

Penyakit kedua kerap dihidapi selepas jantung

Organisasi Kesihatan Sedunia (WHO) menjangkakan kemurungan menjadi penyakit nombor dua paling membebankan selepas penyakit jantung.

Kajian WHO menunjukkan kira-kira lima hingga 15 peratus penduduk dewasa dunia mengalami kemurungan.

Dianggarkan 10 hingga 11 peratus penduduk negara kita mengalami kemurungan dengan kekerapan 10 orang bagi setiap 100 orang.

Wanita didapati lebih kerap mengalami kemurungan berbanding lelaki, berkemungkinan kerana wanita lebih cenderung berjumpa doktor untuk mendapatkan rawatan dan meluahkan perasaan.

Lelaki pula lebih suka memendam perasaan dan hasilnya kes bunuh diri lebih tinggi berbanding wanita.

Terdapat beberapa faktor menyebabkan berlaku kemurungan iaitu genetik dan penyakit kronik yang dihidapi selain faktor sekeliling.

Faktor genetik, persekitaran

Mereka yang mempunyai ahli keluarga murung seperti ibu bapa, adik-beradik dan saudara berisiko tinggi mengalami kemurungan.

Penghidap penyakit serius atau kronik seperti strok, barah dan HIV juga berisiko mengalami kemurungan.

Dr Ahmad Hatim berkata, gaya hidup bercelaru seperti ketagihan arak, dadah dan tabiat merokok menyebabkan juga boleh menyebabkan

kemurungan.

Kemurungan juga kata beliau, berlaku akibat tekanan yang dialami dalam tempoh berpanjangan sama ada di tempat kerja, kehilangan orang yang disayangi akibat kematian atau perpindahan, hilang harta benda, kedudukan, kuasa dan tiada sokongan.

Justeru, katanya mereka yang merasai gejala kemurungan perlu datang berjumpa doktor kerana semua hospital kerajaan menyediakan pemeriksaan saringan kemurungan.

Kakitangan murung perlu kaunseling

"Beri sokongan kepada kawan atau ahli keluarga untuk segera mendapatkan rawatan sekiranya mendapati mereka mengalami gejala terabit," katanya.

Katanya, rawatan kemurungan sangat berkesan yang mana pesakit boleh pulih sepenuhnya dan kembali menjalani kehidupan normal.

Rawatan diberikan dalam bentuk psikoterapi seperti kaunseling dan motivasi, selain ubat anti-kemurungan sekiranya diperlukan.

Pesakit tidak perlu risau dengan kesan ubat yang diberikan kerana ia lebih selamat daripada mengambil paracetamol setiap hari.

Sementara itu, Perunding Psikiatrik PPUM, Prof Dr Nor Zuraida Zainal, berkata majikan juga perlu dididik memahami kakitangan yang mengalami kemurungan dan tindakan yang boleh dilakukan.

"Kita sedar peker bimbang untuk berjumpa pakar psikiatri kerana apabila ada rekod bertant masalah psikologi mereka takut menerima layanan berbeza daripada kakitangan lain.

"Tidak kurang juga yang bimbang, mereka sukar diterima majikan baharu sekiranya ingin bertukar ke tempat kerja lain akibat stigma negatif majikan," katanya.

Stigma sebagai pesakit mental

Katanya, ini adalah cabaran sangat besar dalam usaha mempromosikan supaya orang yang mengalami kemurungan mendapatkan rawatan segera tetapi distigmakan oleh majikan.

"Kemurungan adalah penyakit yang boleh dipulihkan dan penghidap boleh menjalani kehidupan normal selepas dirawat.

"Mengapa majikan boleh menerima mereka yang mengalami penyakit darah tinggi, diabetes atau penyakit kronik lain untuk bekerja berbanding penghidap kemurungan?" katanya.

Beliau menegaskan supaya majikan dan orang ramai tidak boleh menyamakan golongan berkenaan dengan penghidap penyakit mental lain.

Tambahnya, semua rekod pesakit adalah rahsia dan tidak akan didedahkan kepada majikan kecuali dengan kerelaan pesakit sendiri.

Hanya pesakit dan doktor saja yang tahu mengenai kemurungan yang dialami.