



Laman utama

Kardiovaskular ▾

Kesakitan ▾

Kencing manis ▾

Kehidupan yang sihat ▾

Ubat-ubatan ▾

Petua dan soalan lazim ▾

Penyakit kronik dan kemurungan

Penyakit kronik dan kemurungan

Simptom yang boleh diperhatikan

Bagaimana mendapatkan bantuan²

Rujukan

Penyakit kronik dan kemurungan

Individu yang menghidap penyakit kronik berisiko tinggi mengalami kemurungan. Walaupun kehidupan anda normal dan tiada penyakit kronik, kemurungan boleh berlaku. Kemurungan berpunca daripada gabungan faktor genetik, biologi, persekitaran dan psikologi. Penyakit kronik yang mengganggu keupayaan seseorang untuk berfungsi dengan baik boleh menjadi pencetus utama kemurungan. Perhubungan antara penyakit kronik dan kemurungan adalah rumit dan berbeza mengikut individu.^{1,2}

Malah, penyakit kronik boleh berlaku sebelum kemurungan bermula, ia menyebabkan kemurungan atau mungkin menjadi punca kemurungan. Sesetengah masalah kesihatan yang teruk boleh mencetus kemurungan. Kajian melaporkan bahawa 40% orang yang menghidap gangguan tekanan pascatrauma mengalami kemurungan 4 bulan selepas peristiwa awal trauma berlaku.²

Simptom yang boleh diperhatikan



Hilang minat dalam aktiviti biasa



Perubahan selera makan atau berat badan yang tiada kaitan dengan penyakit kronik



Sukar tidur atau terlalu banyak tidur



Kelesuan yang tiada kaitan dengan penyakit kronik



Rasa tidak berharga atau rasa bersalah



Lambat berfikir atau sukar memberikan tumpuan

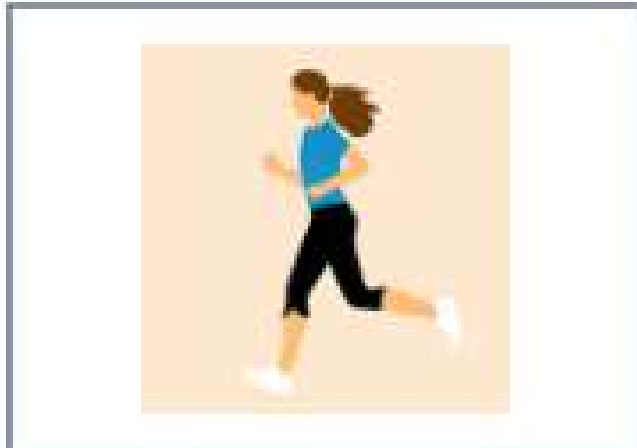


Perasaan atau tindakan membunuh diri

Jika anda menangani penyakit kronik dan menyedari simptom-simptom ini, sila dapatkan nasihat doktor anda.³ Jika anda mengalami simptom kemurungan, anda boleh mengikuti langkah di bawah untuk memperbaiki situasi anda:^{2,4}



Sila berjumpa doktor anda dengan segera. Jangan tunggu untuk dibuat penilaian.



Bincangkan rutin kecergasan yang bagus dengan doktor anda. Pastikan anda aktif dengan senaman yang sesuai untuk kesejahteraan dan masalah kesihatan anda.



Terokai pilihan “terapi berbincang” (atau psikoterapi) dengan seorang pakar. Terdapat banyak jenis psikoterapi untuk menangani fikiran negatif atau melihat diri dan situasi anda dengan cara yang lebih positif.



Memahami pilihan rawatan anda. Untuk kemurungan yang ringan atau sederhana, psikoterapi mungkin pilihan terbaik. Untuk kemurungan yang lebih teruk atau berulang, gabungan ubat-ubatan dan psikoterapi biasanya disarankan.

Bagaimana mendapatkan bantuan²



Doktor keluarga anda boleh membantu anda memutuskan jika anda perlu berjumpa pakar kesihatan mental. Beliau juga boleh merujukkan anda kepada pakar psikiatri atau psikologi yang berpengalaman.



Komuniti pusat kesihatan mental dan kumpulan sokongan kelompok sebaya boleh memberikan sokongan dan bimbingan.



Jika anda terfikir untuk membunuh diri atau cuba membunuh diri dan tidak pasti tempat mendapatkan bantuan, sila berjumpa doktor bilik kecemasan untuk mendapatkan bantuan sementara dan menunjukkan haluan yang betul untuk sokongan selanjutnya.



Jangan tersalah pandang kemurungan berlaku dengan penyakit kronik. Anda hendaklah mempelajari tentang kemurungan dan mendapatkan bantuan yang diperlukan.

Rujukan

- About the Multiple Chronic Conditions Initiative | Initiative on Multiple Chronic Conditions | U.S. Department of Health and Human Services: About the Multiple Chronic Conditions Initiative [Internet]. hhs.gov. 2016 [Cited 11 June 2019]. Available at <https://www.hhs.gov/ash/about-ash/multiple-chronic-conditions/about-mcc/index.html>
- Mackell JA. Recognizing and Managing Depression When You Have a Chronic Illness [Internet]. 2014 [Cited 11 June 2019]. Available at <https://www.getthehealthystayhealthy.com/articles/recognizing-and-managing-depression-when-you-have-chronic-illness>
- Know the warning signs | National Alliance on Mental Illness: Learn More [Internet]. nami.org. 2019 [Cited 11 June 2019]. Available at <https://www.nami.org/Learn-More/Know-the-Warning-Signs>
- Depression | National Institute of Mental Health: Health Topics [Internet]. nimh.nih.gov. 2018 [Cited 11 June 2019]. Available at <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>

PP-UPC-MYS-0028-03Feb2021