



# Bahaya murung

Tip lelaki kawal gangguan emosi

▲ Oleh Fairuz Zaidan  
[fairuzaidan@bharian.com.my](mailto:fairuzaidan@bharian.com.my)

**A**NDAI wanita menjadikan tangisan sebagai alternatif mahupun terapi terbaik melepaskan tekanan, lelaki pula ada cara sendiri. Tidak macho andai lelaki menangis, malah air mata bagaikan berat untuk dititiskan. Malah, bagi sege-lintir lelaki, menangis tidak wujud dalam kamus hidup.

Dek tebalnya sifat kelaki-an, kadang kala kaum Adam berdepan masalah setiap kali mahu meredakan gangguan psikologi seperti tekanan dan kemurungan. Malu dan bimbang diri dilabel lemah, mendorong lelaki yang ditimpa gangguan emosi cenderung berdiam diri.

Disebabkan terlalu memendam rasa, kelakuan dan karektor peribadi lelaki bertukar murung. Kemurungan atau depresion boleh diklasifikasikan gangguan dalaman dan perasaan seseorang.

Kemurungan boleh berlaku dalam diri sesiapa saja - tidak kira lelaki mahupun wanita. Namun, masalah itu cenderung dialami golongan dewasa yang dibebani masalah harian, peribadi mahupun keluarga.

Faktor kemurungan boleh berpunca daripada pelbagai sebab seperti kematian anggota keluarga, putus kasih, perceraian, krisis ekonomi dan bebanan di tempat kerja.

Malah, faktor penyakit kronik juga boleh mendedahkan diri kepada gejala kemurungan. Jika gagal mengawal perasaan atau bersikap reda dan realistik, seseorang yang menghidap penyakit kronik boleh bertukar murung hingga mengganggu dunia sudah tidak bererti lagi.

Keadaan bertambah buruk andai individu lemah ini mendapat pengesahan doktor mengenai penyakit yang mungkin tidak boleh diubati lagi atau ramalan jangka hayat pendek yang menanti mereka.

Gangguan perasaan ini boleh menjadi buruk andai tiada usaha memulihkannya atau mencari jalan keluar dari kemelut yang dihadapi melalui pengucapan kata-kata semangat atau alternatif lain.

Apakah sebenarnya punca berlakunya kemurungan?

Gejala kemurungan tidak boleh ditangani sepenuhnya dengan berbekalkan kata-kata semangat semata-mata. Sebaliknya, hati yang cekal dan positif selain inisiatif berubah perlu menjadi taruhan individu yang mahu mengatasi sindrom kemurungan.

