



KENALI APA ITU KEBIMBANGAN DAN KEMURUNGAN

Syarul Heiry Yahaya & Norazah Umar

Kebimbangan dan kemurungan merupakan dua konteks yang berbeza dalam masalah kesihatan mental. Walaubagaimanapun kedua-dua penyakit ini saling berkaitan antara satu sama lain dan kaedah yang digunakan bagi merawat penyakit ini juga adalah sama.

Kebimbangan ataupun 'anxiety' membawa maksud perasaan risau iaitu keadaan di mana pesakit mempunyai perasaan takut terhadap sesuatu yang boleh memberi ancaman dari norma biasa kehidupan. Keadaan ini adalah kesedaran bagi individu supaya lebih bersedia menghadapi kebimbangan, Tindak balas dalaman bagi individu yang mengalami kebimbangan akan merembeskan hormon adrenalin dan kortisol walaupun ancaman itu dari segi pemikiran bukannya nyata. Penghasilan hormon-hormon ini akan memberikan simptom kerisauan yang melampau. Pesakit yang mengalami kebimbangan akan lebih cepat mengalami kemurungan.

Kemurungan adalah gangguan dari segi perasaan individu yang boleh menyebabkan suatu perasaan sedih yang berpanjangan, keletihan mental, mudah berang serta hilang minat dalam aktiviti harian. Perasaan ini akan berlarutan sehingga beberapa minggu dan ia sebenarnya berkaitan dengan ketidakseimbangan penghasilan hormon. Penghasilan hormon kortisol yang lebih tinggi berbanding serotonin akan menyebabkan berlakunya simptom kemurungan. Kemurungan yang gagal dikenalpasti dan dirawat boleh mengakibatkan kesan yang sangat serius dan boleh meningkatkan risiko tingkah laku bunuh diri. Berdasarkan kes bunuh diri yang dilaporkan kepada Polis Diraja Malaysia, telah berlaku peningkatan kes pada tahun 2021 berbanding tahun 2020 dan 2019.

Jadual berikut adalah antara simptom-simptom individu yang mempunyai masalah kebimbangan dan kemurungan.

Kebimbangan	Kemurungan
Fikiran bercelaru dan tidak terkawal	Kebimbangan melampau
Kurang Fokus	Kehilangan minat bagi melakukan aktiviti yang menggemirakan sebelumnya
Rasa gementar dan panik berterusan, degupan jantung laju	Perubahan berat badan dan gangguan tidur
Insomnia, waktu tidur tidak menentu	Perasaan tidak berharga, dan putus asa
Kerap berpeluh, mulut kering dan keletihan	Kehilangan tumpuan dan tenaga
Pening/migraine dan kerap pengsan	Perasaan mengasingkan diri dan ingin membunuh diri

Daripada simptom-simptom tersebut boleh kita nyatakan bahawa kebimbangan yang berterusan dan tidak terkawal akan menyebabkan kemurungan dan sekiranya berterusan tanpa sebarang rawatan akan menyebabkan individu mengalami kemurungan kronik. Individu yang mengalami masalah kesihatan mental ini bukan sahaja melibatkan golongan dewasa, malah ia juga boleh terjadi di kalangan kanak-kanak.

Melalui kajian jurnal bertajuk *Looking into Recent Suicide Rates and Trends in Malaysia: A Comparative Analysis* oleh Bob Lew, bagi tahun 2019, Malaysia merekodkan kadar sebanyak 5.8 per 100000 populasi dengan anggaran 1841 kematian secara bunuh diri ataupun secara purata 5 kematian sehari. Kadar kematian bunuh diri ini bagi Malaysia merupakan kedua tertinggi berbanding negara-negara majoriti muslim, dan dalam lingkungan pertengahan bagi negara-negara ASEAN. Kajian juga menyatakan bahawa kadar kematian bunuh diri bagi lelaki secara keseluruhan pada tahun 2014 hingga 2019 di Malaysia semakin meningkat. Statistik Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) yang dijalankan pada 2019 menunjukkan hampir setengah juta rakyat malaysia mengalami kemurungan. Memandangkan situasi kini yang semakin mencabar dengan keadaan post-covid19 dan kos sara hidup yang semakin tinggi maka tidak dinafikan masalah kebimbangan dan depresi akan semakin meningkat.

Berdasarkan pengalaman sebagai penghidap penyakit kemurungan, saya mencadangkan beberapa langkah bagi menghadapi dan mengatasi masalah kesihatan mental ini. Langkah-langkah tersebut saya ringkaskan dalam jadual berikut agar lebih jelas dan mudah difahami. Sekiranya anda mempunyai simptom-simptom seperti yang dinyatakan di atas, perkara utama yang perlu dilakukan adalah dengan menjaga pemakanan seharian, tidur mengikut masa yang sepatutnya, dan elakkan daripada mengambil minuman beralkohol atau arak, dadah dan rokok yang boleh menyebabkan keadaan kebimbangan dan kemurungan bertambah teruk dan sukar diatasi.

