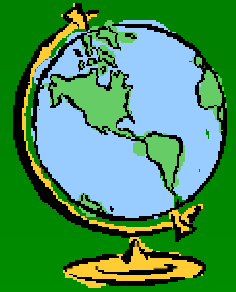


KECELARUAN KEMURUNGAN (Depression Disoder)

**Oleh :
WAN SANIAH WAN YAHYA
KAUNSELOR
UNIVERSITI MALAYSIA PERLIS**



Kemurungan



Kemurungan ialah sejenis penyakit yang menyebabkan seseorang mengalami simptom-simptom seperti keletihan dan ketiadaan tenaga, perasaan sedih yang berpanjangan dan cepat marah serta kehilangan minat dalam aktiviti harian hidup

Kemurungan adalah suatu istilah perubatan terhadap penyakit, ianya bukan bermakna suatu petunjuk kelemahan karektor atau peribadi seseorang. Ramai yang menghidap penyakit kemurungan ini tidak mendapatkan rawatan kerana malu dan beranggapan bahawa ia akan hilang dengan sendirinya.



Simptom-simptom kemurungan

- Kesedihan atau rasa putus asa
- Hilang minat atau keseronokan dalam aktiviti harian
- Hilang selera makan
- Gangguan tidur
- Rasa resah, gusar
- Keletihan sepanjang masa
- Sukar menumpukan perhatian/mengingat
- Kerap memikirkan kematian
- Sakit kepala/badan
- Masalah pencernaan (sembelit/cirit-birit)
- Prestasi seksual menurun
- Resah / bimbang tanpa sebab
- Menyalahkan diri / orang lain
- Kerap menagis / marah
- Menjadi terlalu sensitif
- Cemas
- Tidak prihatin dengan persekitaran

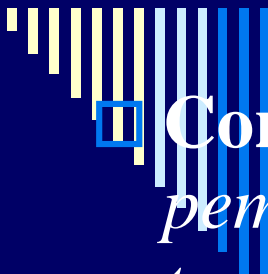




Punca Kemurungan

- ❑ **Ketidak seimbangan kimia (Neurotransmitter Serotonin) dalam otak**
- ❑ **Baka keturunan** : *kemurungan juga berlaku kepada seseorang yang mempunyai keluarga yang pernah menghidapinya.*
- ❑ **Persekitaran** : *kemurungan juga kerap kali dicituskan oleh pelbagai peristiwa hidup dan kekurangan sokongan keluarga dan sosial*
- ❑ **Ubat-ubatan** : *Sesetengah jenis ubat darah tinggi boleh mencetuskan episod kemurungan. Walau bagaimanapun, ia akan beransur hilang apabila ubat tersebut diberhentikan.*
- ❑ **Penyakit-penyakit lain:** *Sesetengah penyakit lain seperti gangguan fungsi thyroid hypothyroidism boleh menyebabkan kemurungan*



- 
- **Corak pemikiran** : *terdapat corak tertentu dalam pemikiran yang boleh mencetuskan kemurungan. Ini termasuklah bagaimana persepsi kita kepada diri sendiri, kehidupan dan dunia keseluruhannya.*
 - **Stresor** : *Stresor (punca stress) juga berupaya mencetuskan episod kemurungan sekiranya tidak dikawal.*
 - **Peristiwa lain yang boleh mencetuskan kemurungan termasuklah** ; *penyalahgunaan dadah atau ketagihan arak, menghidap penyakit serius/tiggal dengan orang yang menghidap penyakit tersebut, kehilangan orang yang disayang, dan baru melahirkan anak.*



PENINGKATAN FAKTOR RISIKO KEMURUNGAN

Faktor risiko adalah keadaan atau tingkahlaku yang berlaku sebelum tercetusnya kemurungan. Ia boleh memberi gambaran kepada kita golongan yang berkemungkinan boleh menghidap kemurungan. Antara faktor tersebut ialah:

- Pernah mengalami kemurungan pada masa yang lepas
- Mempunyai ahli keluarga yang menghidap kemurungan



- Menghidap penyakit yang serius dan kronik seperti kencing manis, barah atau kesakitan yang berpanjangan
- Menghadapi masalah rumahtangga
- Penyalahgunaan dadah dan arak.
- Pengambilan ubat-ubatan tertentu
- Menghadapi stressor atau masalah sosial
- Pernah mengalami penderaan semasa kecil
- Menghidap penyakit tertentu seperti thyroid
- Mempunyai kecenderungan ‘sentiasa bimbang’



- Mengalami masalah dalam pemakanan seperti anoreksia atau bulimia
- Perasaan sedih sewaktu dalam pantang
- Penggunaan sesetengah jenis ubat kontraseptif
- Mengalami masalah gangguan emosi yang serius semasa kitaran haid



RAWATAN KEMURUNGAN

Rawatan kemurungan biasanya termasuklah gabungan antara ubat-ubatan dan kaunseling profesional. Diagnosis, pengurusan perawatan, ubat-ubatan dan kaunseling boleh diberikan oleh ahli-ahli profesional berikut:

- **Doktor**
- **Pakar-pakar perubatan keluarga**
- **Pakar psikiatri**
- **Pakar psikologi**
- **Kaunselor**



MENGELAK KEMURUNGAN

- Belajar menjadi tenang dan bersabar
- Jangan terlalu high expectation sehingga sukar dicapai
- Merancang tugas agar lebih teratur
- Banyakkan aktiviti kemasyarakatan
- Setiap keputusan berat harus dibincangkan dengan pihak kedua dan melihatnya secara objektif
- Tingkatkan keyakinan diri;sertai kursus-kursus motivasi
- Berusaha membantu diri sendiri
- Jangan menyalahkan diri atas sesuatu kegagalan



“ Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu daripada sifat sedih dan dukacita. Aku berlindung kepada-Mu Ya Allah, dari sifat lemah dan malas. Dan aku berlindung kepada-Mu Ya Allah, dari sifat penakut dan bakhil. Dan aku berlindung kepada-Mu Ya Allah daripada beban hutang dan tekanan perasaan (oleh orang lain)”



**Semoga apa yang dipaparkan
akan menambah pengetahuan
kita bersama...
Selamat Membaca!**

Rujukan; " Panduan Kesihatan Wanita" PTS Millenia Sdn.Bhd

**Unit Kaunseling
Universiti Malaysia Perlis
04-9798038/012-5596314**

