

Kajian: Keluarga main peranan penting bagi kesejahteraan mental anak

SELAIN mengalami lebih banyak tekanan, remaja di Singapura yang telah cuba membunuh diri lebih berkemungkinan menyifatkan ibu bapa mereka agresif, lalai dan tidak mesra, menurut dapatan satu kajian baru-baru ini.

Namun, ibu bapa pula kurang kemungkinan merasakan bahawa mereka bersikap lalai, menurut tinjauan tersebut, yang membandingkan persepsi 60 remaja yang telah cuba membunuh diri dengan ibu bapa atau penjaga utama mereka.

Jurang dalam persepsi ini disebabkan ibu bapa yang tidak sedar bagaimana tingkah laku mereka sendiri diterima anak mereka, kata para penyelidik.

Namun, ia juga boleh berdasarkan sebab lain, lapor akhbar *The Straits Times*.

Ibu bapa yang telah mengubah amalan mereka sendiri menyusuli percubaan anak mereka untuk membunuh diri, atau persepsi berat sebelah boleh membawa kepada respons tidak tepat terhadap soalan kajian yang diajukan.

Walau apapun, kajian menunjukkan bahawa keluarga memainkan peranan amat penting dalam kesejahteraan mental anak-anak, kata pengarah Pusat Sains Minda, Sistem Kesihatan Universiti Nasional (NUHS), Profesor Madya John Wong, penulis pertama kajian tersebut.

Ibu bapa, terutamanya, boleh membawa perbezaan yang besar dalam

cara anak-anak mereka berkelakuan dan bertindak balas kepada tekanan, kata beliau.

Kajian itu, yang diterbitkan dalam jurnal *Frontiers In Psychiatry* pada 29 September lalu, mendapati bahawa remaja yang telah cuba membunuh diri berdepan dengan tekanan yang lebih banyak, terutamanya daripada kehidupan di rumah, tekanan rakan dan hubungan romantik, berbanding rakan mereka.

Mereka yang cuba membunuh diri juga lebih cenderung mengelak situasi baru, kurang mampu menyesuaikan diri kepada perubahan, mempunyai pandangan negatif dan kitaran tidur yang tidak tetap, antara faktor lain yang meletakkan mereka dalam keadaan berisiko.

Profesor Wong berkata kajian itu menunjukkan strategi yang boleh diambil bagi pencegahan bunuh diri.

“Kita perlu bergerak melangkaui mendekati penyakit mental dengan bertindak balas kepada kejadian dan krisis seperti melawan kebakaran. Sebaliknya kita perlu menuju ke arah membina daya tahan sihat dalam kalangan belia,” katanya kepada akhbar *The Straits Times* sebelum Hari Kesihatan Mental Sedunia kelmarin.

“Dari masa ke semasa, ramai daripada kita akan mengalami rintangan dan itulah keseluruhan idea daya tahan, bahawa kita boleh belajar daripada rintangan, yang menyiapkan diri kita untuk kejadian yang sangat mencabar pada masa depan.”