

# Bercakap tentang kesihatan mental: 4 petua untuk ibu bapa remaja dan belia



Kesihatan mental merupakan topik penting sepanjang masa. **Semasa pandemik, 58% remaja menyatakan bahawa pandemik ini telah menjejaskan kesihatan mental mereka,**<sup>1</sup> mungkin lebih teruk lagi.

Bercakap tentang kesihatan mental mungkin menjadi perbualan harian bagi sesetengah keluarga. Bagi keluarga lain, ini mungkin topik baharu dan mungkin berasa agak janggal pada mulanya. Tetapi semakin anda bercakap tentang perkara ini, semakin selesa perasaan anda — untuk anda dan untuk mereka.

Jika anda tertanya-tanya cara untuk mulakan, ingat empat petua ini.

- 1. Ingat situasi seorang remaja.** Remaja sedang melalui masa perubahan. Mereka mungkin mendapat pekerjaan pertama, belajar memandu, lebih banyak melepak dengan rakan-rakan dan meluangkan kurang masa dengan ibu bapa. Ini merupakan sebahagian perkembangan yang normal. Media sosial juga mungkin memberikan kesan terhadap kehidupan remaja, membuatkan mereka berasa bimbang sama ada orang lain bersetuju dengan mereka, teruja dengan pemberitahuan yang berterusan dan bimbang bahawa mereka terlepas sesuatu. Penggunaan Instagram yang kerap oleh anak gadis juga dikaitkan dengan rasa tidak berpuas hati terhadap tubuh serta kebimbangan, kemurungan dan rasa rendah diri.<sup>2</sup>
- 2. Perhatikan isyarat.** Remaja mungkin menimbulkan sendiri topik kesihatan mental. Mereka mungkin menyebut situasi yang sedang dialami rakan mereka atau perasaan mereka sendiri. Penting untuk mendengar, agar anda tidak terlepas peluang ini.
- 3. Hormati perbezaan.** Kemungkinan besar anda dan anak remaja atau belia anda akan berbeza pendapat tentang topik politik, sosial atau lain-lain. Walaupun situasi mungkin sukar, cuba bertenang dan hormati pandangan mereka yang berbeza. Ini dapat membantu anda membina kepercayaan dan membuatkan mereka lebih terbuka untuk bercakap dengan anda. Bantu anak remaja anda merancang cara membuat pilihan yang sihat berkaitan alkohol dan dadah, perhubungan dan topik lain yang akan mereka hadapi dan bukannya memebel.
- 4. Ketahui tentang kesihatan mental.** Walaupun ramai orang mempunyai pengalaman peribadi berkaitan kemurungan, kebimbangan atau masalah kesihatan mental yang lain, bagi sesetengah orang topik ini adalah baharu. Sekiranya anda tidak biasa dengan situasi ini, didik diri sendiri sebelum anda bercakap tentangnya. Selain itu, ketahui tanda-tanda yang perlu diperhatikan. Sekiranya seseorang berasa sedih atau menyisihkan diri selama lebih beberapa minggu, mengalami perubahan perasaan yang teruk, risau yang berlebihan atau bertengkar dengan orang lain, mereka mungkin menghadapi masalah kesihatan mental dan memerlukan bantuan.<sup>3</sup>

## Gangguan makan

Apabila individu menangani perasaan teruja, kadangkala mereka mengalami masalah gangguan makan. Gangguan makan selalunya bermula pada usia remaja dan awal 20-an.<sup>4</sup>

## Penggunaan alkohol

Budaya yang berbeza mempunyai norma yang berbeza tentang alkohol. Walaupun sesetengah negara membenarkan penggunaannya semasa usia remaja, sesetengah negara lain tidak membenarkannya sehingga mencapai usia sewajarnya — atau mengharamkan penggunaan alkohol sepenuhnya.

Tertanya-tanya cara mula bercakap tentang kesihatan mental? Semak pemula perbualan ini yang boleh anda dan keluarga anda menggunakannya bersama-sama. Muat turun di [optumeap.com](https://optumeap.com).

Sekiranya anda atau seseorang yang anda kenal terfikir untuk membunuh diri, sila dapatkan bantuan segera. **Sekiranya anda atau seseorang yang anda kenali sedang dalam bahaya, hubungi perkhidmatan kecemasan.**



1. Global Shapers Community, et al. COVID-19 youth survey: Report. [cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey\\_report\\_for\\_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740\\_4](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey_report_for_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740_4). November 9, 2020. Accessed September 27, 2021.
2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult*. 2019;8(4):482–490. [psycnet.apa.org/record/2018-15210-001](https://psycnet.apa.org/record/2018-15210-001).
3. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 13, 2021.
4. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed December 13, 2021.

Program ini tidak harus digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjawatan segera. Jika dalam kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat atau nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke jabatan kemalangan dan kecemasan yang berdekatan. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk kepada perubahan tanpa notis awal. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja (EAP) mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagang berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2022 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF5997810 138267-012022