

Mula Berdagang CFD pada **Kripto** dengan Bonus **\$50**
Modal anda dalam risiko. *Tertakluk T&S.

Saring pencemaran maklumat isu kesihatan mental di media sosial



Oleh [Dr. Rozanizam Zakaria](#) - Disember 16, 2022 @ 12:05pm
bhrencana@bh.com.my



- Gambar hiasan

Pandemik sememangnya mengubah banyak aspek dalam kehidupan manusia termasuk bagaimana mengesan status dan keadaan kesihatan mental seseorang. Dengan kes masalah mental seperti kemurungan, kebimbangan dan kecenderungan mencederakan diri meningkat secara ketara, generasi muda antara paling terkesan.

Bukan itu sahaja, pandemik juga mengubah dinamika akses kesihatan dalam banyak sudut. Tidak hairanlah Ketua Pengarah Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), Tedros Adhanom Ghebreyesus pernah mengingatkan dunia bukan sekadar sedang melawan epidemik, malah turut melawan 'infodemik.'

Istilah ini merujuk kepada lambakan maklumat bercampur-baur antara benar dengan tidak benar hingga menimbulkan banyak kekeliruan. Malah, kajian di Korea dan India turut melaporkan lambakan maklumat palsu di media sosial itu sendiri boleh menyumbang kepada gangguan psikologi dalam kalangan masyarakat.

Daripada sudut positif, kita melihat kewujudan media sosial sebagai platform alternatif kepada masyarakat mendapatkan akses kesihatan mental. Populariti media sosial baharu semakin bertambah susulan pandemik menjadi antara sumber penyebaran maklumat kesihatan.

DISYORKAN UNTUK ANDA

- Ayah patut jadi pelindung, bukannya lakukan sumbang mahram
- Agensi kerajaan wajar tambah-baik kemudahan anak istimewa
- Sebah tak herani dan malu isteri

Subscribe now **RM54.90*** for 3 months
 Download now
 Disney+ hotstar
*Subscription required and additional bank charges may apply. © 2022 Disney and its licensors. All rights reserved.

TERKINI

PILIHAN PEMBACA

- 4m **Hujan berterusan tahap waspada di Sabah, Labuan**
- 18m **Automotif kekal jadi DNA utama Naza Group**
- 20m **Sebuah lagi bot pelarian Rohingya mendarat di Indonesia**
- 23m **Ribut petir di beberapa negeri hingga malam ini**
- 33m **Jangkitan COVID-19 terus turun, rekod bawah 500 kes**
- 36m **Klik jangan sembarangan, silap hari bulan wang simpanan melayang**
- 36m **Telur 2,000 papan hanya untuk 200 pengguna**
- 36m **Ringgit dibuka tinggi, RM4.41 sedolar AS**

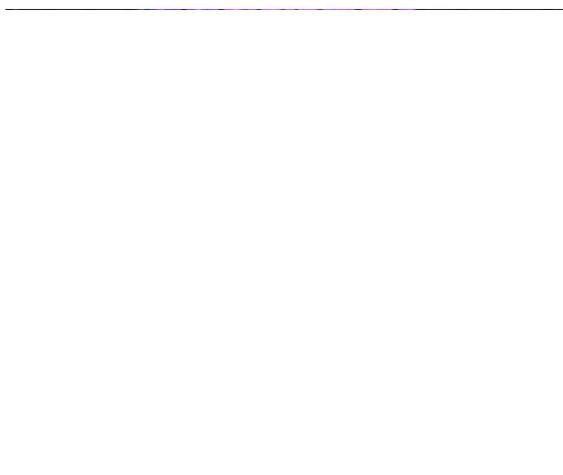
...cepat tak berahi dan tidak isteri

pendam kes, didera suami

- Undi belia ibarat 'air tenang jangan disangka tiada buaya'

Platform seperti TikTok misalnya dilaporkan meningkat hingga 180 peratus dalam kalangan pengguna media sosial berusia 15 ke 25 tahun sejak 2020. Tanda pagar *#mentalhealth* atau kata kunci kesihatan mental akan menemukan kita dengan 18 bilion capaian. Ini termasuk dalam kalangan pengguna berkongsi pengalaman hingga individu memberikan maklumat spesifik seperti tanda penyakit kemurungan, kebimbangan, bipolar dan rawatan berkaitan.

Pada masa sama, ramai pakar dalam bidang ini seperti kaunselor, pakar psikiatri dan ahli psikologi menggunakan platform media sosial untuk menyebarkan maklumat kepada masyarakat sebagai sumber untuk memahami apa yang boleh dilakukan bagi mencegah, mendapatkan rawatan serta membantu individu memerlukan sokongan psikologi.



Ini kerana akses terhadap kesihatan mental turut terjejas, di samping kekangan seperti logistik, kekurangan sumber manusia, kewangan dan stigma menyebabkan lebih separuh daripada golongan bermasalah tidak mendapatkan bantuan.

