

AKHBAR : BERITA HARIAN
MUKA SURAT : 4
RUANGAN : NASIONAL

Pemindahan pegawai perubatan beri impak besar

Kuala Lumpur: Kerajaan seharusnya membuat penilaian dan perancangan menyeluruh dan teratur berkait pegawai perubatan terbabit dalam pemindahan ke hospital atau klinik awam di beberapa negeri.

Gerakan Hartal Doktor Kontrak (HDK) melihat pemindahan 1,000 pegawai perubatan dari Lembah Klang ke negeri seperti dilaporkan baru-baru ini, akan memberi impak besar bukan hanya kepada baki doktor yang ada, malah perjawatan di jabatan tertentu.

Jurucakapnya berkata, impak besar juga akan membabitkan kesihatan petugas dan kualiti perkhidmatan kepada pesakit.

"Saya beri analogi, kalau sekarang, sesebuah jabatan ada 10 pegawai perubatan dan mungkin lapan atau sembilan orang akan berpindah ke jabatan lain, beban kerja itu akan ditanggung oleh dua doktor yang tinggal.

"Kesan ini bukan hanya kepada pegawai itu sendiri, lebih buruk lagi pada akhirnya yang terkesan adalah pesakit," katanya kepada BH.

Katanya, pegawai perubatan yang terbabit dalam pemindahan itu terdiri daripada 4,200 pegawai perubatan kontrak yang baru sahaja ditawarkan dan diserap ke jawatan tetap oleh Kementerian Kesihatan (KKM) di hospital masing-masing.

"Sepatutnya, jika KKM ingin buat penempatan semula, perlu buat berdasarkan kekosongan jawatan. Perlu melawat setiap pusat kesihatan dan mendapatkan laporan dari setiap negeri untuk mengetahui berapa jumlah pegawai perubatan yang ada dan diperlukan," katanya.

Isnin lalu, Menteri Kesihatan, Dr Zaliha Mustafa dipetik berkata, kekosongan jawatan doktor di fasiliti berkaitan termasuk Hospital Kuala Lumpur (HKL) sudah berpindahan ke negeri akan diisi bagi memastikan tahap kesihatan rakyat terpelihara.

KKM, katanya lagi, sentiasa peka dan memantau jika berlaku kekurangan petugas, termasuk doktor di hospital atau klinik kerajaan di seluruh negara.

"Kita sedang melakukan proses pemindahan doktor yang mendapat penempatan tetap merangkumi semua tempat di seluruh negara. Bila ada doktor keluar, kita akan gantikan kekosongan itu dengan doktor lain," kata Dr Zaliha.

Terdahulu pada 21 Julai, portal berita kesihatan, CodeBlue melaporkan Hospital Kuala Lumpur (HKL) dijangka mengalami kekurangan pegawai selepas 300 orang dijangka dipindahkan keluar dari Lembah Klang.

AKHBAR : KOSMO
MUKA SURAT : 14
RUANGAN : NEGARA

Pengguna bimbang terminum ais kiub dicemari bakteria dan kotor

Sakit tekak, batuk jika minum ais

Oleh ABDUL RASHID
ABDUL RAHMAN

KUANTAN – Pengguna melahirkan kebimbangan terhadap ais kiub yang digunakan di gerai dan kedai makan sama ada ia adalah bersih atau sebaliknya telah dicemari dengan bakteria atau kekotoran.

Rata-rata pengguna menyatakan kebimbangan terhadap kewujudan banyak kilang ais haram yang dikuatiri pengusahaan tidak mengikut piawaian dan standard kualiti kebersihan yang ditetapkan pihak berkuasa ketika proses pengeluaran ais tersebut.

Seorang pengguna, S. Ramamorty, 64, berkata, dia sememangnya ragu-ragu dengan tahap kebersihan ais kiub yang disediakan di kedai-kedai makan atau gerai sejak dahulu lagi.

Katanya, ini kerana dia sering kali mengalami batuk dan sakit tekak selepas minum minuman berair di kedai-kedai makan.



ORANG ramal menikmati minuman berair ketika menjamu selera di sekitar Kuala Lumpur baru-baru ini.



"Sudah bertahun saya tidak minum minuman berair di kedai makan kerana saya takut keadaan kesihatan saya bertambah teruk tambahan pula dengan usia saya ini.

"Jadi kalau saya hendak merasa air minuman berair, saya akan membuat ais sendiri di rumah kerana kita tahu bagaimana pembuatan ais kiub di kilang," katanya di sini semalam.