BERITA HARIAN 15/04/09 ms 12 -13

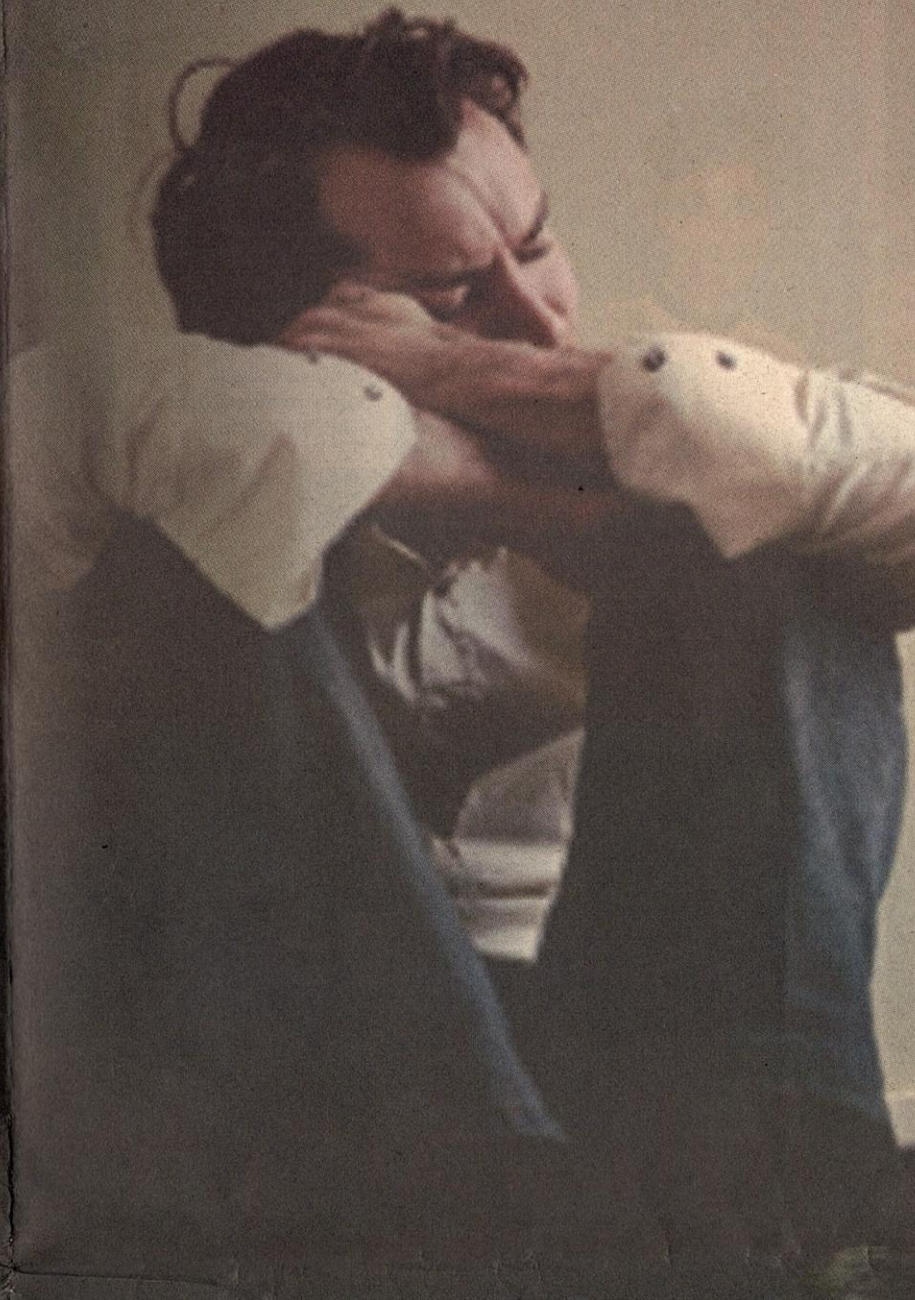
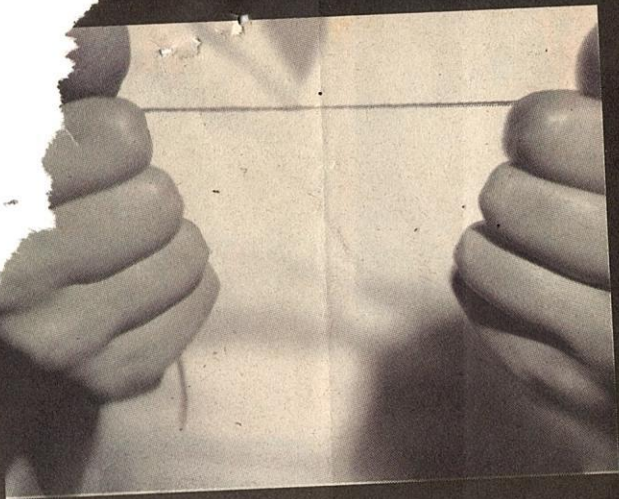
## INFO

- Individu murung dikenal pasti mengalami perubahan dalam sistem otak.
- Perubahan ini boleh dicetuskan oleh penyakit fizikal, tekanan, kekecewaan atau kesedihan.
- Selain persekitaran, faktor keturunan juga antara penyebab penyakit ini.
- Sindrom kemurungan adalah penyakit membabitkan kesihatan badan, perasaan dan fikiran.
- Kemurungan juga menjejaskan tabiat makan dan tidur, fungsi seharian dan proses berfikir.
- Perkataan kemurungan atau depression diambil daripada

perkatan Latin yang membawa maksud *to press down*.