Namun, di celah-celah kebaikan ini wujud isu pencemaran maklumat serius. Ini berlaku apabila maklumat tidak tepat dan palsu mengenai kesihatan mental boleh tersebar secara meluas.

Ini boleh berlaku kerana tiada pemantauan ketat dan arus penghasilan kandungan terlalu pesat dalam media baharu ini. Sesiapa sahaja, tidak kira latar belakang, sekalipun tidak mempunyai kelayakan boleh berkongsi secara bebas.

Cenderung pilih cara rawatan salah

Antara kesan utama pencemaran maklumat ini ialah salah faham terhadap isu kesihatan mental boleh menyebabkan sama ada individu cenderung untuk mendiagnosis diri sendiri atau memilih cara rawatan salah.

Contohnya, nasihat dikongsikan mungkin bersifat toksik yang akhirnya menyebabkan individu terkesan menyalahkan diri sendiri, cuba merawat diri sendiri ataupun berasa malu dengan kekurangan yang berlaku dalam diri.

Kandungan yang secara mudah memberikan tanda penyakit secara umum akan menyebabkan mereka yang mengikuti kandungan berkenaan tersalah anggap apa yang mereka alami adalah penyakit mental. Padahal, proses penilaian dan pengesahan diagnosis hanya boleh dilakukan pakar dalam bidang ini sahaja melalui proses tertentu.

TRENDING



SELEBRITI sejam yang lepas

'Takkan mati kalau cekik macam tu...' - Fezrul



NASIONAL 2 jam yang lepas

'Malindo Air akan hubungi penumpang dan mohon maaf' - Anthony Loke



KES 2 jam yang lepas

Kanak-kanak empat tahun mati dipercayai didera



NASIONAL Dis 26, 2022 @ 10:39pm

"Jangan ambil tindakan terhadap pendakwah, AJK masjid " - Muhyiddin



SELEBRITI Dis 26, 2022 @ 4:30pm

Sambut Krismas hanya tradisi keluarga, tak ubah pegangan agama

OHBULAN



TRAUMA 2 jam yang lepas

Syaitan Bertopengkan Manusia! Wanita Trauma Kena 'Ganggu' Dengan Bapa Saudara &...



SANDING 3 jam yang lepas

Abang Viva Sanding 31 Disember Ini – 'Buat Kecil-Kecilan Sahaja, Kalau Nak...



KINI TRENDING 3 jam yang lepas

Mak Ayah Dalam Penjara, Kanak-Kanak Empat Tahun Mati Didera Lima Rakan Kakak



THAILAND 3 jam yang lepas

Puteri Sarah Dakwa Syamsul Yusof & Ira Kazar Kahwin Senyap-Senyap Di Thailand?



TEMAN LELAKI PUKUL TEMAN WANITA

3 jam yang lepas

Perkongsian pengalaman pesakit mengalami masalah mental juga perlu dilakukan secara berhati-hati. Walaupun dengan niat baik untuk meningkatkan kesedaran, jika salah kaedah, ia boleh mencetus kebimbangan.

Contohnya, perkongsian mengenai pengalaman mencederakan diri dan trauma lampau boleh mencetus krisis kepada mereka yang dalam keadaan tidak stabil emosinya.

Lebih menakutkan lagi, ada laman sawang dan perkongsian menormalisasi kaedah mencederakan diri atau penggunaan dadah sebagai sesuatu yang wajar dilakukan untuk merawat gangguan psikologi. Ini dibimbangi akan mempengaruhi pemikiran remaja yang masih belum matang menilai.

Sebagai langkah pencegahan, semua pihak, terutama mereka yang pakar dalam bidang ini perlu turut sama terjun dalam lapangan ini bagi menangkis maklumat tidak sah ini daripada terus mempengaruhi minda masyarakat. Masyarakat perlu dididik dengan maklumat yang tepat serta cara mendapatkan maklumat yang betul.

Kerajaan dan institusi pengajian tinggi (IPT) turut perlu mengiktiraf usaha ini sebagai sebahagian sumbangan ilmuwan kepada masyarakat, sekali gus bukan sekadar sibuk di platform jurnal akademik semata-mata.

Media sosial seperti TikTok sendiri misalnya pernah mengambil usaha bekerjasama dengan WHO sewaktu pandemik untuk menyediakan sumber maklumat sahih mengenai kesihatan mental.

Libat sama pakar bidang dengan pengendali platform ini perlu dipergiat bagi memastikan pencemaran maklumat ini dapat dicegah sebelum parah. Masyarakat pula perlu bijak memilih dengan menyemak latar belakang penyampai dan maklumat disampaikan. Jangan terlalu mudah terikut malah menyebarkan setiap maklumat diperolehi.

Kita perlu sedar impak penyebaran maklumat ini kepada individu yang terkesan. Bimbang menjadi seperti tikus membaiki labu, niat membantu akhirnya menjadi racun dan bukannya penawar.

