

# Memahami kemurungan

- Apakah tahap kelaziman kemurungan?
- Apakah punca kemurungan?
- Apakah tanda dan simptom kemurungan?
- Bagaimanakah kemurungan didiagnosis?
- Bagaimanakah kemurungan ditangani?
- Adakah terdapat petua yang boleh juga membantu semasa rawatan?
- Bagaimanakah saya boleh membantu seseorang yang mungkin mengalami kemurungan?

Rujukan

## Apakah tahap kelaziman kemurungan?

Kemurungan adalah sejenis gangguan mental paling lazim di dunia. Di Malaysia, kira-kira 2.3 juta orang mengalami kemurungan pada satu tempoh dalam hidup mereka. Kelaziman kemurungan di Malaysia dianggarkan pada tahap 8%-12% secara keseluruhan dan dialami oleh kira-kira 20% dalam kalangan orang dewasa berusia 13 hingga 17 tahun.<sup>1-3</sup>

## Apakah punca kemurungan?

Lazimnya, kemurungan bermula pada zaman dewasa tetapi ia juga boleh berlaku pada segenap usia termasuk zaman kanak-kanak. Para penyelidik percaya bahawa kemurungan boleh berpunca daripada gabungan faktor genetik, biologi, persekitaran dan psikologi. Faktor-faktor ini termasuk:<sup>4-6</sup>



- Sejarah kemurungan diri atau keluarga.
- Ubat-ubatan yang digunakan untuk merawat penyakit tertentu seperti diabetes, kanser, penyakit jantung dan penyakit Parkinson. Selain itu, kemurungan yang dialami boleh mengakibatkan penyakit ini menjadi lebih teruk.



- Trauma, tekanan atau perubahan besar dalam hidup seseorang.
- Penggunaan media sosial yang keterlaluan, terutamanya jika melibatkan buli siber.



## Apakah tanda dan simptom kemurungan?

Tanda dan simptom kemurungan berbeza mengikut individu, terdapat individu menunjukkan tanda yang kurang, manakala ada yang banyak. Contohnya, sesetengah individu yang mengalami kemurungan mungkin berasa sedih, manakala yang lain tidak. Tanda dan simptom boleh berbentuk fizikal atau emosi. Beberapa tanda dan simptom umum kemurungan adalah seperti berikut:



**Berasa sedih, hampa atau risau**<sup>4,7</sup>  
Perasaan ini boleh berterusan tanpa pulih atau hilang



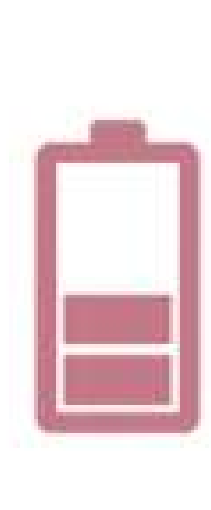
**Mudah berasa jengkel**<sup>4,7</sup>  
Anda menjadi cepat marah daripada biasa. Tahap toleransi anda rendah dan mudah marah walaupun disebabkan oleh perkara kecil



**Berasa tidak berpuaya, tidak berharga atau bersalah**<sup>4,7</sup>  
Anda berasa tiada harga diri atau hidup tiada makna atau terlalu memikirkan tentang kehilangan atau kegagalan



**Kurang berminat dalam menjalankan aktiviti**<sup>4,7</sup>  
Anda tidak lagi menikmati hobi atau permainan yang diminati dahulu. Anda kurang atau tidak berminat untuk menjalani aktiviti sosial atau seks



**Kurang bertenaga**<sup>4,7</sup>  
Anda berasa terlalu letih. Rutin dan tugas harian menjadi terlalu sukar untuk diuruskan



**Berkomunikasi atau bergerak lebih lemah daripada biasa**<sup>4,7</sup>  
Anda mengalami pergerakan tubuh badan yang lemah dan mengambil masa yang lama untuk bercakap walaupun sepecah perkataan



**Kegelisahan**<sup>4,7</sup>  
Berasa gelisah atau terganggu tanpa sebarang sebab yang khusus. Anda mungkin menunjukkan tanda seperti sukar duduk diam



**Sukar memberikan tumpuan**<sup>4,7</sup>  
Anda sukar memberikan tumpuan. Anda berasa terbeban untuk membuat keputusan



**Perubahan dalam corak tidur**<sup>4,7</sup>  
Anda bangun terlalu awal atau sukar tidur. Anda tidur terlalu lama daripada biasa



**Perubahan selera atau berat badan**<sup>4,7</sup>  
Anda makan terlalu banyak atau tidak berasa lapar. Lazimnya, kemurungan mendorong kepada pertambahan atau pengurangan berat badan