Menurutnya beliau berharap pihak berkuasa terbabit perlu melakukan pemantauan berterusan terhadap pembekal dan kilang-kilang ais kerana ia melibatkan kesihatan awam.

Kosmo! semalam melaporkan ada dakwaan banyak kilang ais haram beroperasi dengan membekalkan ais kepada peniaga yang tidak dapat dikenal pasti tahap kebersihannya yang dikuatiri boleh ancam kesihatan.

Dalam pada itu seorang lagi pengguna Ahmad Riduan Abdul Rahim, 37, berkata, dia tidak yakin dengan kebersihan minuman berair apabila pernah minum di kedai yang menyediakan ais kiub yang tidak jernih.

Katanya, keadaan itu menyebabkan dia sentiasa bimbang ais kiub yang digunakan kedai makan adalah daripada kilang yang bersih atau pun tidak.

"Jadi kalau saya ke kedai makan saya akan tanya ais kiub ini daripada syarikat mana dan saya akan pesan minuman berair sekiranya ia dari syarikat tertentu sahaja yang saya yakin bukan kilang ais haram.

"Kita minum di rumah pun air perlu dimasak atau ditapis tetapi sanggupkah kita minum tidak bertapis," jelasnya.

Peniaga pilih pembekal murah, isu kebersihan tolak tepi

KUANTAN – Kebanyakan pemilik gerai dan kedai makan tidak mengambil kisah sama ada ais kiub yang digunakan mereka adalah daripada kilang yang sah atau pun dari kilang haram.

Kebanyakan peniaga menyatakan mereka menganggap ais kiub yang dibekalkan kepada mereka adalah selamat kerana pembekal tidak dikenakan apa-apa tindakan oleh pihak berkuasa dan masih terus berniaga.

Ada peniaga menyatakan mereka sudah tentu akan membeli ais kiub daripada pembekal yang menawarkan ais kiub dengan harga yang lebih murah.

Seorang peniaga kedai makan, Diana Surya Abd. Wahab, 39, berkata, dia tiada pilihan dan hanya membeli ais daripada

pembekal yang telah lama mereka berurusan.

Katanya, kebiasaannya pembekal ais kiub telah membahagikan kawasan mereka di daerah ini menyebabkan peniaga di situ hanya mengambil daripada satu pembekal sahaja.

"Setakat ini harga dalam RM4 sebungkus dan kalau ambil banyak akan diberikan kurang lagi, saya membeli dari pembekal yang sudah biasa dan mudah, kalau habis boleh pesan bila-bila masa sahaja mereka hantar.

"Ais kiub daripada mana sama ada kilang haram atau tidak saya tidak pasti kerana sepatutnya pihak berkuasa yang harus memeriksa kerana tugas mereka, saya anggap kilang ais ini sudah tentu tidak bermasalah sebab sudah lama boleh beroperasi,"

katanya di sini semalam.

Tambah Diana, dia sememangnya berharap ais kiub yang digunakan bersih kerana jika ia tercemar sudah tentu memberikan risiko dan jeaskan kedainya.

Dalam pada itu seorang penjual air balang dikenali sebagai Alif berkata, dia telah beberapa kali menukar pembekal ais batu berdasarkan tawaran harga yang lebih murah.

Katanya, dalam keadaan ekonomi yang semakin mencabar sudah tentu sebagai peniaga dia perlu mengurangkan kos dan membeli ais batu yang lebih murah.

"Bukan semua air yang saya jual habis dan saya perlu terus berniaga untuk hidup, soal ais kilang haram atau tidak itu tugas Jabatan Kesihatan," ujarnya.



STOK ais kiub yang perlu sentiasa ada di premis makanan dan minuman untuk memenuhi permintaan pelanggan setiap hari. – GAMBAR HIASAN

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 24
RUANGAN : RELEVAN

.com.my

ANEKDOT RELEVAN

Oleh ZUBAIDAH IBRAHIM
relevan@mediamulla.com.my



Ambil tahu tahap kesihatan mental, cegah sebelum terlambat

SEBAGAI manusia, kita tidak boleh lari daripada ujian dan cabaran hidup.

Setiap daripada kita memikul beban emosi masing-masing tetapi tetap teguh berdiri dengan melemparkan senyuman manis dan wajah yang mesra meskipun dalam hati hanya Tuhan sahaja yang tahu.

Trauma dan tekanan hidup yang dilalui, sedikit demi sedikit membunuh jiwa dari dalam sehingga menjerat seseorang itu ke dalam masalah gangguan mental sekiranya tidak mendapat bantuan sewajarnya.

