

Lelaki meroyan?

➔ Digelar PPD, dialami ketika testosteron dan estrogen menurun



Oleh Nor Hatina Shuib
hatina@bh.com.my

Lelaki meroyan? Selalunya meroyan dikaitkan dengan wanita selepas bersalin.

Pada situasi bila lelaki meroyan? Jangan terkejut golongan ini juga tidak terkecuali berhadapan masalah sama.

Bagi lelaki, mereka juga berisiko mengalami keadaan ini, yang digelar sebagai *Paternal Postpartum Depression (PPD)*.

Pegawai Psikologi Kanan Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia (UPM), Siti Fatimah Abdul Ghani, berkata kebarangkalian lelaki mengalami masalah ini adalah 2.5 kali ganda berbanding wanita.

Katanya, masalah meroyan yang dikaitkan dengan lelaki tidak begitu diketahui umum, namun fenomena ini dilihat semakin meningkat.

"Kajian dilaporkan dalam laman sesawang, Parents.com menjelaskan hormon dalam tubuh lelaki terutama suami juga berlaku ketika proses kehamilan isteri dan selepas kelahiran bayi.

"Pada ketika itu paras testosteron lelaki menurun, manakala estrogen, prolaktin dan kortisol meningkat.

"Tidak hairan sesetengah lelaki turut mengalami gejala seperti loya, muntah dan pertambahan berat badan sepanjang tempoh isteri hamil seperti yang biasa dengar selama ini," katanya.

Lelaki nafi meroyan

Siti Fatimah berkata, masalah meroyan dialami lelaki juga boleh

tercetus akibat faktor lain.

Pakar psikologi berpendapat tekanan ekonomi yang berlaku pada lelaki pada zaman ini turut menyumbang kepada peningkatan kes PPD ini.

"Dengan peningkatan kos sara hidup dan kesibukan isteri yang bekerja, menjadikan lelaki menanggung tanggungjawab yang kian berat termasuk berkongsi beban kerja rumah serta menjaga anak.

"Gejala dilalui lelaki tidak banyak bezanya dengan wanita. Namun, apa yang paling ketara, lelaki biasanya cenderung menafikan perasaan ini.

"Lelaki mudah marah, gelisah, tak boleh duduk diam, menjauhkan diri daripada bayi dan isteri, hilang minat atau tidak gembira.

"Mereka mengalami perasaan seperti rasa tidak dihargai atau bersalah tanpa sebab, lebih kerap bekerja lebih masa, berada di luar rumah dan kelesuan," katanya.

Lebih parah, lelaki yang mengalami meroyan gemar bercakap mengenai hal kematian atau membunuh diri dan berputus asa meneruskan kehidupan.

"Sebagai pasangan, anda perlu memerhatikan dan cuba memahami keadaannya.

"Jangan terus menganggap mereka 'malas' jika mereka tak tahu apa yang perlu dibuat, tak mampu menjaga bayi dengan baik dan nampak tidak gembira selepas kehadiran bayi.

"Sebaliknya, beri sokongan kepada suami agar keadaannya tidak bertambah buruk. Mereka mungkin memerlukan sedikit masa atau rawatan khusus untuk menjalani tempoh ini," katanya.



Beri sokongan kepada suami agar keadaan tidak bertambah buruk.

Dengan peningkatan kos sara hidup dan kesibukan isteri yang bekerja, menjadikan lelaki menanggung tanggungjawab yang kian berat termasuk berkongsi beban kerja rumah serta penjagaan anak"

Siti Fatimah Abdul Ghani,
Pegawai Psikologi Kanan
Bahagian Kaunseling UPM

Rawatan meroyan

Info

1. Terapi berbual

Terapi perlakuan kognitif (TPK) yang mengajjar strategi harian mengatasi meroyan.

2. Terapi Seni Ekspresif

Kaedah terapi digunakan pakar untuk pengurusan emosi, diri dan

pemikiran seseorang individu. Cara ini berkesan bagi menyokong proses pertumbuhan mental, emosi dan pemikiran individu. Luahan emosi berlaku secara dalaman dan ia satu proses pemulihan emosi yang lebih cepat dan berkesan.

3. Perawatan tradisional

Urutan selepas bersalin dan tempoh berpantang adalah perkara penting yang tidak harus diabaikan. Penjagaan kesihatan adalah keperluan utama selepas bersalin.