Penulis adalah Pakar Psikiatri dan Pensyarah Jabatan Psikiatri, Kulliyah Perubatan Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM)



Akibat Minta Untuk Dikahwini, Gadis Dipukul Berkali-Kali Oleh Teman Lelaki

SIRAPLIMAU



KINI TRENDING 2 jam yang lepas
Kanak-Kanak Lelaki 4 Tahun Maut Didera Kakak Kandung & Rakan



40 MINGGU Dis 26, 2022 @ 10:33pm
Doktor Kongsi Cara Rawat Penyakit Gatal Dekat Perut Ibu Mengandung, Memang...



ASUH Dis 26, 2022 @ 9:44am
Ini 3 Mitos Tentang Bayi Mak Ayah Selalu Percaya, Salah Rupanya!



DAPUR Dis 26, 2022 @ 9:43am
Resepi Sos Perapan BBQ Paling Sedap & Senang, Confirm Laku!



SUAMI ISTERI Dis 23, 2022 @ 2:54pm
'Checklist' Majlis Perkahwinan, Dari 6-12 Bulan Sebelum Majlis Hingga Hari...

BERITA BERKAITAN



NASIONAL Nov 30, 2022 @ 9:37pm
Faktor kewangan beri kesan mental di Selangor



SELEBRITI Dis 17, 2022 @ 8:30am
Afgan jumpa psikiatri atasi masalah tekanan





NASIONAL Dis 14, 2022 @ 8:44am
Graduan OKU mental buktikan boleh berjaya genggam ijazah



NASIONAL Dis 21, 2022 @ 5:10pm
Mangsa banjir kena patuh SOP kesihatan pihak berwajib



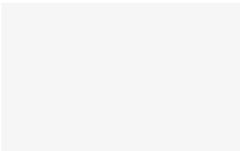
Berita terkini setiap pagi
 Dapatkan Berita Pilihan
 Berita Harian dalam e-mel anda

Dengan melanggan, anda bersetuju dengan [Terma Penggunaan](#) dan [Polisi Privasi](#)

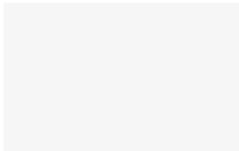
[Daftar Sekarang](#)

by

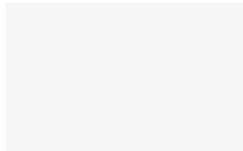
DISYORKAN UNTUK ANDA



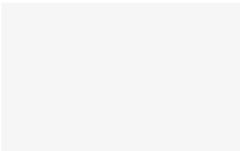
AD
Sekiranya anda mengalami sakit di pingg...



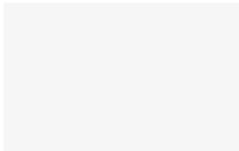
AD
My hair grew amazingly after applying "this"



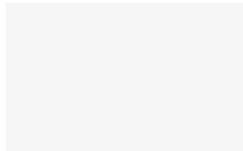
AD
Diabetes hilang selama-lamanya!Laku...



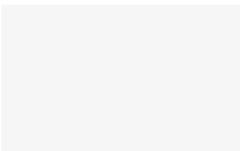
NASIONAL
 Dec 26, 2022 @ 12:13 pm
'PM tak perlu ambil pusing kenyataan Dr...



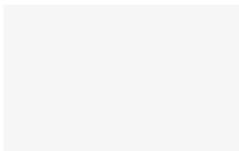
SIHAT
 Dec 13, 2022 @ 09:45 am
Gangguan hormon berisiko bawa...



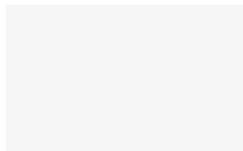
SELEBRITI
 Dec 26, 2022 @ 16:30 pm
Sambut Krismas hanya tradisi...



SIHAT
 Dec 4, 2022 @ 11:42 am
Bibir bergetar, mata berkerdip sebab gagap



NASIONAL
 Dec 21, 2022 @ 15:39 pm
Saya tak pasti gambar lucah itu payudara...



SIHAT
 Dec 20, 2022 @ 10:53 am
Gejala mata malas



IKUTI KAMI DI:



BERITA

[BHPLUS](#)

[Nasional](#)

[Kes](#)

[Politik](#)

[Pendidikan](#)

[Wilayah](#)

SUKAN

[DUNIA](#)

[HIBURAN](#)

[BISNES](#)

[RENCANA](#)

[WANITA](#)

[HUJUNG MINGGU](#)

MULTIMEDIA

[Foto](#)

[BHTV](#)

[Infografik](#)

LANGGAN

[Akhbar Digital](#)

[Akhbar BH](#)

PERKHIDMATAN

[Iklan Web](#)

[1Klassifieds](#)

[NSTP KLiK](#)

RADIO

[Dapatkan Audio+](#)

[Hot FM](#)

[Buletin FM](#)

[Fly FM](#)

[8FM](#)

[Molek FM](#)