Gangguan mental boleh terjadi kepada sesiapa sahaja tidak kira agama, bangsa, umur, pangkat, darjat dan tahap populariti.

Saban hari, banyak kita lihat bintang-bintang terkenal dan juga bergelar jutawan dilaporkan mengalami masalah kesihatan mental, malah ada antara mereka yang mengakhiri riwayatnya sendiri kerana terlalu tertekan.

Kita melihat mereka gembira dipenuhi dengan kemewahan dan kegemilangan sehingga ramai yang cemburu serta bermimpi mahu hidup seperti selebriti-selebriti itu.

Namun, hakikatnya mereka memendam tekanan yang amat dahsyat. Inilah bahayanya masalah kesihatan mental kerana ia tidak terzahir dengan jelas dan hanya mereka yang melalui sahaja memahami situasi tersebut.

Lebih membimbangkan, masalah kesihatan mental menunjukkan trend peningkatan selepas pandemik Covid-19.

Perkara tersebut dapat dilihat menerusi statistik individu yang mendapatkan sokongan menerusi Talian Bantuan Perkhidmatan Sokongan Psikososial (MHPSS) telah meningkat lima kali ganda pada 2022 berbanding 2020.

Dalam pada itu, menurut perkongsian di laman web rasmi Majlis Keselamatan Negara, masalah kesihatan mental kini turut menular kepada kanak-kanak.

Seorang daripada 20 orang kanak-kanak berusia lima hingga sembilan tahun di Malaysia kini mengalami gangguan mental.

Kementerian Kesihatan telah merekodkan 424,000 kanak-kanak di Malaysia disahkan mengalami masalah mental.

Boleh dikatakan, pada masa kini hampir setiap orang pernah atau sedang mengalami gejala gangguan kesihatan mental sama ada ringan ataupun sudah berada di tahap yang serius.

Isu berkaitan kesihatan mental banyak dikongsikan dalam media sosial dan ramai juga yang meluahkan situasi yang dialami mereka. Sedikit sebanyak ia membuka mata masyarakat mengenai gangguan mental.

Sekali gus, mengubah persepsi masyarakat terhadap pesakit mental dan lebih ramai berani serta tidak malu untuk mendapatkan bantuan atau rawatan sewajarnya.

Sebenarnya, masalah kesihatan mental merupakan gangguan yang luas sehingga ramai yang keliru, tidak faham dan tidak sedar bahawa mereka sebenarnya memerlukan bantuan.

Terdapat lebih 200 jenis gangguan kesihatan mental dan yang paling biasa terjadi adalah seperti kemurungan, kebimbangan, gangguan tekanan selepas trauma (PTSD), skizofrenia, gangguan personaliti, gangguan personaliti sempadan, bipolar serta gangguan personaliti antisosial.

Trauma generasi: Tanda, punca dan rawatannya

Oleh UMI FATEHAH

KAJIAN Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menunjukkan lebih daripada 70 peratus orang akan mengalami peristiwa traumatik pada satu ketika dalam hidup.

Terdapat pelbagai jenis trauma yang disenaraikan oleh pakar. Salah satu trauma yang kurang dibincangkan namun berpotensi memberi kesan negatif yang mendalam kepada kehidupan ialah trauma generasi (*generational trauma*).

Generasi yang lebih tua mungkin telah menanggung beban trauma generasi tanpa memahami maksud dan kesannya. Tetapi, masyarakat kini semakin cakna berkaitan trauma yang diwarisi dengan masa hadapan diri sendiri serta generasi akan datang.

Sama seperti tradisi, harta pusaka, warna rambut dan resipi rahsia keluarga yang diturunkan melalui keluarga, trauma juga boleh diwarisi.

Trauma generasi boleh diturunkan melalui asid deoksiribonukleik (DNA). Sesetengah orang mungkin terdedah kepada trauma generasi melalui DNA. Tetapi penting untuk kita faham bahawa tidak semua orang yang mengalami trauma generasi mempunyai gejala yang berkaitan dengan pengalaman mereka.

Ia juga boleh berlaku melalui pengalaman secara langsung, menjadi saksi kepada apa sahaja bentuk keganasan atau hidup dalam persekitaran di mana keganasan adalah ancaman berterusan.

Jenis trauma psikologi ini boleh membawa kepada masalah kesihatan fizikal dan mental serta gangguan sosial dan emosi.

Sebagai contoh, kanak-kanak yang membesar di rumah yang berlaku keganasan rumah tangga dan mengalami trauma zaman kanak-kanak mungkin mengalami kebimbangan atau kemurungan

apabila meningkat dewasa.

