

Kesedihan menjejaskan kesihatan

Sistem imun lemah

Masalah jantung

Penyalahgunaan alkohol dan bahan

Kemurungan

Tidak cukup tidur

Bilakah Masa untuk Mendapatkan Bantuan untuk Menangani Kesedihan?

Bekerjasama dengan penyedia penjagaan kesihatan anda

Rujukan

Sistem imun lemah

Sistem imun anda ialah satu rangkaian sel, tisu dan organ kompleks yang bekerjasama untuk mempertahankan diri daripada kuman. Ia melindungi tubuh anda daripada penyerang asing yang menyebabkan anda sakit.¹ Kesedihan yang anda alami boleh memberi kesan pada sistem imun, contohnya, rasa sedih apabila kehilangan seseorang yang rapat mengakibatkan kesihatan fizikal dan mental anda terjejas lalu melemahkan sistem imun.²

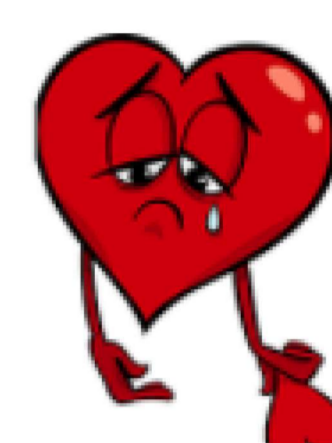
Sistem imun yang lemah juga boleh menyebabkan anda terdedah kepada penyakit dan jangkitan.²



Masalah jantung

Tekanan psikologi akut dikaitkan dengan peningkatan mendadak risiko kejadian kardiovaskular. Kajian mendapati risiko orang mendapat serangan jantung adalah 21 kali lebih tinggi dalam masa 24 jam pertama selepas kematian orang yang disayangi. Selepas 1 minggu, risikonya hampir 6 kali lebih tinggi. Kesannya mungkin lebih teruk di kalangan individu yang mempunyai risiko kardiovaskular yang tinggi.³

Peristiwa tekanan hidup seperti kematian orang tersayang atau perceraian boleh juga membawa penyakit yang dipanggil Sindrom Patah Hati. Masalah jantung jangka pendek ini berlaku apabila jantung tidak mengepam secara normal. Orang yang sihat juga boleh menghidapinya. Simptomnya adalah seperti sakit dada yang mendadak dan terasa tercungap-cungap. Tahap kesakitannya adalah amat teruk sehingga ia boleh disalah anggap seperti serangan jantung. Sindrom Patah Hati boleh menyebabkan kegagalan otot jantung jangka pendek, namun biasanya ia boleh dirawat.⁴



Penyalahgunaan alkohol dan bahan

Kehilangan ibu atau bapa boleh memberikan kesan kepada golongan anak muda untuk gagal menjalani kehidupan dalam kalangan anak muda. Kajian yang melibatkan 235 anak lelaki dan perempuan yang kehilangan ibu atau bapa menunjukkan bahawa mereka mendapat risiko penyalahgunaan alkohol dan bahan 2.4 kali lebih tinggi berbanding dengan anak yang tidak mengalami kematian ibu atau bapa.⁵



Kemurungan

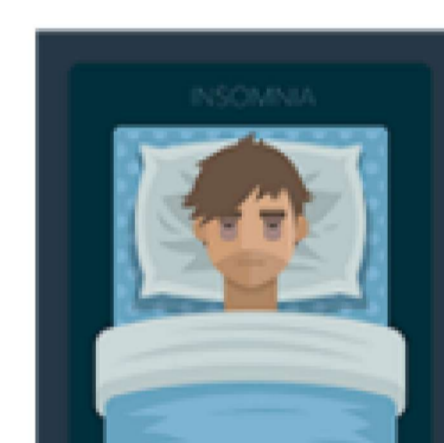
Risiko penyakit jiwa seperti kemurungan dan gangguan tekanan pascatrauma (PostTraumatic Stress Disorder - PTSD) didapati meningkat selepas kehilangan ibu atau bapa, adik-beradik atau teman rapat.⁵

Kajian mendapati bahawa kira-kira 1 dalam 4 janda dan duda mengalami kemurungan dalam tahun pertama selepas kematian pasangan mereka.⁶



Tidak cukup tidur

Banyak kajian menunjukkan bahawa orang yang sedang bersedih sukar tidur dan kerap terjaga. Situasi ini berlaku pada individu yang murung atau pun yang tidak. Gangguan tidur ini adalah biasa di kalangan individu yang sedang bersedih dan boleh menjejaskan kesihatan fizikal dan mentalnya.⁷



Bilakah Masa untuk Mendapatkan Bantuan untuk Menangani Kesedihan?

