



Murung jejas produktiviti

» Perlu dirawat elak tekanan, risiko cederakan diri atau orang lain

BH
2/4/2016
MIS 8-9

Oleh Halina Mohd Noor
halina_mdnoor@bh.com.my

Kemurungan atau *depression* adalah penyakit kronik yang boleh dipulihkan sepenuhnya sekiranya mendapat rawatan awal dan betul.

Bagaimanapun, kebanyakan penghidap malu berjumpa doktor akibat stigma masyarakat cenderung mengaitkannya dengan penyakit

mental atau takut dianggap gila kerana berjumpa pakar psikiatrik.

Ketua Jabatan Psikiatrik Pusat Perubatan Universiti Malaya (PPUM), Prof Dr Ahmad Hatim Sulaiman, berkata kemurungan yang tidak dirawat boleh menyebabkan kesan lebih buruk termasuk timbul keinginan untuk mati dan membunuh diri.

"Kira-kira 800,000 orang di seluruh dunia membunuh diri setiap tahun akibat masalah kemurungan.

"Penghidap juga berisiko mencederakan orang lain walaupun tiada niat melakukannya dan akhirnya dihambat rasa bersalah dengan perbuatan mereka," katanya pada sambutan Hari Kesedaran Kemurungan di PPUM, Kuala Lumpur, baru-baru ini.

Ganggu emosi, orang sekitar

Sambutan yang dianjurkan Pertubuhan Psikiatrik Malaysia (MPA) dengan kerjasama Pfizer Malaysia

itu dilancarkan Pengarah PPUM, Prof Dr Tunku Kamarul Zaman Tunku Zainol Abidin.

Pelbagai acara diatur termasuk pameran mengenai kemurungan dan aktiviti seperti saringan kesihatan serta forum turut diadakan.

Dr Ahmad Hatim berkata, kemurungan adalah masalah perubatan iaitu sejenis penyakit yang bukan sekadar kemurungan akibat kesedihan biasa.

Kemurungan kata beliau, melibatkan minda, emosi

dan fizikal yang jika tidak dirawat boleh menyebabkan risiko gagal dalam pelajaran, perkahwinan, kerjaya, penurunan mutu kerja akibat kesihatan terjejas dan kehilangan pendapatan.

"Kemurungan berpanjangan juga boleh menjejaskan emosi individu terbabit, keluarga dan negara dengan membabitkan kehilangan berbilion ringgit akibat tidak produktif.

"Lebih teruk apabila kemurungan tidak dirawat, boleh merosakkan sel otak

yang akhirnya menyebabkan otak menjadi kecut," katanya.

Hilang minat bekerja

Pesakit juga akan hilang perasaan seronok, sukar merasai nikmat sesuatu perkara seperti makan, hilang minat kepada sesuatu termasuk kerja dan aktiviti kerana mudah berasa bosan.

Kebosanan antaranya mengakibatkan pesakit tidak kisah dengan penampilan diri seperti kelihatan



LEBIH TERUK APABILA KEMURUNGAN TIDAK DIRAWAT, BOLEH MEROSAKKAN SEL OTAK YANG AKHIRNYA MENYEBABKAN OTAK MENJADI KECUT”

Dr Ahmad Hatim Sulaiman,
Ketua Jabatan Psikiatrik PPUM



selekeh berbanding sebelum ini.

Mereka yang mengalami kemurungan juga mudah letih dan lesu, mengalami sakit sendi dan otot.

“Gangguan tidur iaitu insomnia atau terlebih tidur juga boleh menunjukkan seseorang mengalami kemurungan dan apabila bangun daripada tidur,

masih berasa sedih.

“Kemurungan juga boleh menyebabkan hilang selera makan atau terlebih makan yang mengganggu berat badan sihat,” katanya.