Mereka juga mungkin menghadapi masalah mempercayai orang atau sukar menjalin hubungan intim. Kitaran trauma yang tidak diubah dan dirawat ini boleh menjejaskan generasi akan datang.

Berita baiknya ialah terdapat cara untuk sembuh daripada trauma generasi. Dengan sokongan moral, terapi dan masa, wujud kemungkinan untuk memutuskan rantaian keperitan hidup dan penderitaan yang disebabkan oleh trauma jangka panjang ini.

SIMPTOM TRAUMA GENERASI

- Kebimbangan
- Kemurungan
- Kesakitan kronik
- Kecelaruhan penyalahgunaan dadah
- Kecelaruhan makan (*eating disorder*)
- Kecelaruhan tekanan selepas trauma (PTSD)
- Insomnia
- Kurang keyakinan diri
- Kecelaruhan emosi
- Sukar mempercayai orang lain

FAKTOR TRAUMA GENERASI

- Pengalaman buruk semasa zaman kanak-kanak
- Diskriminasi
- Bencana alam
- Isu perkauman
- Gangguan seksual
- Perang



Trauma generasi boleh diturunkan melalui asid deoksiribonukleik (DNA). Sesetengah orang mungkin terdedah kepada trauma generasi melalui DNA."



AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 25
RUANGAN : RELEVAN



CARA TRAUMA GENERASI DIKENAL PASTI

Menurut buku *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* Edisi Kelima (DSM-5), tiada diagnosis khusus untuk mengenal pasti trauma generasi. Namun, trauma ini mendapat perhatian dan tidak dipandang ringan oleh pakar.

DSM-5 ialah standard yang digunakan oleh pakar kesihatan mental untuk mendiagnosis keadaan kesihatan mental pesakit.

Tercatat dalam buku tersebut, trauma ini boleh dikenal pasti melalui tekanan, ketidakseimbangan dan peningkatan sistem amaran (*heightened alert systems*) dalam otak dan badan. Tetapi, trauma generasi juga boleh bersembunyi di sebalik kepercayaan dan tingkah laku.

Ia akan memberi kesan kepada personaliti, perhubungan, komunikasi dan persepsi terhadap dunia.

Walaupun tiada ujian untuk mendiagnosis trauma generasi, penyedia

penjagaan kesihatan menggunakan pemeriksaan kesihatan mental untuk memeriksa sekiranya keluarga anda mempunyai sejarah trauma.

Pemeriksaan kesihatan mental melibatkan satu set soalan tentang selera makan, perasaan, tabiat tidur dan tingkah laku yang lain.

Anda mungkin mengisi borang soal selidik atau bersoal jawab secara lisan dengan penyedia penjagaan kesihatan tentang masalah dan sejarah keluarga. Pastikan anda menjawab setiap soalan dengan jujur untuk mendapat diagnosis yang tepat.

Penyedia penjagaan kesihatan mungkin merujuk anda kepada pakar kesihatan mental seperti ahli psikologi atau pakar psikiatri sekiranya anda menunjukkan tanda-tanda penyakit mental.

RAWATAN TRAUMA GENERASI

Tiada jawapan mudah tetapi untuk sembuh daripada trauma generasi mungkin termasuk perlu menerima trauma tersebut serta memahami kesan dan cara untuk merawatnya.

Anda juga perlu menghindarkan diri daripada persekitaran yang mungkin akan memburukkan kesan trauma tersebut. Berdasarkan pengalaman dan sejarah anda, penyedia penjagaan kesihatan mental boleh menasihati strategi mengatasi. Sebagai contoh, mereka mungkin mengesyorkan latihan pernafasan dan meditasi untuk mengurangkan gejala ketidakseimbangan.

Mereka juga akan mencadangkan anda untuk menjalani psikoterapi yang mungkin melibatkan terapi secara individu atau bersama ahli keluarga yang lain.

Usaha untuk menghentikan kitaran trauma yang berterusan mungkin memerlukan sokongan yang besar dan memakan masa yang lama. Namun, ia penting demi kesejahteraan kehidupan diri sendiri dan generasi akan datang.

Semak 9 tanda gangguan mental ini, dapatkan bantuan segera

Oleh ZUBAIDAH IBRAHIM

KEHIDUPAN yang semakin mencabar baik dari segi aspek pekerjaan, kesihatan, ekonomi, perhubungan dan kekeluargaan telah menyumbang kepada masalah gangguan kesihatan mental.