Kadang kala kesedihan boleh mengganggu fungsi kehidupan seharian individu (dikenali sebagai kesedihan yang kompleks). Sila pertimbangkan untuk berbincang dengan penyedia penjagaan kesihatan anda jika anda masih:⁸

- Menghadapi masalah menjalani kehidupan normal anda
- Tidak lagi mahu menyertai aktiviti sosial
- Terasa murung atau sangat sedih
- Menyalahkan diri sendiri atau rasa bersalah
- Mempercayai bahawa anda telah melakukan kesilapan atau boleh menghalang sesuatu kematian
- Terasa tiada tujuan hidup
- Terasa hidup tiada ertinya lagi



Bekerjasama dengan penyedia penjagaan kesihatan anda

Kesedihan selepas kehilangan orang tersayang adalah satu perkara normal dan proses menanganinya akan mengambil masa. Jika anda memutuskan yang anda memerlukan bantuan untuk menangani kesedihan, sila dapatkan sokongan daripada doktor atau pakar kesihatan mental. Rawatan dengan psikoterapi atau ubat-ubatan mungkin disarankan untuk orang yang mengalami kesedihan yang kompleks.

Anda digalakkan untuk bersedia lebih awal sebelum janji temu anda. Buatkan senarai ini:⁸

- Simptom yang dialami dan tempohnya (contohnya, kelesuan, kemurungan, perubahan dalam selera makan)
- Maklumat tentang sebarang tekanan tambahan yang terbeban atau perubahan kesihatan sejak kematian orang yang anda sayangi
- Sejarah perubatan anda
- Ubat-ubatan, vitamin dan ubat tambahan yang diambil termasuk ubat yang boleh dibeli di kaunter
- Soalan yang anda ingin ajukan kepada doktor anda

Walaupun amat digalakkan untuk mendapatkan rawatan pakar untuk gangguan kesedihan yang kompleks, strategi ini juga boleh membantu anda menanganinya:⁸

- Teruskan dengan pelan rawatan anda
- Makan makanan yang sihat dan tidur yang cukup
- Belajar kemahiran baharu
- Menyertai kumpulan sokongan
- Kerap bersenam
- Mengamalkan pengurusan tekanan



Rujukan

1. Immune system and disorders | Autoimmune disease | MedlinePlus [Internet]. Medlineplus.gov. 2019 [Cited 9 May 2019]. Available from <https://medlineplus.gov/immunesystemanddisorders.html>
2. Vitlic A, Khanfer R, Lord JM, Carroll D, Phillips AC. Bereavement reduces neutrophil oxidative burst only in older adults: role of the HPA axis and immunosenescence. *Immunity & Ageing*. 2014;11(13):1-8.
3. Mostofsky E, Maclure M, Sherwood JB, et al. Risk of acute myocardial infarction after death of a significant person in one's life: the determinants of MI onset study. *Circulation*. 2012;January:1-19.
4. Is broken heart syndrome real? [Internet]. www.heart.org. 2019 [Cited 9 May 2019]. Available from <https://www.heart.org/en/health-topics/cardiomyopathy/what-is-cardiomyopathy-in-adults/is-broken-heart-syndrome-real>
5. Hamdan S, Melhem NM, Porta G, Song MS, Brent DA. Alcohol and substance abuse in bereaved youth. *J Clin Psychiatry*. 2013;74(8):828-833.
6. Parkes CM. Coping with loss: Bereavement in adult life. *Bmj*. 1998 Mar 14;316(7134):856-9.
7. Monk TH, Germain A, Reynolds CF III. Sleep disturbance in bereavement. *Psychiatr Ann*. 2008;38(10):671-675.
8. Complicated grief - Diagnosis and Treatment [Internet]. Mayo Clinic. 2019 [Cited 9 May 2019]. Available from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/complicated-grief/diagnosis-treatment/drc-20360389>