

Panduan untuk Pesakit dan Keluarga

# Kemurungan



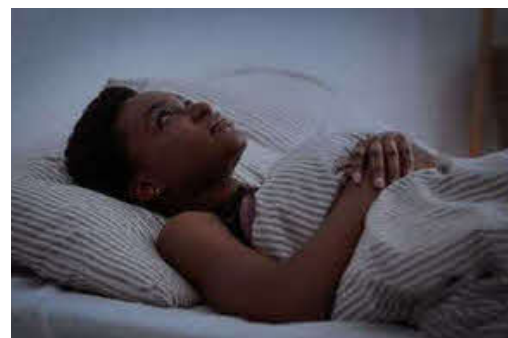
Kita semua merasa sedih, hampa, atau kecewa pada masa-masa tertentu, tetapi kemurungan merujuk kepada perasaan sedih yang lebih mendalam dan meresap yang mengganggu tugas harian seperti belajar atau bekerja dan keseronokan hidup secara umum.

Bagi kebanyakan daripada kita, dari masa ke masa kita belajar untuk mengatasi masalah kita atau menerima perubahan dalam kehidupan kita. Tetapi bagi orang lain, rasa putus asa dan keputusasaan boleh menjadi sangat teruk sehingga menguasai hidup mereka dan melumpuhkan mereka daripada menjalani kehidupan yang penuh. Ia mempengaruhi cara seseorang makan dan tidur, bagaimana perasaan seseorang tentang dirinya, dan bagaimana seseorang berfikir tentang sesuatu. Kemurungan tahap ini bukan sekadar 'mood biru' yang berlalu, tetapi penyakit yang perlu dirawat. Ia bukan sesuatu yang boleh diambil ringan.

### **Tanda dan gejala**

Seseorang yang mengalami kemurungan, atau Major Depressive Disorder, mungkin mengalami gejala ini selama lebih daripada dua minggu:

- Kesedihan yang berterusan; atau perasaan hampa atau rasa putus asa.
- Hilang minat dalam aktiviti dinikmati sebelum ini.
- Penurunan atau penambahan berat badan; atau berkurang atau bertambah selera makan.
- Sukar untuk tidur atau kekal tidur; atau tidur secara berlebihan.
- Menjadi terlalu gembira dan bertenaga.
- Rasa gelisah atau resah.





- Perasaan tidak berharga atau rasa bersalah yang berlebihan.
- Kesukaran menumpukan perhatian atau mengalami masalah berfikir.
- Kerap memikirkan kematian atau bunuh diri.
- Rasa letih dan kurang tenaga.

## Diagnosis & Rawatan:

### Ubat-ubatan

Ubat antidepresan membantu mengurangkan kesan negatif tekanan dan meningkatkan mood dengan mengubah neurotransmitter dalam otak yang berkaitan dengan mood tertekan. Dengan kebanyakan ubat-ubatan ini, peningkatan biasanya tidak menunjukkan serta-merta. Ia mengambil masa satu hingga tiga minggu sebelum perubahan berlaku. Sesetengah gejala berkurangan pada awal rawatan, yang lain, kemudian.



Ubat dipreskripsikan mengikut simptom seseorang, jadi tidak ada jenis antidepresan 'satu saiz untuk semua'. Sesetengah orang bertindak balas dengan lebih baik kepada satu ubat daripada yang lain. Begitu juga, orang bertindak balas terhadap ubat pada kadar yang berbeza. Untuk memberi masa ubat untuk berkesan, ia perlu diteruskan selama enam hingga 12 bulan (atau lebih lama) seperti yang diarahkan. Bagi orang yang mengalami beberapa serangan kemurungan, rawatan jangka panjang beserta ubat adalah cara paling berkesan untuk mencegah lebih banyak episod.

## **Psikoterapi**

Psikoterapi ialah rawatan psikologi di mana orang yang mengalami kesengsaraan dibantu melalui perbincangan dengan ahli terapi yang terlatih dan berpengalaman, berbanding bergantung kepada ubat semata-mata. Perikatan terapeutik yang sihat menyediakan platform yang selamat untuk orang yang tertekan untuk menyelesaikan masalah mereka melalui pelbagai jenis terapi yang disesuaikan dengan keperluan individu, seperti Terapi Kognitif-Tingkah Laku (CBT) dan terapi interpersonal. Terapi ini bertujuan untuk meningkatkan kesedaran diri tentang emosi dan corak pemikiran seseorang, serta meningkatkan perhubungan dan kualiti hidup.



## **Terapi Elektrokonvulsif**

Dalam kemurungan yang teruk, kursus Terapi Elektrokonvulsif (ECT) boleh dipertimbangkan.



## Penjagaan dan Pengurusan:

Selain ubat, psikoterapi dan sokongan sosial, terdapat cara tambahan yang boleh dilakukan oleh seseorang yang mengalami kemurungan untuk mengawal pemulihan mereka sendiri.

- Memastikan rehat yang mencukupi, pemakanan yang betul, dan aktiviti fizikal.
- Tetapkan jangkaan yang realistik.
- Bingkai semula kepercayaan anda.
- Tetapkan sempadan yang kukuh.
- Buat rangkaian. Bertemu rakan anda secara bersemuka dan bukannya berkomunikasi melalui media sosial semata-mata.
- Menjadi sukarelawan di pusat perlindungan haiwan, menghadiri acara komuniti atau berasaskan kepercayaan boleh menjadi cara yang baik untuk terus berhubung dengan orang lain dan memberi anda rasa tujuan.
- Kurangkan ruminasi. Daripada memikirkan kekurangan anda, tetapkan matlamat yang kecil, khusus dan boleh diurus.
- Ingat bahawa anda mempunyai pilihan, walaupun kadangkala ia tidak kelihatan begitu.



Adalah penting bagi mereka yang menghadapi cabaran kesihatan mental untuk mengetahui bahawa mereka tidak bersendirian. Terdapat banyak perkara yang boleh dilakukan untuk menunjukkan sokongan dan perhatian seperti:

- Ketahui tentang keadaan. Terdapat banyak sumber di perpustakaan, Internet dan acara kesedaran kesihatan mental masyarakat.
- Beritahu mereka bahawa anda prihatin dan ingin membantu.
- Dengar tanpa penghakiman.
- Beri ruang dan biarkan seseorang itu tahu bahawa dia boleh bercakap dengan anda apabila mereka bersedia untuk berkongsi.
- Jangan perkecilkan dirinya atau memperkecilkan perjuangannya.
- Jangan berikan nasihat seperti 'bercerialah' atau 'kuatkan hati' kerana ia akan menimbulkan perasaan bersalah apabila seseorang itu tidak mampu berbuat demikian.
- Menemani orang itu ke temu janji perubatan dan melibatkan diri dalam rancangan pemulihan mereka.
- Melakukan aktiviti kegemaran bersama-sama mereka.



Untuk maklumat lanjut tentang cara anda boleh mendapatkan bantuan profesional di IMH, sila hubungi kami di 6389-2000 (untuk pertanyaan), atau 6389-2200 (untuk temu janji).