

# Gaya hidup sihat hindar stres

BUKANLAH pelik atau mengejutkan jika dikatakan satu daripada lima penduduk di Malaysia terdedah kepada masalah tekanan perasaan atau mental yang juga dikenali sebagai 'stres'.

Walaupun kajian telah menunjukkan bahawa antara faktor utama yang menyebabkan masalah ini ialah amalan pemakanan seharian, namun masih banyak faktor lain yang boleh menyumbang ke arah masalah ini.

Malaysia memang terkenal dengan pelbagai jenis makanan yang juga menjadi salah satu tarikan pelancong ke Malaysia. Namun begitu, keadaan ini telah wujud sejak sekian lama dan jika kita perhatikan, masalah tekanan ini hanya mula dibangkitkan kini.

Ini kerana, makanan bukanlah satu-satunya penyebab kepada masalah tekanan perasaan kerana Malaysia kini masih di ambang kejutan budaya berikutan kemunculan pelbagai teknologi yang semakin canggih dari semasa ke semasa.

Pada masa yang sama, kita sendiri sebagai rakyat, dibebani dengan kos sara hidup yang semakin tinggi.

Jika kita renungkan kembali, mengapakah seseorang itu menghadapi tekanan?

Tekanan adalah sesuatu yang mengganggu perasaan dan pemikiran kita sebagai manusia normal. Jika tekanan ini terus mengganggu, maka tindakan seseorang itu boleh terdorong untuk melakukan perkara-perkara yang tidak normal.

Tekanan sebenarnya berlaku apabila seseorang itu menghadapi masalah yang dirasakan terlalu berat untuk dipikul atau diselesaikannya sendiri. Malah, rakyat Malaysia sendiri terkenal dengan sifat pandai menyimpan perasaan yang terbuku dengan berpura-pura bahawa segala-galanya baik dan berjalan dengan lancar.

Ini diakui sendiri oleh orang asing yang datang melawat Malaysia atau mereka yang tinggal untuk satu tempoh yang agak lama di sini. Mereka pasti akan mengagumi budi pekerti rakyat Malaysia sebagai bersopan santun dan berbudi pekerti mulia. Sifat ini adakalanya menyebabkan kita cenderung untuk memendam perasaan demi menjaga maruah dan tatasusila diri ketika bersama orang lain.

Akibat daripada perasaan yang terpendam inilah yang biasanya menjadikan seseorang hilang kawalan kerana tidak mampu lagi menanggung masalah terse-

but bersendirian apa lagi ditambah pula dengan masalah-masalah baru yang lain.

Malah, kita juga ditebalkan dengan rasa malu jika mahu berjumpa dengan pihak-pihak yang boleh membantu menyelesaikan masalah seperti kaunseling hanya kerana takut dituduh tidak tahu menyelesaikan masalah sendiri.

Kita juga sentiasa diajar tentang bagaimana melihat masalah kita sebagai satu perkara yang biasa. Malah ungkapan 'setiap orang punya masalah di dunia ini' sudah biasa kita dengar sejak kecil lagi. Namun begitu, setiap masalah tidak semestinya sama dan beban yang ditanggung adalah berbeza.

Justeru, bagi saya sendiri, pemakanan sahaja bukanlah penyebab kepada masalah ini tetapi punca manusia menghadapi masalah dan cara-cara mengawal diri dan menyelesaikan masalah tersebut lebih mendorong kepada penduduk Malaysia mengalami stres.

Maka disebabkan itu, berlakulah perkara-perkara yang adakalanya di luar jangkaan kita sebagai manusia. Kebanyakannya, berlaku di luar sedar seseorang sehingga menyebabkan mereka hampir tidak percaya dengan perkara

yang mereka sendiri lakukan.

Malah ia boleh berlaku kepada sesiapa sahaja. Justeru, tidak hairanlah menurut Timbalan Menteri Kesihatan, Datuk Dr. Abdul Latiff Ahmad yang mengatakan keadaan lebih buruk apabila gejala itu menyerang golongan profesional termasuk doktor dan pengamal perubatan, arkitek, jurutera serta akauntan.

Amalan pemakanan terutamanya yang mengandungi kandungan lemak yang banyak, akan memudahkan lagi seseorang itu mengalami tekanan perasaan. Diet harian memang perlu dijaga bagi mengekalkan kesihatan di samping cuba mengurangkan masalah dengan berkongsi bersama teman rapat atau pergi ke sesi kaunseling. Ini kerana kita sendiri sudah sedia maklum bahawa setiap orang pasti ada masalah dan adalah menjadi hak kita untuk menentukan bagaimana untuk menyelesaikan masalah kita sendiri tanpa perlu merasa rendah diri atau malu dengan sesiapa.

**- SAFIYYAH AHMAD SABRI**  
Universiti Sains Islam  
Malaysia (USIM)  
Nilai, Negeri Sembilan.