

# Wanita lebih mudah alami kemurungan



ASRENE



AZLINA

**D**ATA yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia mengenai masalah kemurungan yang melanda hampir 19,000 rakyat Malaysia baru-baru ini mengejutkan ramai pihak.

Ada yang melabel murung sebagai sama dengan perasaan sedih dan bukanlah sesuatu yang serius.

Namun dari sudut psikologi, murung dengan kesedihan adalah dua perkara yang berlainan.

Sedih adalah sebahagian daripada perasaan yang dirasakan oleh setiap manusia.

Murung adalah penyakit mental yang berlaku dalam kalangan mereka yang gagal mengawal perasaan sedih.

Murung perlu dirawat kerana ia boleh menjadi punca kepada kejadian tidak diinginkan seperti bunuh diri.

**Ketua Jabatan Psikiatrik, Pusat Pengajian Sains Perubatan, Universiti Sains Malaysia, Prof. Madya Dr. Asrene Abd. Razak** berkata, terdapat dua gejala utama yang boleh dikenal pasti sebagai murung.

"Pertama, apabila seseorang itu mengalami penurunan mood atau emosi melebihi dua minggu. Maksudnya, dia tidak mampu untuk kembali ke perasaan normal dalam jangka masa agak lama.

"Kedua, kehilangan minat yang sebelum ini dilakukan untuk hidup. Maksudnya, jika dia seorang pekerja, dia malas bekerja dan jika dia seorang murid, dia tidak lagi mahu belajar atau ke sekolah," jelasnya ketika dihubungi *Kosmo!* baru-baru ini.

Tambah Asrene, dua gejala utama kemudian akan menyebabkan pesakit menunjukkan tanda-tanda lebih jelas seperti tidak tidur, tiada selera makan dan suka menyendiri.

## Bunuh diri

"Pesakit juga akan mula menunjukkan gejala fungsi psikologi seperti merasakan mereka tiada masa hadapan dan tiada matlamat hidup.

"Pada peringkat yang dilabel sebagai teruk, mereka akan mula rasa ingin bunuh diri serta mempunyai kepercayaan yang salah termasuk sering mendengar suara menyuruh dan melarang melakukan sesuatu," tuturnya.

Antara sebab kemurungan termasuklah faktor genetik, tahap ekonomi dan peristiwa yang terjadi secara tiba-tiba dalam hidup termasuk kematian.

Dari sudut gender, wanita lebih berpotensi mengalami kemurungan



**WANITA** lebih berpotensi mengalami kemurungan berbanding lelaki kerana sifat terlalu memikirkan sesuatu secara mendalam.

Masalah kehidupan, pengambilan ubat-ubatan antara punca kemurungan

**18,336 rakyat Malaysia murung**

Selatan Dewasa Rakyat

KUALA LUMPUR - Survei (SIR) Kesihatan Malaysia menunjukkan bahawa 18,336 rakyat Malaysia mengalami kemurungan.



KERATAN *Kosmo!* 21 Mac 2018.

berbanding lelaki.

Perkara ini dipersetujui oleh **Pensyarah Kanan (Psikologi Sosial), Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra Malaysia, Dr. Azlina Mohd. Khir.**

Menurut Azlina, wanita lebih berisiko berdepan masalah murung kerana faktor psikologi sosial kaum Hawa yang bersifat terlalu memikirkan sesuatu perkara sangat mendalam.

"Sebagai contoh, apabila wanita mengalami masalah rumah tangga. Wanita akan memikirkan tentang perkara, kenapa, mengapa dan bagaimana masalah itu terjadi.

"Soalan itu kemudian perlahan-lahan akan membuatkan mereka merasa rendah diri, menyalahkan diri sendiri dan merasakan diri mereka seorang yang gagal.

"Dari situ, tumpuan mereka akan beralih dan kemurungan akan mula membentuk dalam diri wanita," terangnya.

Masalah kemurungan boleh terjadi kepada wanita bekerjaya dan suri rumah.

Kunci kepada masalah ini baik wanita

bekerja dan berada di rumah adalah tidak merasa gembira dan bosan dengan rutin harian.

Atas sebab itulah, golongan ini perlu diberi sokongan sosial daripada keluarga dan rakan-rakan terdekat.

## Murung

"Suami contohnya, jangan biarkan isteri melakukan tugas menjaga anak, memasak dan sebagainya seorang diri. Lakukan perkara menyeronokkan bersama-sama.

"Sesekali, bawa isteri bersiar-siar pada hujung minggu agar fikiran mereka tidak tertumpu hanya kepada ruang lingkup di dalam rumah semata-mata," nasihatnya.

Secara umum, terdapat beberapa perkara yang boleh dilakukan bagi mengelak diri daripada murung.

Azlina berpendapat, baik lelaki mahupun wanita, jika anda berdepan dengan masalah, cuba luahkan kepada mereka yang rapat dan terdekat dengan anda. Elakkan daripada menyendiri.

Mengubah cara kerja dan rutin anda dengan lebih sistematik juga dapat membantu. Senaraikan perkara yang utama dan laksanakan perkara tersebut dahulu agar anda tidak gelisah.

"Ubah sikap anda kepada lebih realistik dan belajar bertenang. Sentiasa ingat bahawa kita tidak mungkin dapat memiliki semua perkara yang kita sukai.

"Akhir sekali, jangan terlalu mementingkan kesempurnaan. Tiada kegagalan dalam hidup. Ia sebaliknya hanyalah maklum balas untuk kita perbaiki diri ke arah lebih baik," kongsiannya.