



KEMURUNGAN
merupakan penyakit
yang tidak
mempunyai
simptom-simptom
khusus. - Gambar
hiasan

Gangguan ritma sirkadian punca murung

Oleh MARIATUL QATIAH ZAKARIA

maria.zakaria@utusan.com.my

Gambar WAHIDIN SALIM

LAPORAN Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pada tahun 1999 menyebut, kemurungan adalah penyakit keempat di dunia yang boleh menyebabkan hilang keupayaan dan menambahkan kesengsaraan.

Di Malaysia, penyakit tersebut menduduki tangga keempat paling kerap dihidapi. Ia memberi kesan terhadap kira-kira 10 peratus penduduk negara ini.

Hakikatnya, sesiapa saja boleh mengalami masalah kemurungan tanpa mengira usia, jantina atau bangsa. Lebih menyulitkan, kemurungan merupakan penyakit yang tidak mempunyai simptom-simptom khusus.

Oleh yang demikian, kegagalan individu tersebut mengenali simptom kemurungan akibat kurang kesedaran dan pengetahuan menyebabkan ramai tidak dapat dirawat dari awal.

Menurut bekas Presiden Persekutuan ASEAN Berkaitan Psikiatrik dan Kesihatan Mental (AFPMH), **Prof. Dr. Mohamad Hussain Habil**, kesilapan ketika diagnosis atau rawatan yang tidak optimal terhadap masalah kemurungan dilihat terus mengganggu proses rawatan penyakit itu.

Ini diburukkan lagi dengan kurangnya perhatian kepada perubahan ritma sirkadian yang mengawal fizikal, mental dan corak serta tingkah laku seseorang secara kasar mengikut kitaran 24 jam

Tambah beliau, gangguan ritma sirkadian yang berlaku akibat perubahan kitaran tidur juga dikenal pasti sebagai antara punca utama kemurungan.

“Sebanyak 82 peratus pesakit yang mengalami kemurungan masih belum dirawat disebabkan stigma masyarakat, tersalah diagnosis serta tidak mendapat rawatan sepenuhnya.

“Semakin ramai pesakit yang mengalami kemurungan dirawat oleh doktor biasa dan bukannya pakar psikiatri.

“Malah, kebanyakan mereka tidak didiagnos manakala baki 18 peratus lagi diberi ubat anti kemurungan dan cuma 10 peratus dirawat dengan sewajarnya,” katanya ketika ditemui pada bengkel media anjuran Servier Malaysia Sdn. Bhd., di Kuala Lumpur, baru-baru ini.

Justeru, katanya, pemahaman mengenai kaitan antara gangguan ritma sirkadian dan kemurungan mesti dipertingkatkan agar dapat meningkatkan tahap mengenal pasti dan pengurusan penyakit ini.

Pada masa yang sama, menurut Dr. Mohamad Hussain, kemurungan menjadi antara alasan paling biasa bagi orang ramai berjumpa pengamal perubatan awam.

Diagnosis jitu dan lebih fokus terhadap gangguan ritma sirkadian mampu menyediakan platform berkesan untuk merawat gangguan perasaan.

Gangguan ritma sirkadian adalah kecelaruan dalam jam dalaman tubuh



**PROF. DR. I
HUSSAIN H**

seseorang yang mengawal proses biologiikal seperti aktiviti gelombang otak, penghasilan hormon dan penjaanaan semula sel serta aktiviti-aktiviti biologiikal lain yang mempunyai hubungan dengan kitaran itu.

Ia juga boleh mengubah kitaran tidur jaga, pembebasan hormon, suhu badan dan fungsi penting tubuh yang lain.

Ritma biasa waktu malam dan siang mengawal kehidupan kita.

Ia dikaitkan dengan perubahan biasa terhadap suhu utama badan, tahap hormon, kadar degupan jantung, perkumuhan ginjal dan pergerakan usus.

Ciri-ciri kemurungan yang menunjukkan gangguan ritma sirkadian termasuk terjaga awal, tiada mood waktu pagi, perubahan corak tidur, perubahan suhu badan dan aktiviti hormon.

Dalam pada itu, menurut Perunding Psikiatri Jabatan Psikiatri, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia (UPM), **Prof. Dr. Azhar Md. Zain**, gangguan ritma sirkadian ditemui di kalangan pesakit yang mengalami masalah kemurungan teruk.

“Tekanan juga adalah faktor utama penyumbang ke arah kemurungan disebabkan pelbagai peristiwa hidup yang traumatik (kesedihan akibat

Sebanyak 82 peratus pesakit yang mengalami kemurungan masih belum dirawat disebabkan stigma masyarakat, tersalah diagnosis serta tidak mendapat rawatan sepenuhnya

INDIVIDU ya mengalami gangguan ritma sirkadian dan memerlukan rawatan psikiatri. - G



MOHAMAD ABIL



kematian, konflik perkahwinan, penyakit serius, tanggungjawab sosial, tekanan di tempat kerja, peperiksaan selain masalah kesihatan dan kewangan), persekitaran psikososial hinggalah penyakit somatik.

“Pelbagai peristiwa ini menyebabkan ritma sirkadian tidak lagi selari dan menyebabkan berlakunya gangguan biologikal, fisiologikal dan tingkah laku di kalangan pesakit yang mengalami kemurungan.

“Sebagai contoh, tekanan di tempat kerja yang disebabkan kegagalan menguruskan prestasi dan jangkaan mungkin membawa kesukaran memula dan mengekalkan tidur,” katanya.

Mengulas lanjut, beliau berkata, keadaan ini menyebabkan kesukaran sewaktu bangun dan perubahan *mood* di waktu pagi, kekurangan tenaga dan semangat, tiada selera serta konsentrasi terganggu.

Selain itu, individu berkenaan kemudian secara perlahan-lahan akan menyisihkan diri dan dalam jangka panjang, ia bukan sekadar memberi kesan terhadap keadaan mental, malah tahap kesihatan dan kesejahteraan secara keseluruhannya.

Sementara itu, menurut Perunding Psikiatrik, **Dr. Ting Joe Hang**, ada beberapa jenis gangguan tidur seperti insomnia, apnea tidur, sindrom kaki resah dan narkolepsi yang mempunyai hubungan dengan gangguan ritma sirkadian.

Katanya, tidur mempunyai kesan pemulih terhadap proses fizikal dan mental malah tidur juga adalah komponen penting dalam kesihatan fizikal dan mental yang baik, di samping penting bagi fungsi kognitif yang optimum.

“Menurut kajian yang dilakukan di Amerika Syarikat, dianggarkan 10 hingga 35 peratus populasi awam mungkin mengalami beberapa bentuk gangguan tidur dan malangnya, lebih separuh daripada yang mengalami masalah tidur langsung tidak mendapatkan nasihat perubatan.

“Gangguan ritma sirkadian tidak semestinya berkaitan dengan kemurungan dan ia sering disalah diagnos sebagai insomnia atau kondisi psikiatri.

“Bagaimanapun, gangguan ritma harian (*jet lag*) atau kerap mengembara merentasi zon waktu, bekerja syif bagi tempoh lama dan sindrom fasa tidur yang ditangguh (tidur dan jaga, terjaga pada tengah malam) boleh mengubah ritma sirkadian kita dan menyebabkan kemurungan,” katanya.

Tambahnya, kebanyakan pesakit yang mengalami kemurungan menghadapi masalah tidur, tetapi, tidak semua yang mempunyai masalah tidur mengalami kemurungan malah penilaian berhati-hati penting untuk merangka rawatan termasuk ubat-ubatan, kaunseling dan terapi.