

Kesihatan mental golongan 20-an, 40-an tahun merosot dek pandemik; kesan sebaliknya pada warga emas

Pandemik COVID-10 yang berlarutan selama lebih dua tahun menyebabkan kemerosotan pada kesihatan emosi dan mental golongan muda, namun ia memberikan kesan sebaliknya kepada warga emas.

Berita Mediacorp, 14 July 2022

SINGAPURA: Pandemik COVID-10 yang berlarutan selama lebih dua tahun menyebabkan kemerosotan pada kesihatan emosi dan mental golongan muda, namun ia memberikan kesan sebaliknya kepada warga emas.

Ini antara dapatan kertas kerja oleh Institut Pengajian Dasar (IPS) yang menilai kesejahteraan rakyat Singapura sepanjang tempoh dua tahun lalu. Ia juga menilai sama ada para responden yakin dengan kepimpinan Pemerintah untuk membawa Singapura maju ke hadapan mengharungi pandemik itu.

Responden berusia antara 21 hingga 29 tahun melaporkan kemerosotan pada kesihatan mental dan emosi.

Pandemik mungkin mendorong golongan belia untuk menilai semula keutamaan dalam kehidupan mereka dan menyoal pilihan hidup masing-masing di tengah-tengah ketidakpastian masa hadapan, menurut kertas itu.

"Faktor tekanan dari kerjaya baru mereka hinggalah menyesuaikan diri dengan dinamik di tempat kerja dalam menghadapi aturan baru di tempat kerja mungkin menyumbang kepada kesejahteraan mental mereka yang lebih rendah," menurut kertas tersebut.

Pandemik juga mungkin menyekat banyak kegiatan yang menjadi kebiasaan bagi golongan dewasa muda pada peringkat perkembangan mereka, seperti melancong, kata Dr Mathew Mathews, ketua zamil penyelidik di Makmal Sosial IPS, semasa satu taklimat media mengenai dapatan kajian tersebut.

Aspek-aspek lain dalam kehidupan dewasa muda yang mungkin terhambat adalah menjalin hubungan dengan pasangan dan mendirikan rumah tangga, kata beliau.

Ini akhirnya menjejaskan responden lebih muda ini, menurut kertas tersebut.

GOLONGAN LEBIH BERUMUR RASA LEBIH SIHAT

Responden berusia 60 tahun dan ke atas, bagaimanapun, mendapati kesihatan mental dan emosi mereka meningkat dengan stabil sepanjang pandemik.

Pada awal pandemik melanda, kesan jangkitan COVID-19 dalam kalangan individu lebih berumur didapati lebih serius dengan laporan harian menunjukkan golongan lebih tua tewas kepada virus itu, yang "berkemungkinan besar" telahpun menjejaskan kesejahteraan mental dan emosi mereka yang lebih berusia, menurut kertas tersebut.

Namun, sedang pilihan rawatan berkembang, terutama sekali dengan ketersediaan vaksinasi dan sokongan sosial yang dihulurkan kepada golongan tersebut, pandangan lebih positif mungkin

meningkatkan kesejahteraan mental dan emosi golongan berkenaan seperti dilaporkan mereka sendiri.

Satu lagi kumpulan yang melaporkan kemerosotan serupa dengan golongan responden berusia antara 21 hingga 29 tahun adalah responden yang berumur antara 40 hingga 49 tahun.

Para penulis kertas itu mengaitkan "kemerosotan berterusan" pada rating kesihatan mental dan emosi golongan berkenaan dengan keadaan mereka yang tersepit antara memenuhi keperluan ibu bapa mereka dengan anak-anak mereka yang bersekolah sepanjang tempoh pandemik.

Mereka menarik perhatian perihal itu berlaku di samping gangguan kerja dan kenaikan kos sara hidup.

Laporan tentang kemerosotan pada kesihatan mental dan emosi dinilai sendiri oleh responden meskipun terdapat penyusutan pada jumlah responden yang berasa tertekan akibat pandemik sejak peringkat-peringkat awalnya pada 2020.

Jumlah responden yang berasa tertekan jatuh dari 50 peratus pada tempoh antara 21 hingga 23 April 2020 kepada 31 peratus pada tempoh antara 24 Jun hingga 4 Julai tahun ini.

Lebih 2,000 Rakyat dan Penduduk Tetap Singapura (PR) ditinjau online dalam edisi kelima siri kertas kerja tersebut, yang ditulis bersama oleh Dr Matthews, pengarah bersekutu di Makmal Sosial IPS Mike Hou dan rakan sekerja mereka, penolong penyelidikan Fiona Phoa.

KEPERCAYAAN KEPADA KEPIMPINAN PEMERINTAH

Memandangkan penularan COVID-19 merupakan satu ujian kepada tadbir urus pemerintah, dan "terutamanya penting bagi Singapura pada saat ini lebih-lebih lagi fasa peralihan pucuk kepimpinan kita", para penyelidik menilai jika responden yakin dengan kepimpinan Pemerintah untuk membawa Singapura maju ke hadapan mengharungi pandemik.

Menyusuli pengumuman Perdana Menteri Lee Hsien Loong bahawa Timbalan Perdana Menteri Lawrence Wong akan menerajui pasukan pemimpin generasi keempat (4G) Parti Tindakan Rakyat (PAP), responden ditanya sama ada mereka yakin Pemerintah mempunyai pemimpin 4G yang terbaik.

Sekitar 60 peratus percaya bahawa Pemerintah Singapura mempunyai pemimpin 4G terbaik untuk merapatkan jurang dalam kalangan masyarakat, memimpin cara Singapura berurusan dengan negara-negara lain dan membantu negara melalui pemulihan ekonomi pasca COVID-19," menurut kertas tersebut.

Meskipun "sebahagian besar" responden secara amnya menyatakan "tahap sihat" kepercayaan dan keyakinan terhadap kepimpinan 4G, lebih banyak perlu dilakukan untuk menangani keprihatinan rakyat Singapura tentang bidang-bidang tertentu dalam kehidupan mereka. Khususnya, keprihatinan terhadap mata pencarian mereka seperti usul kenaikan Cukai Barangan dan Perkhidmatan (GST), tambah kertas itu lagi.

LANGKAH KE HADAPAN

Meskipun rakyat Singapura secara amnya menonjolkan daya bingkas dalam menghadapi COVID-19 dan sudah menyesuaikan diri dengan sebaik mungkin untuk hidup bersama COVID-19, kertas

itu menarik perhatian bahawa "kesan berbahaya pandemik terhadap kesejahteraan psikologi individu terutamanya dalam jangka panjang tidak boleh diabaikan".

Kertas itu mendapati bahawa apa yang mungkin membantu Pemerintah mencapai "matlamat akhir" untuk Singapura hidup bersama COVID-19 adalah untuk menggalak individu "menetapkan arah tuju yang ingin dikecapi".

Ini secara berkesannya meningkatkan kesediaan terhadap kehidupan endemik dalam kalangan mereka yang lebih teragak-agak dengan COVID-19, tambah kertas tersebut.

Sumber : CNA/FZ/fz