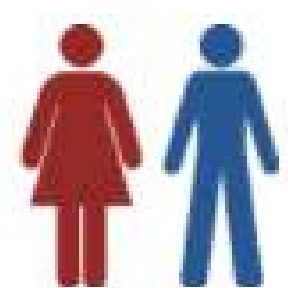


**Perasaan atau percubaan membunuh diri**<sup>4,7</sup>  
Situasi ini merupakan simptom kemurungan paling serius. Anda kerap berasa ingin membunuh diri atau merancang cara menamatkan hidup anda



**Rasa sakit yang sukar digambarkan**<sup>4,7</sup>  
Rasa sakit, kejang atau masalah penghadaman yang bukan disebabkan oleh masalah fizikal seperti tidak hilang dengan rawatan ubat

Kumpulan individu yang berbeza juga menunjukkan tanda kemurungan yang berbeza. Contohnya:<sup>8-10</sup>



- Kaum wanita** mungkin berasa sedih, tidak berharga dan rasa bersalah.
- Kaum lelaki** mungkin menyembunyikan emosi mereka dan menunjukkan rasa marah, tingkah laku yang agresif dan mudah berasa jengkel. Mereka juga menunjukkan masalah fizikal seperti denyutan jantung laju dan masalah penghadaman.



- Kanak-kanak lebih tua dan remaja** menunjukkan tanda seperti merajuk, bermasalah di sekolah dan mudah berasa jengkel.



- Kanak-kanak lebih muda** menunjukkan tanda enggan ke sekolah, berpura-pura sakit, memeluk ibu bapa dengan erat atau bimbang ibu bapa mereka akan mati.



- Warga tua** mudah berasa letih, sukar tidur atau mudah marah atau berasa jengkel. Mereka juga kerap berasa keliru atau sukar memberikan tumpuan. Masalah kesihatan berkaitan usia yang lain seperti penyakit jantung juga boleh menyebabkan kemurungan.

## Bagaimanakah kemurungan didiagnosis?



Bagi menangani kemurungan, anda mestilah dapatkan bantuan. Jika anda berasa murung, anda hendaklah maklumkan kepada penyedia penjagaan kesihatan anda. Jangan biarkan rasa malu atau stigma anggapan menghalang anda daripada mendapatkan bantuan. Sama seperti mana-mana penyakit lain, tindakan mendapatkan rawatan dapat membantu anda menjadi lebih sihat.<sup>8,11</sup>



Jika anda tidak pasti untuk menyatakan sebab anda membuat janji temu, jangan teragak-agak untuk menyatakan bahawa anda mungkin mengalami kemurungan dan ingin menjalani pemeriksaan. Sebelum janji temu anda, buat senarai:<sup>9</sup>

- Sebarang simptom yang anda alami (bila simptom itu bermula, tahap kesukaran simptom, cara simptom itu dirawat, dll.).
- Maklumat peribadi yang penting seperti menghadapi tekanan hidup yang berat atau perubahan hidup.
- Semua ubat-ubatan termasuk makanan tambahan yang anda ambil.

Bawa senarai tersebut semasa janji temu untuk membantu anda menerangkan perasaan anda kepada penyedia penjagaan kesihatan. Tindakan ini akan membantu perbincangan yang lebih bermakna dengan penyedia penjagaan kesihatan anda.<sup>8,9</sup>

## Bagaimanakah kemurungan ditangani?

Kemurungan boleh dirawat walaupun kes yang paling teruk. Jika rawatan dimulakan lebih awal, keberkesanannya akan menjadi lebih baik. Pilihan pengurusan kemurungan termasuk:<sup>8,9,12-14</sup>

Perubahan gaya hidup seperti senaman, tidur secukupnya, perhubungan sosial dan pemakanan yang sihat



Terapi perbincangan (juga dipanggil psikoterapi)

Ubat-ubatan

Sila ingat bahawa tiada individu yang mengalami kemurungan dengan cara yang sama, maka, mencari rawatan terbaik untuk anda mungkin mengambil masa.

