

Bunuh diri – bahaya tersembunyi yang memerlukan perhatian

Walaupun kerajaan sekarang berusaha sedaya upaya agar lebih ramai rakyat Malaysia dapat mengatasi cabaran dari penutupan penuh ini, boleh dikatakan ramai lebih susah sejak kebelakangan ini berbanding pada bulan Mac tahun lalu.

Lebih banyak penutupan sementara, unit kedai kosong dan tanda-tanda 'untuk disewa' telah dipaparkan di sepanjang jalan, terutamanya di pusat bandaraya Kuala Lumpur.

Ramai yang awalnya berada dalam golongan berpendapatan pertengahan (M40) telah terjerumus ke dalam kategori golongan berpendapatan rendah B40, di mana lebih daripada 600,000 isi rumah telah terjejas dari krisis kesihatan, menurut Sekretariat Majlis Tindakan Ekonomi (EAC).

Justeru itu, terdapat kebimbangan keletihan akibat penutupan penuh, kehilangan orang tersayang, varian baharu Covid-19 dan keadaan ekonomi yang semakin buruk akhirnya akan mengakibatkan peningkatan kes bunuh diri sepanjang tempoh ini.

Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), sejumlah 1,080 kes cubaan bunuh diri dilaporkan menerima rawatan di hospital kerajaan pada tahun lalu sahaja.

Dengan masalah kewangan dan keluarga yang semakin berterusan akibat pengasingan yang lama, akhirnya akan menyebabkan lebih ramai rakyat Malaysia menamatkan nyawa mereka dengan menggantung diri, mengambil racun perosak, melompat dari bangunan tinggi atau menghidu gas ekzos kereta.

Fenomena seperti ini telah berlaku sepanjang Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dikuatkuasakan tahun lalu. Sebanyak 266 orang membunuh diri sejak 18 Mac hingga 30 Oktober, di mana satu perempat (25%) kes berkaitan dengan beban hutang, diikuti masalah keluarga (24%) dan kes rumah tangga (23%).

Larangan 'dine-in' (makan dalam premis) dan rentas negeri yang berterusan akan menyebabkan lebih ramai rakyat Malaysia tidak mempunyai pilihan lain untuk melepaskan tekanan – memilih bunuh diri sebagai cara penyelesaian menamatkan nyawa mereka.

Walaupun kerajaan sekarang bertekad untuk memperluas infrastruktur kesihatan mental demi manfaat rakyat Malaysia, Relate Mental Health Malaysia dan Institut Demokrasi dan Hal Ehwal Ekonomi (Ideas) menunjukkan dalam kajian mereka pada bulan Februari tahun ini bahawa terdapat kekurangan kesedaran mengenai bunuh diri dan faktor risiko dalam komuniti secara amnya.

Kajian itu juga mendedahkan bahawa amalan tidak etika dalam melaporkan kes bunuh diri oleh media menjadi penghalang dalam membetulkan kesalahfahaman dan menyangkal mitos bunuh diri. Tambahan pula, kempen bunuh diri berdasarkan bukti yang tidak mencukupi menghalang pihak berkuasa daripada mengembangkan strategi pencegahan bunuh diri yang komprehensif melalui campurtangan kesihatan sosial dan awam.

Oleh kerana sumber daya manusia yang terhad (iaitu, staf forensik, perkhidmatan kesihatan mental dan felo penyelidikan), dana dan sokongan daripada pihak berkuasa, terdapat kekurangan pangkalan data mengenai kes bunuh diri di Malaysia.

Oleh itu, untuk mencegah lebih banyak kes bunuh diri berlaku di Malaysia, KKM harus membuat garis panduan pencegahan bunuh diri yang komprehensif bersama dengan Kementerian Pendidikan (KPM), Kementerian Belia dan Sukan (KBS), dan Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat (KPWKM)), dan juga badan bukan kerajaan.

Sebagai contoh, KPM dapat menjadikan kesihatan mental sebagai sebahagian daripada kurikulum pendidikan, mengupayakan para guru untuk mewujudkan persekitaran pembelajaran yang menyokongkan dan membolehkan para pelajar untuk mengatasi tekanan dengan lebih baik. Seterusnya, para guru dapat menyesuaikan gaya pengajaran yang berbeza, menawarkan ruang emosi yang selamat di dalam kelas dan perkhidmatan yang lebih baik untuk diagnosis dan rujukan.