Bil	Cara Mengatasi	Butiran
1	Rawatan kaunseling dan doktor psikologi	<p>Adalah penting untuk meluahkan situasi atau keadaan diri pada kaunselor untuk mendapatkan nasihat secara langsung agar tidak membebankan diri sendiri. Cadangan yang diberi dalam terapi kaunseling dapat meningkatkan rasa keyakinan diri.</p> <p>Mendapatkan rawatan doktor dari segi ubat-ubatan seperti anti-depresi, mood stabilizers dan sebarang rawatan psikologi. Selain daripada itu, doktor juga boleh menyarankan terapi-terapi yang boleh dilakukan untuk mengurangkan kebimbangan dan depresi.</p>

2	Mengambil bahagian dalam aktiviti kemasyarakatan	<p>Meluangkan masa dengan keadaan sekeliling dapat mengurangkan stres yang membebankan diri. Ianya dapat membuka minda dan fikiran ke arah yang lebih positif, contohnya, bergotong royong, mengadakan lawatan atau bantuan khas ke rumah anak-anak istimewa atau sebarang aktiviti kemasyarakatan yang tidak terlalu berat bersama rakan sekerja. Secara tidak langsung ia dapat mengurangkan masalah kebimbangan dan meningkatkan kemahiran bersosial.</p> <p>Bagi mereka yang <i>'introvert'</i> cara ini adalah paling sesuai untuk mengurangkan rasa bersendirian yang boleh membawa kepada <i>'self-isolation'</i> yang berpanjangan.</p>
3	Pengurusan masa secara teratur	<p>Pengurusan masa dan tugas harian yang baik merupakan terapi yang paling berkesan untuk mengurangkan <i>'anxiety stress'</i>. Apabila kita bersedia menghadapi masa yang mendatang dengan pengurusan masa yang baik seperti contoh membuat jadual atau senarai tugas ianya dapat mengurangkan rasa bimbang dengan lebih baik.</p> <p>Pengurusan masa juga penting dari segi waktu untuk makan, tidur dan waktu beriadah. Ianya penting untuk mengimbangi kesihatan mental dan mengurangkan stres.</p>
4	Lakukan aktiviti riadah dan rohani	<p>Meluangkan masa dengan alam semulajadi banyak memberi manfaat untuk kesihatan minda, di mana ia dapat menurunkan kadar degupan jantung, merehatkan tegangan otot badan dan membantu menghasilkan hormon serotonin untuk keseimbangan mood dan keadaan yang menggembirakan.</p> <p>Bermeditasi dan melakukan solat juga membantu dalam penghasilan hormon yang seimbang untuk kesihatan mental dan fizikal.</p>
5	Berada dalam lingkungan positif dan bermotivasi	<p>Individu yang mempunyai masalah kesihatan ini cenderung untuk merasa rendah diri dan merasakan diri suka menyusahkan orang lain, maka amat penting bagi mereka untuk berada dalam persekitaran yang positif. Jauhkan diri dari individu yang bersifat toksik dan suka merendah-rendahkan orang lain.</p>

		<p>Elakkan daripada bersendirian atau dipulaukan oleh orang sekeliling kerana ia lebih memberi kesan yang negatif. Lakukan aktiviti bersama dan sering memberi dorongan positif kepada diri sendiri.</p> <p>Keluarga dan rakan sekerja memainkan peranan yang penting dalam membantu individu ini untuk pulih semula. Mereka dapat memberi semangat, motivasi dan cadangan untuk individu ini memperbaiki diri mahupun prestasi kerja. Menjadi tanggungjawab majikan menjaga kebajikan pekerja yang mempunyai masalah kesihatan mental, seiring dengan keinginan majikan untuk mempunyai pekerja yang sentiasa bermotivasi bagi menaikkan KPI pekerjaan.</p>
--	--	--

Artikel ini bertujuan memberi kesedaran kepada pembaca untuk mengenali simptom-simptom individu yang mengalami masalah kebimbangan dan kemurungan. Individu juga dapat mengetahui cara yang bersesuaian untuk mengatasi penyakit kebimbangan dan kemurungan serta mengelakkan daripada berlakunya kemerosotan kesihatan. Menjadi tanggungjawab semua individu untuk membantu mengurangkan kadar masalah mental di kalangan individu keluarga, pelajar mahupun pekerja.

Rujukan

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/expert-answers/depression-and-anxiety/faq-20057989>

<https://www.webmd.com/anxiety-panic/guide/anxiety-disorders>

<https://mednow.ca/blogs/articles/overcome-anxiety-depression>

https://www.researchgate.net/publication/357578221_Looking_Into_Recent_Suicide_Rates_and_Trends_in_Malaysia_A_Comparative_Analysis

