

URL : <https://news.amdi.usm.my/fullnews.php?id=dVNkQ2ZiRWNQWXJUSIVwQzc2SWp2UT09>

AMDI Magazine

e-issn 2735-041X, Volume 4, Issue 2 (2023)

Expert Column

Kanak-kanak pun Stres: Apa yang kita tahu?

NUR ARZUAR ABDUL RAHIM

[f Share on Facebook](#)

[🐦 Tweet on Twitter](#)

[📞 Whatsapp \(Mobile Only\)](#)

PUBLISHED : 04 JULY 2023



Dr Nur Arzuar Abdul Rahim

Jabatan Perubatan Klinikal, Institut Perubatan dan Pergigian Termaju, Universiti Sains Malaysia

Stres dan kanak-kanak

Stres tidak hanya berlaku kepada orang dewasa. Kanak-kanak juga sebenarnya boleh mengalami stres. Semakin mereka membesar dan berkembang, ruang lingkup sosial mereka juga akan bertambah. Mereka akan bertemu lebih ramai orang dan terdedah kepada pelbagai situasi yang berlaku disekeliling mereka. Oleh itu kanak-kanak sebenarnya berisiko menghadapi tekanan yang disebabkan oleh hal-hal berkaitan keluarga, rakan sepermainan, rakan sekolah dan sebagainya.

Awal Kehidupan Kanak-kanak

Pengalaman kanak-kanak pada awal kehidupan mereka adalah amat penting dalam membentuk perkembangan otak mereka. Walau pun terdapat pengaruh genetik yang diwarisi dalam diri seorang kanak-kanak yang bertindak seperti resepi atau “plan tindakan” yang akan mempengaruhi perkembangan sepanjang kehidupan mereka. Namun, pengaruh persekitaran mereka akan memupuk, mengembangkan dan memperhalusi cara otak mereka berfungsi dengan membentuk sambungan di antara saraf neuron dengan lebih kuat dan kekal. Manakala sambungan saraf neuron yang tidak dirangsang pula akan pudar.(3)

Hubungan kekeluargaan yang selamat dan stabil pada awal kehidupan seorang kanak-kanak membawa kepada perkembangan yang sihat. Sebenarnya, otak kanak-kanak dapat merekodkan pelbagai peristiwa yang berlaku di sekeliling mereka contohnya peristiwa yang menekan mereka ataupun stres. Walau pun tidak semua stres itu buruk. Stres yang diterima secara positif boleh memberi semangat atau motivasi kepada kanak-kanak untuk mereka melakukan sesuatu dengan lebih baik dan cemerlang. Tekanan yang positif contohnya pengalaman baru yang dipelajari seperti membuat kerja-kerja rumah atau bertemu orang yang tidak dikenali buat pertama kali. Ini sebenarnya dapat membantu kanak-kanak mengembangkan kemahiran dan merangsang keyakinan diri. Namun jika stres berlaku di luar kawalan, ia boleh memberikan kesan sebaliknya. Perlu di ingatkan bahawa tekanan yang berlaku dengan kerap dan berterusan (kronik) serta tidak terkawal boleh menjadi toksik kepada kanak-kanak terutamanya jika mereka tidak mendapat sokongan dari ibu bapa atau penjaga untuk membantu mereka menghadapi tekanan. (1)

Apa itu “Adverse Childhood Experience” ?

Saya ingin perkenalkan istilah ACE atau “Adverse Childhood Experience”. Ia merujuk kepada pengalaman buruk zaman kanak-kanak yang dialami, yang meningkatkan risiko kesihatan mental dan masalah tingkahlaku pada kanak-kanak di kemudian hari. Ia sebenarnya, bukan trauma atau stres biasa contohnya, akibat kegagalan dalam ujian peperiksaan ataupun kalah dalam pertandingan bola sepak dan sebagainya. Contoh ACE (ACE – Adverse Childhood Experience) kepada seorang kanak-kanak adalah seperti penderaan – fizikal, emosi atau seksual, pengabaian fizikal atau emosi, terdedah kepada keganasan rumahtangga & perceraian,

kemiskinan, masalah ketagihan pada ibu bapa/penjaga, membesar dengan ibubapa/penjaga yang bergelut penyakit mental. Inilah sebenarnya tekanan toksik yang akan membawa kepada perubahan sepanjang hayat dalam perkembangan pembelajaran dan membentuk tingkahlaku seorang kanak-kanak. ACE ini juga akan mempengaruhi fungsi sosial, emosi dan kognitif kanak-kanak. Ia juga akan merangsang tingkahlaku mengambil risiko pada diri seorang kanak-kanak seperti mengambil bahan terlarang dan juga risiko mengalami penyakit kronik di kemudian hari. Impak berkaitan ACE kepada kanak-kanak ini bukanlah sesuatu yang baru, kajian mengenainya telah pun dijalankan sejak 20 tahun lepas. (1,2)

Persoalannya, bagaimana ACE ini boleh memberi kesan seperti yang saya sebutkan tadi? Baik, saya akan terangkan. Salah satu sistem yang penting dalam badan seorang manusia adalah sistem untuk menghadapi tekanan. Sistem ini akan diaktifkan apabila kita mengalami tekanan atau stres. Badan akan menjadi lebih berwaspada, kadar denyutan jantung akan meningkat, hormon tekanan seperti cortisol dan adrenalin juga akan meningkat. Semua ini berlaku supaya badan kita bersedia untuk bertindak balas atau di kenali sebagai "fight or flight response". Apabila tempoh masa tekanan atau stres ini, singkat dan berakhir, atau contohnya kanak-kanak telah mendapat sokongan dari ibubapa/penjaga, maka ia akan menurunkan tindakbalas tekanan dan fisiologi badan akan kembali kepada keadaan normal.