KBS dapat mendorong organisasi belia untuk mewujudkan persekitaran yang menyokongkan serta membolehkan para belia berisiko yang memerlukan sokongan emosi untuk memiliki rasa kekitaan yang lebih besar dalam komuniti

Sebaliknya, KPWKM dapat memainkan peranannya dalam mempercepatkan program penyampaian, terutama kepada ibu tunggal, masyarakat kurang upaya dan warga tua.

Bagi memastikan keberkesanan kempen kesedaran, KKM dapat merujuk kepada pendekatan berfasa tiga langkah untuk pencegahan bunuh diri yang dikembangkan badan kesihatan awam Amerika Syarikat, iaitu Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC):

Fasa 1 (Perancangan): Kaji masalah serta maklumat keperluan khalayak sasaran;

Fasa 2 (Pelaksanaan): Pelaksanaan dilakukan hanya setelah isu-isu utama (iaitu, sasaran yang dimaksudkan; pengetahuan/kesedaran, sikap, dan tingkah laku yang seharusnya berubah; perubahan masa lalu dari campurtangan yang serupa; teori; pendekatan yang paling realistik; dan sumber yang ada untuk penggerak kempen) dikenal pasti; dan

Fasa 3 (Penilaian): Penggerak kempen mesti menilai kejayaan pelaksanaan dan kempen selain mengenal pasti kesan yang terjejas (positif dan negatif).

Selain menganjurkan lebih banyak kempen kesedaran untuk menciptakan kesedaran di kalangan masyarakat, KKM boleh juga menerajui usaha mendampingi masyarakat untuk meminta dan mendengar maklumbalas serta merangsang tindakan akar-umbi.

Sebagai contoh, KKM boleh mengundang pengamal kesihatan mental untuk mengadakan lawatan dari pintu ke pintu, memahami keperluan dalaman dan masalah di kalangan kumpulan rentan selain daripada menyediakan talian bantuan berasaskan pertolongan cemas bagi mereka untuk menyatakan masalah psikososial mereka.

Oleh dengan itu, kumpulan komuniti yang melibatkan pekerja sosial dapat memainkan peranan pencegahan dengan bekerjasama dengan kaunselor, pakar psikiatri dan psikologi klinikal – menganjurkan kempen pencegahan bunuh diri melalui kumpulan bantuan rakan sebaya.

Untuk mengukuhkan laporan media, KKM juga harus menyusun garis panduan media, mendorong kerjasama erat dengan pakar media dan psikososial nasional dan serantau yang dapat mendidik wartawan mengenai implikasi negatif bunuh diri dan pentingnya kesihatan mental, memastikan wartawan melaporkan fakta yang betul mengenai fenomena bunuh diri.

Ia juga tepat pada masanya bagi KKM untuk segera menghidupkan semula Senarai Nasional Kes Bunuh Diri (NSRM) bagi mengatasi jurang dalam usaha pencegahan bunuh diri dengan Jabatan Perangkaan Malaysia (DOSM) dan organisasi kesihatan mental.

Dengan sistem pengumpulan data yang berkualiti yang merangkumi usia, jantina, etnik, negara dan kaedah bunuh diri, KKM dapat mencegah lebih banyak kes bunuh dari berlaku di peringkat negeri dan nasional.

Dengan menerapkan mekanisme pemantauan dan penguatkuasaan yang lebih ketat, kerajaan dapat menyekat akses ke alat bunuh diri (iaitu, bahan toksik) di samping mengurangkan jumlah kes bunuh diri di negara ini.

Dengannya kerajaan serius menangani bunuh diri, bahaya tersembunyi yang akan membebaskan kos ekonomi yang lebih tinggi kepada negara, nyawa rakyat Malaysia yang lebih berharga dapat diselamatkan, sehingga menimbulkan kebahagiaan yang lebih besar di kalangan rakyat.

<https://sarawakvoice.com/2021/07/02/bunuh-diri-bahaya-tersembunyi-yang-memerlukan-perhatian/>