Boleh dikatakan ramai yang terjejas dengan masalah kesihatan mental. Tanpa sedar, kita membiarkan tekanan dan kedudukan itu berlarutan tanpa sebarang bantuan atau rawatan sehingga keadaan menjadi semakin parah.

Ada juga yang tidak jelas dengan simptom-simptom gangguan mental sehingga menganggap tekanan yang dialami itu adalah perkara biasa dan ia akan sembuh dengan sendiri.

Sehubungan itu, dengan merujuk Healthdirect, Relevan kongsi sembilan simptom gangguan kesihatan mental sebagai panduan, supaya bantuan segera dapat diberikan kepada diri mahupun orang terdekat yang mengalami masalah tersebut.

Namun, harus diingat, tanda-tanda ini bukanlah diagnosis untuk keadaan mental anda. Jika ada mengalami sebarang tanda ini, rujuk doktor atau pakar kesihatan mental untuk diagnosis yang lebih tepat.

1 BERASA CEMAS ATAU BIMBANG

Kita semua berasa risau atau tertekan dari semasa ke semasa. Tetapi apabila kebimbangan (*anxiety*) boleh menjadi tanda gangguan kesihatan mental jika ia berterusan dan mengganggu sepanjang masa.

Antara gejala ketidakseimbangan termasuklah jantung berdebar-debar, sesak nafas, sakit kepala, berpeluh, menggeletar, berasa pening, gelisah, cirit-birit dan tidak boleh berhenti berfikir.

2 SEDIH DAN MUDAH MARAH

Tanda-tanda kemurungan termasuklah sedih atau mudah marah selama beberapa minggu atau lebih, kurang motivasi dan tenaga, hilang minat dalam hobi serta menangis sepanjang masa.



ADA juga yang tidak jelas dengan simptom-simptom gangguan mental sehingga menganggap tekanan yang dialami itu adalah perkara biasa dan ia akan sembuh dengan sendiri. - GAMBAR HIASAN/RDNE STOCK PROJECT

3 LEDAKAN EMOSI

Setiap orang mempunyai mood yang berbeza tetapi perubahan mood yang mendadak dan dramatik seperti rasa tertekan atau kemarahan yang melampau boleh menjadi gejala penyakit mental.

4 MASALAH TIDUR

Perubahan berpanjangan pada corak tidur seseorang boleh menjadi gejala gangguan kesihatan mental. Contohnya, insomnia boleh menjadi petanda anda mengalami masalah ketidakseimbangan atau mengambil bahan terlarang.

Selain itu, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit juga boleh menandakan kemurungan atau gangguan tidur.

5 BERAT BADAN ATAU SELERA MAKAN BERUBAH

Bagi sesetengah orang, berat badan yang turun naik atau penurunan berat badan yang cepat boleh menjadi salah satu tanda amaran gangguan kesihatan mental seperti kemurungan atau gangguan makan.

6 SENYAP ATAU MENJAUHKAN DIRI

Menjaukan diri daripada kehidupan harian, terutamanya jika perubahan ini berlaku dengan sangat ketara boleh menjadi petanda gangguan kesihatan mental.

Jika rakan atau orang tersayang kerap mengasingkan diri, mereka mungkin mengalami kemurungan, gangguan

bipolar, gangguan psikotik atau gangguan kesihatan mental yang lain.

7 PENYALAHGUNAAN BAHAN TERLARANG

Menggunakan bahan tertentu untuk mengatasi kemurungan seperti alkohol atau dadah boleh menjadi tanda gangguan kesihatan mental. Perlu diingat, penggunaan bahan tersebut juga boleh menyumbang kepada penyakit mental.

8 RASA BERSALAH ATAU TIDAK BERHARGA

Jika anda pernah berfikir seperti 'saya gagal', 'ini salah saya' atau 'saya tidak bernilai', itu semua adalah tanda kemungkinan gangguan kesihatan mental seperti kemurungan.

Anda mungkin memerlukan bantuan jika kerap mengkritik atau menyalahkan diri sendiri.

Tahap paling teruk, seseorang itu meluahkan perasaan mahu menyakiti atau membunuh diri.

9 PERUBAHAN TINGKAH LAKU ATAU PERASAAN

Gangguan kesihatan mental mungkin bermula sebagai perubahan halus pada perasaan, pemikiran dan tingkah laku seseorang.

Perubahan yang berterusan dan ketara boleh menjadi tanda bahawa mereka mempunyai atau sedang mengalami gangguan kesihatan mental.

Jika merasa ada sesuatu yang tidak betul, adalah penting untuk memulakan perubahan bagi mendapatkan pandangan dan bantuan.