

## Pandemik berpanjangan jejas kesihatan mental golongan muda SG

**Atiyyah Mohd Said**

**Berita Harian**, 15 July 2022

KESIHATAN mental rakyat Singapura, khususnya golongan muda, masih lagi terkesan oleh pandemik yang berpanjangan, menurut satu kajian terkini oleh Institut Kajian Dasar (IPS), Universiti Nasional Singapura (NUS).

Jumlah responden yang khuatir mengenai kesejahteraan mental telah meningkat kepada 28 peratus dalam gelombang pandemik terkini, berbanding 24 peratus semasa gelombang pertama.

Kajian oleh Makmal Sosial IPS ke atas 2,000 orang itu, meneliti dapatan berdasarkan gelombang pandemik, sepanjang ia bermula di Singapura - dengan gelombang pertama (W1) adalah pada 21 April 2020 sehingga 23 April 2020, manakala gelombang terkini (W52) adalah pada tempoh 24 Jun 2022 hingga 4 Julai lalu.

Menurut laporan kajian berjudul 'Melangkah ke depan mengharungi Covid-19 di Singapura: Kesejahteraan, pengajaran dipelajari dan hala tuju masa depan' itu, meskipun kadar tekanan dirasakan masyarakat Singapura telah berkurangan sepanjang pandemik, ia tidak bermakna keadaan kesihatan mental ramai semakin baik.

Di awal pandemik, 50 peratus yang ditinjau merasa tertekan dan perangkaan itu merosot kepada 31 peratus pada gelombang terkini.

**Menjelaskan lebih lanjut, Ketua Makmal Sosial IPS, Dr Mathew Mathews, berkata:**

"Jumlah mereka yang risau tentang kesihatan mental mengingatkan kita bahawa lebih ramai kini sedar tentang bagaimana kesihatan mental mereka boleh dijejas oleh gelombang kejadian dan tempoh yang bertekanan tinggi.

"Kebimbangan baru timbul sedang kita bergerak ke arah ekonomi yang tidak menentu. Jadi, lebih ramai yang mengatakan bahawa mereka harus berhati-hati kerana kegelisahan yang terbit daripada isu-isu ini boleh menjejaskan kesihatan mental mereka.

"Maka itu, dengan kesedaran lebih tinggi, golongan ini lebih faham dan akur tentang perlunya bantuan dan mungkin ada yang mahu melakukan sesuatu untuk meringankan bebanan atau kegelisahan itu."

Kebimbangan mengenai kesihatan mental lebih menyerlah dalam kalangan responden muda, berusia antara 21 tahun dengan 29 tahun. Trend serupa juga dilihat pada golongan pertengahan usia, berumur antara 40 tahun dengan 49 tahun.

Jelas laporan itu, pandemik ini mungkin mendorong golongan belia agar meneliti semula keutamaan hidup dan mempersoalkan pilihan hidup di tengah-tengah masa depan tidak menentu.

"Tekanan daripada kerjaya tidak menentu dan menyesuaikan diri dengan dinamika tempat kerja ekoran aturan kerja baru mungkin menyumbang kepada rasa kesejahteraan mental lebih rendah," terang laporan itu.

"Bagi responden pertengahan usia pula, mereka mungkin menghadapi tekanan agak tinggi kerana perlu menyokong keluarga secara kewangan, khususnya di tengah-tengah gangguan pekerjaan dan kos sara hidup meningkat."

Golongan ibu bapa pula melahirkan tiga keprihatinan utama mengenai kesan pandemik ke atas anak-anak mereka - iaitu pembangunan sosial kanak-kanak, perkembangan amalan gaya hidup tidak sihat seperti terlalu banyak masa skrin dan perkembangan emosional.

Sementara itu, isu pekerjaan dan kewangan terus menghantui minda ramai warga, terutama dengan munculnya kekhuatiran mengenai kemelesetan ekonomi.

Jumlah responden yang agak atau sangat risau tentang diri mereka atau anggota keluarga kehilangan kerja mencapai 35 peratus pada gelombang ke-51 bagi tempoh 31 Mei 2022 hingga 13 Jun 2022.

Ia meningkat selepas susut secara umumnya, daripada 35 peratus pada gelombang ke-40 (bagi tempoh 28 Oktober tahun lalu hingga 1 November) kepada 28 peratus pada gelombang ke-50 (22 April 2022 hingga 4 Mei 2022) apabila langkah pandemik dilonggarkan.

---

"Jumlah mereka yang risau tentang kesihatan mental mengingatkan kita bahawa lebih ramai kini sedar tentang bagaimana kesihatan mental mereka boleh dijejas oleh gelombang kejadian dan tempoh yang bertekanan tinggi. Kebimbangan baru timbul sedang kita bergerak ke arah ekonomi yang tidak menentu. Jadi, lebih ramai yang mengatakan bahawa mereka harus berhati-hati kerana kegelisahan yang terbit daripada isu-isu ini boleh menjejaskan kesihatan mental mereka.  
- Ketua Makmal Sosial IPS, Dr Mathew Mathews.