

# Amal hubungan sihat, fikir positif kunci rawat kemurungan

**Sejak** kebelakangan ini, media massa sering menyiarkan berita kematian mengejut dan bunuh diri menyebabkan kita tertanya apakah yang mendorong mangsa berbuat demikian atau apakah masalah yang menghantui fikiran mangsa sehingga dia sanggup meragut nyawanya sendiri. Bagi setiap kematian, kajian menunjukkan terdapat 20 orang di sekeliling mangsa seperti rakan dan keluarga mangsa yang mengalami trauma kerana kematian itu.

Walaupun kita tidak mungkin tahu cerita sebenar di sebalik mengapa mangsa membuat keputusan begitu atau apa yang mengganggu fikiran mereka, namun secara umumnya, ramai yang mengetahui bahawa antara penyakit perubatan yang sering dikaitkan dengan perkara ini adalah

penyakit kemurungan.

Kemurungan adalah penyakit psikologi yang membabitkan tekanan perasaan serius kepada individu baik lelaki atau wanita, kanak-kanak, remaja, dewasa dan warga emas. Ia membabitkan rasa sedih, pilu, kecewa, putus harapan dan hilang semangat untuk meneruskan kehidupan yang bermakna dan gembira. Kehidupan dirasakan sunyi dan kosong.

## 350 juta kemurungan

Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO) menyatakan, lebih 350 juta orang daripada pelbagai peringkat umur menderita kemurungan di seluruh dunia, menjadikan penyakit itu sebagai penyakit keempat paling utama penyumbang beban kepada masyarakat.

Malah, sekiranya keadaan itu ti-

dak dibendung, kadar mereka yang mengalami kemurungan secara global dijangka meningkat ke kedudukan pertama menjelang 2020. Sehubungan itu, ramai pakar perubatan berusaha mencari rawatan terbaik untuk memastikan keadaan kemurungan dapat dikawal dengan baik.

Antara faktor yang menyumbang kepada kemurungan ialah genetik. Individu daripada keluarga yang ahlinya pernah menghadapi kemurungan, berisiko lebih tinggi untuk menghadapi penyakit ini. Begitu juga dengan individu dengan personaliti selalu gelisah atau tidak ceria.

Faktor lain termasuk mereka yang pernah mengalami peristiwa hidup yang memberi impak ketika zaman kanak-kanak, penagih dadah mahupun yang menghisap ro-

kok dan ketidakseimbangan bahan kimia atau hormon dalam otak.

Baru-baru ini, Universiti Sunway mengumumkan Profesor Madya Dr Lim Lee Wei, yang juga penghasil laporan bersama dalam pasukan kajian terdiri daripada tujuh orang, berjaya menemui kunci penting kepada rawatan kemurungan.

## Luang masa bersama orang tercinta

Menurut beliau, bagi mengatasi kemurungan, seseorang itu boleh mengamalkan perhubungan sihat bersama orang di sekeliling anda. Luangkan masa dengan orang tercinta seperti isteri, anak, rakan sekerja dan kawan-kawan rapat dengan membuat aktiviti hujung minggu seperti berkelah, melancong dan sebagainya. Sentiasalah bercerita mengenai perkara yang

positif supaya cenderung untuk melakukan perkara berfaedah.

Selain itu, senaman, berfikir secara positif, mengamalkan diet pemakanan sihat mahupun memperbaiki penampilan boleh beri kesan baik. Apa salahnya sesekali berbelanja untuk kelihatan lebih tampan dan cantik.

Kesimpulannya, kita hendaklah sentiasa positifkan diri dalam menghadapi cabaran hidup. Elakkan membuat keputusan dalam keadaan emosi tidak stabil dan terburu-buru supaya tidak menyesal kemudian hari.



**Nur Syahirah Mohd Rose Din,**  
Fakulti Pengajian Bahasa  
Utama, Universiti Sains Islam  
Malaysia (USIM)