Walau bagaimanapun pengalaman zaman kanak-kanak yang buruk atau ACE ini akan mewujudkan tindak balas tekanan yang kekal aktif kepada mereka. Apabila tiada sokongan ibu bapa/penjaga pula, akan menyebabkan sistem fisiologi tekanan ini akan mengalami kesukaran untuk kembali kepada keadaan normal. Sekiranya ini berlaku secara berterusan dan berpanjangan, ia akan menjejaskan fungsi fisiologi badan kanak-kanak dan menyebabkan risiko penyakit. Pengaktifan hormon tekanan (cortisol & adrenaline) yang berpanjangan dan berterusan juga adalah toksik kepada perkembangan otak kanak-kanak.

Kajian perubatan juga telah menunjukkan ada bahagian otak yang tertentu pada kanak-kanak yang lebih terdedah kepada risiko tekanan toksik ini. Contohnya pusat kawalan otak, kawasan ini sebenarnya berfungsi untuk penyelesaian masalah kompleks. menyebabkan daya tumpu yang rendah, kesan kepada aktiviti penaaakulan, meningkatkan aktiviti impulsif, yang menyebabkan perencatan kepada

aktiviti pembelajaran seorang kanak-kanak. Kawasan kedua di otak kanak-kanak yang akan mengalami kesan ialah pusat kawalan emosi. Kawasan ini sebenarnya merupakan sistem penggera otak yang terlibat dalam memproses dan mentafsir emosi dan juga berkeupayaan untuk mengawal impulsif. Kawasan ketiga di otak kanak-kanak yang akan terkesan adalah pusat ingatan dan pembelajaran. Kawasan ini diibaratkan kabinet penfailan otak yang memainkan peranan utama dalam pembelajaran, pembentukan serta mendapatkan semula ingatan.(1,3)

Dari segi tingkahlaku kanak-kanak yang mengalami ACE ini, kita akan mula lihat mereka mudah mengalami tekanan emosi, pengawalan emosi yang lemah, lebih bersifat impulsif, menghadapi kesukaran dengan aktiviti pembelajaran dan berisiko masalah kesihatan fizikal dan mental. Lebih teruk lagi, hasil dapatan kajian telah mendapati bagaimana pengalaman buruk zaman kanak-kanak atau ACE ini telah menyebabkan perubahan dalam ekspresi genetik mereka melalui proses yang dipanggil epigenetik. Proses epigenetik ini akan menyebabkan perubahan pada cara genetik itu berfungsi tanpa perlu mengubah kod DNA itu sendiri. Apa yang berlaku adalah perubahan kimia dalam badan yang telah mempengaruhi cara kod DNA genetik digunakan.

Sebagai analogi untuk mudah pemahaman semua, epigenetik itu seperti sistem pengendalian komputer yang akan mengarahkan fungsi perkakasan DNA genetik. Seorang kanak-kanak akan mewarisi genetik dari kedua ibubapa masing-masing. Namun faktor persekitaran seperti permakanan, tekanan hidup, aktiviti fizikal akan mempengaruhi perkembangan biologi tubuh badan mereka. Menurut kajian terkini, pengalaman buruk zaman kanak-kanak amat berkait dengan perubahan epigenetik yang memberikan kesan kepada perkembangan otak, kognitif dan semua yang berkaitan kesihatan mental dan fizikal seorang kanak-kanak. Perlu kita berhati-hati, kerana perubahan yang berlaku pada awal perkembangan seorang kanak-kanak berisiko untuk kekal dan ada kemungkinan untuk diwarisi pada generasi akan datang. Namun jangan kita pasrah, kerana menurut kajian juga, telah mendapati hubungan yang positif dan sokongan yang baik di peringkat awal perkembangan kanak-kanak akan menghasilkan suatu perbezaan yang ketara.

Salah satu faktor utama yang membantu perkembangan otak yang sihat seorang kanak-kanak adalah kasih sayang, kemesraan dan perhubungan yang aktif antara kanak-kanak dengan ibubapa dan penjaganya. Penglibatan dan interaksi

ibubapa/penjaga secara aktif, mesra contohnya "eye contact", tindakbalas komunikasi (bunyi dan perkataan) , gerak isyarat, memenuhi keperluan emosi kanak-kanak dan berkongsi pengalaman bersama-sama dengan pelbagai aktiviti seperti membaca dan bermain merupakan perkara mudah yang ibu bapa /penjaga jangan sesekali abaikan. Ini adalah keperluan asas seorang kanak-kanak untuk membesar dengan sempurna. (2)

REFERENCES

1. How childhood trauma affects health accross a lifetime; Nadine Burke Harris. Retrived June 2023 ; <https://www.youtube.com/watch?v=95ovIJ3dsNk&t=548s>
2. Adverse Childhood Experiences - NHS Health Scotland. Retrived June 2023; <https://www.youtube.com/watch?v=VMpli-4CZK0>
3. How does stress affect a child`s development and academic potential ; Pamela Cantor. Retrived June 2023 ; <https://www.youtube.com/watch?v=mWh5jzusVNM>

Penulis:

Dr Nur Arzuar Abdul Rahim

Pakar Pediatrik / Pensyarah Perubatan IPPT USM