

KEMURUNGAN

Apakah itu kemurungan?

Kemurungan adalah penyakit mental yang menyebabkan perasaan (*mood*) seseorang individu menjadi semakin menurun.

Ini akan menjejaskan kehidupan harian individu tersebut, termasuklah pemikiran, perasaan, tingkah laku dan kesejahteraannya.

Sekiranya tidak ditangani secara efektif, ianya boleh mendorong kepada tindakan [membunuh diri](#).

Mengapa seseorang mengalami kemurungan?

Sebab-sebab terjadinya kemurungan termasuklah:

- Kemurungan boleh berlaku di dalam keluarga
- Peristiwa atau kejadian yang menyebabkan seseorang tertekan
 - Contoh: Kematian ahli keluarga, gagal dalam peperiksaan, perceraian ibu bapa
- Penyakit kronik
 - Contoh: Epilepsi (Sawan), asma dan kanser
- Ciri-ciri peribadi
- [Penyalahgunaan dadah](#)
- Penggunaan ubat-ubatan tertentu
 - Contoh: Steroid, ubat cegah kanser

Bagaimana mengenal pasti seseorang mengalami kemurungan?

Ciri-ciri kemurungan termasuklah:

- Sentiasa sedih dan menangis
- Mudah tersinggung
- Tidak bermaya
- Tidak berupaya untuk menikmati aktiviti-aktiviti kegemaran
- Rasa bersalah yang tidak menentu
- Sakit - sakit badan
- Kehilangan fungsi tubuh yang tidak boleh diperjelaskan
 - Contoh: Sentiasa mengalami sakit kepala, letih atau sakit perut

- Mengasingkan diri daripada sahabat dan keluarga
- Cubaan untuk mencederakan diri sendiri dan membunuh diri

Bagaimana membantu seseorang yang mengalami masalah kemurungan?

Antara langkah-langkah yang boleh diambil termasuklah:

- Menggalakkan individu tersebut untuk berbual dengan orang yang beliau percaya, seperti
 - Ibu bapa
 - Ahli keluarga yang dipercayai
 - Kaunselor sekolah
 - Guru agama
- Jadilah sahabat yang sentiasa memberi sokongan
 - Mendengar
 - Menghibur hati
 - Menasihati

ATAU

Memberi cadangan untuk mendapatkan bantuan daripada individu yang lebih berkelayakan:

- Doktor
- Ahli Psikologi
- Pakar Psikiatri

"Minta pertolongan adalah langkah pertama untuk mengatasi masalah kemurungan"

Apakah yang akan berlaku sekiranya tiada bantuan diberikan?

Terdapat banyak keburukan apabila kemurungan tidak ditangani. Ini termasuklah:

- Kesan ke atas fizikal. Contoh:
 - Masalah kurang berat badan atau masalah kegemukan
 - Gangguan kitaran haid
 - Anemia

- Kesan ke atas Psikologi. Contoh:
 - Perasaan rendah diri
 - Risiko untuk bunuh diri

- Kesan ke atas sosial. Contoh :
 - Pencapaian sekolah yang lemah
 - Ponteng
 - Penyalahgunaan dadah atau minuman keras

Di manakah seseorang boleh mendapatkan bantuan?

Pergi ke hospital untuk mendapatkan rawatan.

"Minta pertolongan adalah langkah pertama untuk mengatasi masalah kemurungan"

Semakan akhir: 14 Julai 2006