman berkafein serta mengelakkan pengambilan alkohol, rokok dan dadah. Malahan, ini merupakan masa yang sesuai untuk berhenti merokok.

"Orang ramai juga dinasihatkan agar meneruskan jadual atau rutin harian yang teratur serta berehat secukupnya. Teknik relaksasi seperti kawalan pernafasan, mendengar muzik serta mengendurkan otot dapat membantu mengurangkan rasa gemuruh," katanya.

Katanya lagi, orang ramai turut dinasihatkan untuk mendapatkan maklumat sahih mengenai COVID-19 dan tidak terpengaruh dengan berita palsu.

"Pastikan sumber berita tersebut adalah sahih serta elakkan penyebaran berita palsu. Teruskan berhubung dengan sahabat dan keluarga melalui telefon atau media sosial untuk mengelakkan rasa terasing atau kesunyian. Ia membantu untuk meluahkan kebimbangan yang dialami.

"Gunakan masa ini untuk mengeratkan hubungan kekeluargaan serta meningkatkan potensi diri," ujarnya.

Tambahnya, merancang aktiviti bersama serta belajar dalam talian juga mempunyai impak positif kepada kesihatan mental.

"Kanak-kanak juga perlu dibantu dalam situasi begini untuk mengurangkan kebimbangan yang dialami oleh mereka.

"Jawab persoalan serta kongsi fakta dengan anak-anak dalam bentuk yang mudah dan boleh difahami. Yakinkan mereka mengenai keselamatan mereka serta langkah-langkah pencegahan yang perlu diamalkan.

"Membuat jadual yang teratur melibatkan aktiviti pembelajaran, riadah serta rehat dapat membantu anak-anak dalam mengatasi kebosanan berada di rumah setiap masa," katanya.

Persatuan Psikiatri Malaysia juga menggesa mereka yang berasa tertekan agar mendapatkan pertolongan serta menggunakan perkhidmatan sokongan psikososial atas

talian yang disediakan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia, Jabatan Kebajikan Masyarakat serta badan bukan kerajaan.

Talian sokongan psikisosal yang disediakan oleh KKM dengan kerjasama Mercy Malaysia boleh dihubungi di talian 03- 29359935, 011-63996482, 011-63994236 manakala Befrienders pula di talian: 03-79568145.

**© 2020 Astro Awani Network Sdn. Bhd.
(535275-D) All Rights Reserved.**

Source: <http://www.astroawani.com/berita-malaysia/covid-19-ketakutan-kepada-penyakit-sebabkan-kesan-emosi-yang-teruk-236043>