

## Kesesakan jalan penyebab sakit mental

**SAUDARA PENGARANG.**

**SEJUMLAH** 4.2 juta rakyat Malaysia berusia lebih 16 tahun direkodkan mengalami penyakit mental dan jumlahnya meningkat saban tahun.

Ada banyak faktor penyumbang masalah gangguan emosi menjadi parah.

Antaranya faktor kewangan dan beban kerja melampau. Akan tetapi, satu lagi fenomena yang jauh lebih berbahaya iaitu faktor kesesakan jalan raya.

Kesesakan jalan raya sering berlaku di bandar besar termasuk Kuala Lumpur. Ia antara penyumbang utama gangguan emosi dalam kalangan penduduk bandar dan sering menemui kegagalan.

Antara dapatan kajian yang dilaksanakan dalam

kalangan penduduk kota yang terpaksa mengharungi kesesakan jalan raya ialah perasaan cemas, geram dan tertekek.

Jika anda pernah mengalami semua perasaan ini ketika memandu, anda juga bakal mengalami gangguan emosi!

Cuba bayangkan corak kehidupan penduduk kota yang rata-rata terpaksa keluar bekerja seawal pukul 6 pagi semata-mata untuk mengelakkan kesesakan.

Dan ada pula yang sanggup tunggu sehingga ke malam untuk pulang ke rumah atas alasan sama.

Walaupun ramai percaya pengangkutan awam dilihat sebagai solusi utama mengurangkan tekanan bagi permasalahan ini, namun ia

tidak sepenuhnya benar.

Ini kerana pengguna pengangkutan awam turut mengalami gangguan emosi sama apabila mereka juga terpaksa bersesakan di dalam bas atau tren terutama pada waktu puncak.

Justeru, pihak kerajaan perlu lihat perkara ini terutamanya dari segi kapasiti pengangkutan awam yang sentiasa diabaikan dan perlu diperbaiki dari semasa ke semasa.

Bagi pengguna jalan raya pula, sentiasa amalkan sikap bertengang ketika memandu di jalan raya. Gangguan emosi yang tidak terkawal akan membawa padah kepada keluarga, masyarakat dan negara.

**DR. ROHANA SHAM**  
Jabatan Logistik, Universiti UCSI