

Fahami Kemurungan Sebelum Terlambat

Adakah anda berasa sedih, tidak lagi berasa gembira dengan hidup anda? Berasa lemah dan dipinggirkan? Semakin banyak kes-kes termasuk di Malaysia yang mengakibatkan kejadian bunuh diri, sedih keterlaluan sehingga membahayakan orang lain dan banyak lagi.

Jangan ambil mudah. Jangan juga merahsiakan. Jangan risau kerana anda tidak keseorangan. Tahukah anda mengikut kajian American Psychiatric Association; 1 daripada 6 individu mengalami kemurungan atau depresi?

Lebih menyedihkan wanita lebih mudah mengalami kemurungan berbanding lelaki. Wanita dialah sahabat, isteri, kawan, ibu, multitasking. Mereka lebih lelah dengan hidup yang sentiasa menginginkan sesuatu.

Mungkinkah anda termasuk antara mereka yang mengalami kemurungan. Mari kita kenali sedikit sebanyak mengenai kemurungan. Dan membantu mengatasinya kerana kemurungan boleh dirawat.

APA ITU KEMURUNGAN

Menurut Dr. Asma Razalli, depression atau major depressive disorder ialah penyakit yang serius dan biasa dialami oleh seseorang individu.

"Ia akan mempengaruhi perasaan individu itu, perasaan sedih yang melampau dan hilang minat kepada apa sahaja yang pernah diceburi lalu menyebabkan kemerosotan prestasi di tempat kerja.

Kemurungan mampu mengganggu fungsi individu itu sebagai anak, suami, isteri mahupun sesiapa sahaja. Mereka yang mengalami depresi atau kemurungan akan selalu mengalami masalah emosi dan fizikal.

Ditambah pula dengan keadaan ekonomi yang mencabar, kompetitif di sekolah, tempat kerja, serta zaman yang sentiasa ingin ke hadapan, ramai

yang terjebak. Ramai yang sengsara tanpa pertolongan," ujarnya.

SIMPTOM-SIMPTOM KEMURUNGAN

Tahukah anda apa simptom-simptom kemurungan. Nasihat Dr. Asma, jika anda mengalami simptom-simptom berikut, sila ambil perhatian.

1 Perasaan sedih sentiasa.

2 Tiada lagi minat dengan sesuatu aktiviti yang pernah diminati.

3 Sukar untuk tidur ataupun tidur yang berlebihan.

4 Berasa letih, penat, lemah sentiasa.

5 Berasa tidak berguna, tidak berdaya.

6 Berasa sukar untuk berfikir, membuat keputusan.

7 Selera yang berubah secara tiba-tiba, tiada selera untuk makan.

8 Gerak badan yang tiada tujuan atau pergerakan yang perlahan. Dan pertuturan yang perlahan.

9 Berat badan yang turun atau naik tetapi tidak berkaitan dengan pemakanan.

10 Paling membahayakan adalah perasaan ingin membunuh diri, berasa ingin mati, ingin menamatkan hidup.



Dr. Asma Razalli, SkinSpa by Professional.

Nasihat Dr. Asma lagi, jika wanita merasakan diri mereka mengalami simptom-simptom yang disebutkan itu bercakaplah dengan orang yang mereka percayai.

"Simptom-simptom yang dialami mestilah mengambil masa lebih dari 2 minggu untuk didiagnos dan setelah penyakit lain sudah dikecualikan.

"Oleh sebab itu hendaklah membuat pemeriksaan klinikal sebelum seseorang itu boleh didiagnos sebagai mengalami kemurungan. Wanita sekalian fitrah sebagai manusia sentiasa ingin kelihatan menawan, cantik, jelita tetapi biarlah kita cantik luar dan dalam. Paling penting kita perlu sihat emosi, mental dan fizikal.

Kemurungan selalunya menyerang wanita remaja hingga ke lewat 20-an. Dan lebih mengejutkan setiap wanita 1/3 daripadanya boleh mengalami kemurungan di dalam hidup mereka," tambahnya.

SIAPAKAH LEBIH CENDERUNG UNTUK MURUNG?

1-BIOKIMIA.

Sesetengah bahan kimia di dalam otak individu memang lebih cenderung kepada simptom-simptom kemurungan.

2-GENETIK.

Jika individu itu mempunyai kembar dengan depresi, peratus kembar nya ialah 70 peratus menghidapinya.

3-PERSONALITI.

Mereka yang mempunyai keyakinan yang rendah, dan sering berasa tidak yakin.

4-PERSEKITARAN.

Mereka yang cenderung didera emosi dan fizikal, diabaikan oleh ibu bapa, suami, keluarga, dan hidup dalam persekitaran yang tidak sihat.

ADAKAH KEMURUNGAN BOLEH DIRAWAT?

Kemurungan boleh dirawat dengan mengambil pelbagai ubatan antikekemurungan, rawatan psychotherapy yang disyorkan oleh doktor. ECT boleh mengubati kemurungan.

Silalah mendapatkan rawatan perubatan untuk keterangan lebih lanjut. Elakkan diri dari keseorangan dalam mengatasi masalah seharian atau perhubungan, pekerjaan. Kenali diri anda. Selamatkan diri anda dari kemurungan yang melampau. ☺