

Masalah kemurungan perlu dibendung segera

Wanita paling ramai alami kemurungan. Begitulah tajuk sebuah berita dipaparkan BH pada 4 Oktober lalu yang memetik kenyataan Menteri Kesihatan, Datuk Dr S Subramaniam.

Kenyataan itu dibuat berdasarkan Kajian Kesihatan Morbiditi Kebangsaan 2011 yang dikendalikan kementerian beliau:

Kajian itu dijalankan ke atas penduduk dewasa negara ini yang berusia 16 tahun ke atas yang mana 1.8 peratus iaitu membabitkan 340,000 orang menghadapi kemurungan, manakala 1.7 peratus iaitu 320,000 pula mengalami masalah keresahan.

Jumlah sebenar mungkin berkali ganda kerana masih ramai yang menganggap kemurungan itu sebagai perkara remeh dan enggan mendapatkan rawatan.

Ramai wanita alami kemurungan

Persoalannya, kenapa wanita begitu ramai mengalami kemurungan berbanding lelaki? Mengikut kajian Presiden Persatuan Psikiatrik Malaysia (MPA), Dr Abdul Kadir Abu Bakar, punca utama adalah disebabkan tekanan daripada pasangan, khususnya suami bagi wanita yang sudah berkahwin.

Kajian yang dijalankan pada 2011 itu, juga menunjukkan masalah keluarga, terutama anak-anak turut menjadi punca utama kemurungan wanita.

Pasangan wanita berkenaan yang kerap mendera dari segi mental dan fizikal adalah penyumbang besar kepada masalah ini. Masalah bertambah teruk bagi wanita bekerja yang mana dia turut mendapat tekanan perasaan di tempat bekerja.

Masalah kesihatan yang dialami juga menjadikan wanita mudah murung, malah kedatangan haid setiap bulan turut menyumbang.

Berbanding lelaki, sikap lepas laku mereka membantu mengurangkan risiko kemurungan. Kajian itu juga menunjukkan lelaki murung disebabkan kemalangan jalan raya, penyalahgunaan dadah serta pengambilan arak berlebihan.

Wanita juga mengalami kemurungan disebabkan persekitaran yang tidak menggembirakan, malah perubahan drastik di samping kedudukan kewangan yang meruncing.

Subramaniam berkata, masalah kemurungan ini jika tidak diatasi dengan betul, boleh mengakibatkan jumlah pesakit mental di negara ini terus meningkat dalam tempoh 10 tahun lagi, terutama mereka yang berusia lebih 50 tahun.

Fokus utama katanya, perlu diberikan kepada golongan berkenaan kerana tahap kesihatan mereka semakin merosot akibat diserang penyakit kronik seperti tekanan darah tinggi, kencing

manis dan sakit jantung.

Pada masa sama, golongan menjangkau usia emas ini turut dibebani masalah kesunyian akibat disisihkan keluarga dan masyarakat, kematian ahli keluarga terdekat serta rakan sebaya kurang berhubung.

Lebih teruk lagi bagi mereka yang sudah bersara turut menghadapi masalah kewangan akibat kos perubatan yang tinggi ketika ini.

Keadaan yang semakin serius ini perlu ditangani sebaik mungkin dengan usaha semua pihak, khususnya anggota keluarga terdekat dan mereka perlu prihatin dengan membawa pesakit mendapat rawatan segera.

Ketika ini, ramai melihatnya sebagai masalah remeh, sehinggalah masalah semakin sukar diatasi contohnya pesakit membunuh diri dan tidak kurang membunuh orang lain serta amat menyedihkan membabitkan ahli keluarga sendiri.

Menurut pakar Psikiatrik Perubatan Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr Azhar Zin, dari sudut biologi, hormon androgen lelaki lebih tinggi berbanding wanita kerana itu mereka mudah marah.

Kegagalan mengawal kemarahan menyebabkan lelaki hilang pertimbangan sehingga bertindak ganas dan sanggup membunuh.

Contohnya kes terbaru, 15 Oktober lalu di Beluran, Sabah seorang suami sanggup membunuh bayinya yang baru berusia 14 hari, menikam isteri bertubi-tubi dengan gunting dan mencederakan tiga lagi anaknya.

Ahli keluarga perlu prihatin

Katanya, ahli keluarga adalah mereka yang paling dekat, untuk itu sikap prihatin boleh membantu mereka untuk mendapatkan rawatan awal.

Kes kemurungan disebabkan dadah contohnya, Bath Salt yang dikatakan menyebabkan kecacatan otak perlu dibendung segera.

Selain penguatkuasaan, pemantauan dan tindakan tegas perlu diambil pihak berwajib supaya masalah ini tidak menjadi seperti barah yang sukar diubati bila terlalu parah.

Kementerian Kesihatan pula perlu menambah jumlah pakar psikiatri bagi memberi perkhidmatan kaunseling secara lebih berkesan serta menyeluruh.

Kesukaran mendapatkan rawatan juga mengakibatkan penghidap sukar dibendung menyebabkan masalah ini tidak berkesudahan.

Masyarakat juga tidak boleh lepas tangan kerana bantuan mereka amat perlu bukan bersikap mendiamkan diri, menyisihkan, menghina malah tidak kurang yang tidak ambil peduli.

Pertubuhan bukan kerajaan (NGO), contohnya perlu bekerjasama dalam membantu termasuk meningkatkan aktiviti supaya pesakit memperoleh persekitaran lebih sihat dan ceria.

FAKTA NOMBOR

340,000
orang

penduduk dewasa alami kemurungan