

KEMURUNGAN

APA YANG ANDA PERLU TAHU



Apa itu kemurungan ?

Kemurungan adalah gangguan perasaan seseorang yang menyebabkan seseorang itu merasa sedih yang berpanjangan, keletihan dan ketiadaan tenaga, cepat marah serta hilang minat dalam aktiviti harian. Ia berlarutan sekurang-kurangnya dalam masa 2 minggu. Penyakit ini boleh dihadapi oleh sesiapa sahaja tidak kira umur, jantina atau bangsa. Kemurungan boleh berlangsung sehingga berbulan-bulan atau bertahun-tahun.





KEMURUNGAN

APA YANG ANDA PERLU TAHU

Penyebab/ Punca Kemurungan

- Perubahan kimia dalam otak iaitu berlaku ketidakseimbangan kimia (Neurotransmitter Serotonin dan Neropinephine)
- Baka keturunan : seseorang yang mempunyai keluarga yang pernah menghidapinya
- Persekitaran : Peristiwa hidup dan kekurangan sokongan keluarga sosial
- Ubat-ubatan : Sesetengah jenis ubat darah tinggi boleh mencetuskan episod kemurungan. Walaubagaimanapun, ia akan beransur hilang apabila ubat tersebut diberhentikan
- Penyakit-penyakit lain : Seseorang penyakit lain seperti gangguan fungsi thyroid hypothyroidism boleh menyebabkan kemurungan
- Corak pemikiran : terdapat corak tertentu dalam pemikiran yang boleh mencetus kemurungan. Ini termasuklah bagaimana persepsi kita kepada diri sendiri, kehidupan dan dunia keseluruhannya.
- Stressor : stressor (punca stres) juga berupaya mencetuskan episod kemurungan sekiranya tidak dikawal.
- Peristiwa lain yang boleh mencetuskan kemurungan termasuklah penyalahgunaan dadah atau ketagihan arak, menghidapi penyakit serius/ tinggal dengan orang yang menghidap penyakit tersebut.
- Kehilangan orang yang disayangi, dan
- Baru melahirkan anak

KEMURUNGAN

APA YANG ANDA PERLU TAHU



Tanda-tanda dan gejala kemurungan

- Kesedihan atau “kekosongan” perasaan yang berpanjangan
- Hilang minat atau keseronokan terhadap hobi dan aktiviti-aktiviti lain yang biasanya mendatangkan keseronokan
- Cepat rasa letih dan tidak bertenaga
- Perasaan pesimistik dan mudah putus asa
- Perasaan bersalah
- Rasa diri tidak berguna
- Gangguan tidur; bangun terlalu awal atau berlebihan tidur
- Hilang selera makan dan penurunan berat badan
- “Rasa lebih baik mati”, kadangkala disertai dengan percubaan bunuh diri
- Rasa tidak tenteram dan mudah marah
- Kurang daya tumpuan dan ingatan
- Sukar membuat keputusan
- Simptom fisiologi seperti sakit kepala, sakit-sakit badan dan gangguan penghadaman
- Kurang nafsu seksual
- Pergerakan menjadi terhad/ kaku atau menjadi resah gelisah
- Mudah cemas atau fobia



KEMURUNGAN

APA YANG ANDA PERLU TAHU

Siapa yang berisiko

- Pernah mengalami kemurungan pada masa lepas
- Mempunyai ahli keluarga yang menghidap kemurungan
- Menghidap penyakit kronik (Kanser, Diabetes, Hipertensi, Sakit Buah Pinggang, Strok, Sakit Jantung atau kesakitan berpanjangan)
- Hilang anggota tubuh badan secara tiba-tiba
- Kematian orang yang disayangi secara tiba-tiba
- Perceraian
- Masalah rumahtangga
- Masalah keluarga
- Penyalahgunaan dadah dan arak
- Pengambilan ubat-ubatan tertentu
- Mangsa penderaan
- Tekanan di tempat kerja
- Pernah mengalami penderaan semasa kanak-kanak
- Kecenderungan mudah risau atau bimbang
- Perasaan sedih semasa dalam pantang (selepas bersalin)
- Krisis ekonomi



KEMURUNGAN

APA YANG ANDA PERLU TAHU



Kesan sampingan

- Mulut kering : minum air yang banyak, kunyah gula-gula getah yang kurang gula, bersihkan gigi setiap hari
- Sembelit : makan bijirin, buah prune, buah-buahan dan sayur-sayuran
- Masalah pundi kencing
- Masalah seksual
- Penglihatan yang kabur
- Pening





KEMURUNGAN

APA YANG ANDA PERLU TAHU

Pencegahan

- Ketahui penyakit anda
- Patuh kepada ubat-ubatan dan rawatan susulan
- Bertenang dan sentiasa bersikap positif
- Rancang kewangan anda
- Amalkan gaya hidup sihat
- Menyertai aktiviti yang akan membuat kita rasa gembira.
Contohnya bersenam, menonton wayang, menyertai aktiviti keagamaan atau sosial
- Pecahkan tugas yang besar kepada yang kecil dan beri keutamaan

Rawatan

Penyakit kemurungan boleh dirawat, lebih 80% daripada pesakit dapat disembuhkan sepenuhnya dengan rawatan yang teratur dan intensif

- Penggunaan ubat 'Anti-depressant'
- Terapi elektrokonvulsif (ECT)
- Psikoterapi
- Kaunseling



KEMURUNGAN

APA YANG ANDA PERLU TAHU



Apa yang perlu dibuat jika anda mengalami kemurungan

- Berjumpa dengan doktor di Hospital/ Klinik Kesihatan yang terdekat
- Berjumpa dengan kaunselor
- Buat sesuatu yang boleh membuat anda ketawa
- Rehatkan diri dari perkara rutin
- Elakkan membuat keputusan yang besar dan berisiko
- Pecahkan tugas yang besar kepada yang kecil dan beri keutamaan
- Dekatkan diri kepada tuhan





KEMURUNGAN

APA YANG ANDA PERLU TAHU

Salah faham tentang kemurungan

- lanya tidak boleh dirawat
- lanya tidak perlu dirawat dan boleh hilang dengan sendirinya
- lanya sesuatu yang memalukan
- lanya petunjuk seorang yang mempunyai karektor yang lemah