- Sejak abad ke-14, *to depress* merujuk kepada penaklukan atau menjatuhkan jiwa (spirit).
- Sekarang kemurungan atau depression digunakan dalam kajian bidang fisiologi dan ekonomi.
- Pada pertengahan abad ke-20, pengkaji mengeluarkan teori bahawa kemurungan disebabkan ketidakstabilan bahan kimia dalam neurotransmitter di otak.
- Teori ini berdasarkan pemerhatian yang dibuat pada tahun 1950-an mengenai kesan reserpine dan isoniazid yang memberi impak kepada simptom kemurungan.





## INFO

### Simptom kemurungan

- Kesedihan atau kekosongan perasaan yang berpanjangan.
- Tiada minat atau rasa seronok terhadap hobi dan aktiviti lain yang lazimnya mendatangkan keseronokan.
- Mudah berasa letih dan tidak bertenaga.
- Perasaan pesimistik dan mudah berputus asa.
- Rasa bersalah dan tidak berguna.
- Gangguan tidur, bangun terlalu awal atau berlebihan tidur.
- Hilang selera makan dan penurunan berat badan.
- Keinginan untuk mati dan membunuh diri.
- Rasa tidak tenteram dan mudah marah.
- Kurang daya tumpuan dan sukar membuat keputusan.
- Simptom fizikal seperti sakit kepala, sakit-sakit badan dan gangguan penghadaman.

Tanpa keyakinan diri serta kesungguhan tampil lebih positif, individu yang dilanda kemurungan pasti berada dalam kedudukan bahaya jika tidak dikawal sepenuhnya.

Selain itu, berdasarkan perkembangan semasa dan faktor sekeliling, masalah kewangan serta kelembapan ekonomi juga mendorong individu bertukar murung. Biarpun kesan kelembapan ekonomi belum dirasakan sepenuhnya, sudah menjadi lumrah manusia bersikap panik sehingga diri cemas.

Pengerusi Institut Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Negara (Niosh), Tan Sri Lee Lam Thye pernah menulis mengenai pentingnya pembangunan dan penggalakkan kesihatan mental yang baik dalam mengharungi kegawatan ekonomi sekarang.

Saranan itu dilihat serius kerana berlaku peningkatan dalam kes kemurungan dan

menjejaskan pekerja dan keluarga mereka serta seluruh masyarakat amnya. Ini amat serius dan perlu diatasi," katanya.

Sehubungan itu, Lee mencadangkan Kementerian Kesihatan memperkenalkan langkah jangka pendek, pertengahan dan panjang untuk membantu rakyat menghadapi tekanan dan kemurungan.

Selain itu, kementerian disaran meningkatkan usaha penggalakan kesihatan mental yang baik di kalangan rakyat Malaysia.

Lee berkata, langkah pencegahan perlu diambil bagi mengelak berlakunya kejadian bunuh diri dan peningkatan kes pesakit mental disebabkan faktor kegawatan ekonomi dan pengangguran.

Lebih-lebih lagi, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) melaporkan, kemurungan adalah punca yang kelima antara faktor

tekanan yang boleh menda- tangkan kesan amat buruk kepada rakyat.

"Kesan kegawatan ekonomi memungkinan semakin ramai pekerja menghadapi kegusaran, tekanan dan kemurungan yang bersang- kut paut dengan pekerjaan dan tugas mereka.

"Impak masalah kesihatan mental yang berpunca dari- pada masalah ekonomi boleh

utama yang menyebabkan manusia hilang upaya. Ini dianggarkan meningkat ke tempat kedua menjelang 2020.

Sehubungan itu, kempen dan program pendidikan berhubung kesihatan mental yang baik wajar dilaksanakan bagi mengelak lebih ramai rakyat Malaysia menjadi mangsa kemurungan tanpa disedari.

# 5 tip elak kemurungan

1. Belajar lebih bersabar dan berfikiran positif.
2. Usah terlalu bercita-cita tinggi hingga sukar digapai.
3. Elak bersendirian. Luangkan masa bersama mereka yang bermakna dalam hidup.
4. Babitkan diri dalam aktiviti menyihatkan dan bersosial.
5. Tingkatkan keyakinan diri dengan menyertai kursus motivasi.