## Adakah terdapat petua yang boleh juga membantu semasa rawatan?

Selain bekerjasama dengan penyedia penjagaan kesihatan anda untuk menangani kemurungan, terdapat petua lain yang boleh dilakukan untuk membantu seperti:<sup>8,9,12</sup>



- Sentiasa aktif dari segi fizikal
- Sentiasa prihatin
- Tetapkan keutamaan
- Luangkan masa dengan individu lain
- Tetapkan matlamat yang realistik
- Tangguhkan keputusan untuk mengubah hidup (contohnya, bertukar kerja) sehingga anda berasa lebih baik

## Bagaimanakah saya boleh membantu seseorang yang mungkin mengalami kemurungan?

Jika anda mengesyaki seseorang yang anda kenali mengalami kemurungan, anda hendaklah menghubunginya dan cuba membantunya. Perbuatan ini mungkin sukar untuk dimulai tetapi terdapat beberapa perkara yang boleh dilakukan untuk memudahkannya. Contohnya:<sup>15</sup>



- "Saya ada di sini. Saya ingin tahu perkhabaran awak."
- "Awak bukan seseorang. Ramai orang yang mengalami kemurungan."
- "Saya ingin membantu. Mari kita buat janji temu dengan doktor."
- "Telefon atau mesej saya bila-bila masa awak mahu berbalu."

Walaupun anda berniat baik, individu yang anda ingin bantu mungkin tidak terbuka hatinya. Sila fahami tingkah lakunya bukan untuk menyinggung anda. Walau bagaimanapun, anda boleh cuba:<sup>16</sup>



- Memberikan sokongan yang berterusan. Lama-kelamaan sokongan anda mungkin dapat diterima.
- Fokus pada tingkah laku individu itu dan cara rawatan yang boleh membantu.
- Dapatkan bantuan daripada keluarga dan rakan agar sentiasa menghubungi individu itu.

## Rujukan

- Ng CG. A review of depression research in Malaysia. Med J Malaysia. 2014;69 Suppl A:42-5.
- Chan SL, Hutagalung FD, and Lau PL. A Review of Depression and Its Research Studies in Malaysia. International Journal of Education, Psychology and Counseling. 2017;2(4):40-55.
- National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2017: Key Findings from the Adolescent Health and Nutrition Surveys | Institute for Public Health, National Institutes of Health, Ministry of Health Malaysia. [Internet]. 2018 [Cited 5 July 2019]. Available at <http://iku.moh.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS2017/NHMS2017Infographic.pdf>
- Depression. | National Institute of Mental Health. Web site. [Internet]. 2018 [Cited 5 July 2019]. Available at [http://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml#part\\_145399](http://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml#part_145399)
- Prevent Cyberbullying. | Stopbullying.gov Web site. [Internet]. 2017 [Cited 5 July 2019]. Available at <https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/prevention/index.html>
- Primack BA, Shensa A, Escobar-Viera C, et al. Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. Comput Human Behav. 2017;69:1-9.
- Smith M and Segal J (2019). Depression Symptoms and Warning Signs | HelpGuide Website [Internet]. [Cited 5 July 2019]. Available at <https://www.helpguide.org/articles/depression/depression-symptoms-and-warning-signs.htm>
- Depression: What You Need to Know. (NIH Publication No. 15-3561) | U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute of Mental Health. [Internet]. 2015 [Cited 5 July 2019]. Available at <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression-what-you-need-to-know/index.shtml>
- Depression Basics. | National Institute of Mental Health. Web site. [Internet]. 2016 [Cited 5 July 2019]. Available at <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression/index.shtml>
- Men and Depression. | National Institute of Mental Health. Web site. [Internet]. 2019 [Cited 13 September 2019]. Available at <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/men-and-depression/index.shtml>
- What is Self-Stigma? | ShareCare.com Web site. [Internet]. 2019 [Cited 5 July 2019]. Available at <https://www.sharecare.com/health/depression/what-is-self-stigma>
- Saisan J, Smith M, and Segal J (2019). Depression Treatment. | Helpguide.org Web site. [Internet]. [Cited 5 July 2019]. Available at <https://www.helpguide.org/articles/depression/depression-treatment.htm>
- Qaseem A, Barry MJ, Kansagara D. Nonpharmacologic Versus Pharmacologic Treatment of Adult Patients With Major Depressive Disorder: A Clinical Practice Guideline From the American College of Physicians. Ann Intern Med. 2016;164(5):350-359.
- Psychotherapy. | National Alliance on Mental Illness. Web site. [Internet]. 2019 [Cited 5 July 2019]. Available at <http://www.nami.org/Learn-More/Treatment/Psychotherapy>
- Depression: Conversation Starters. | Healthfinder.gov. Web site. [Internet]. 2019 [Cited 5 July 2019]. Available at <https://healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/mental-health-and-relationship/depression-conversation-starters>
- I Think an Adult I Know Needs Help. | FamilyAware.org Web site. [Internet]. 2019 [Cited 5 July 2019]. Available at <https://www.familyaware.org/help-someone/an-adult/>

PP-UPC-MYS-0028-03Feb2021