

KEMURUNGAN PEMBUNUH SENYAP



PROFESOR
DR ZAFIR KHAN
MOHAMED MAKBUL

Timbalan Dekan
Fakulti Ekonomi dan Pengurusan
Universiti Kebangsaan Malaysia

Mutakhir ini kita sering dikejutkan dengan pendedahan media massa tentang kes pembunuhan, penderaan dan kecederaan. Kes-kes tragis yang menyentuh perasaan ini pastinya tambah kelara apabila si mangsa mempunyai pertalian rapat dengan tertuduh.

Antara yang terkini dan meruntun jiwa ialah kes seorang wanita maut di Kuala Langat yang dipercayai dibunuh oleh anak lelakinya sendiri ketika umat Islam menunaikan solat Jumaat. Di Felda Jengka, seorang kanak-kanak lelaki maut selepas



Kemurungan boleh terjadi akibat stres pekerjaan, masalah kewangan dan rumah tangga.

dikelar ibu kandungnya sendiri yang dipercayai mengalami halusinasi. Di Taman Kepong pula, seorang kanak-kanak maut selepas ditikam bertubi-tubi sebanyak 30 kali dipercayai oleh bapa saudaranya sendiri.

Ketiga-tiga kes ini merupakan antara beribu episod duka yang berterusan melanda negara ketika masing-masing rancang berdiskusi tentang pelbagai isu dan agenda membina Malaysia Baharu.

Walaupun hukuman mati di bawah seksyen 302 Kanun Keseksaan menanti pesalah, kesengsaraan yang dihadapi oleh keluarga mangsa dan mereka yang berkait dengannya, sukar diungkap melalui kata-kata. Berapa berat mata memandang, berat lagi bahu yang memikul, itulah tragisnya gambaran kepada keadaan keluarga mangsa.

FENOMENA MENTAL

Sesiapa sahaja yang menatap kes-kes ini di dada-dada akhbar pastinya tersentuh jiwa dan pembacaan terhenti seketika atau tidak mampu diteruskan lagi dek sadisnya perbuatan di luar batas per kemanusiaan yang dilakukan oleh bapa, ibu dan penjaga yang sepatutnya menjadi pelindung mangsa.

Inilah fenomena yang berlaku apabila emosi dan persekitaran menguasai diri dan mencetuskan tingkah laku bawah sedar atau luar kawal. Istilah proses psikoanalisis ini boleh ditakrifkan sebagai semua fenomena mental yang berlaku dalam fikiran seseorang tetapi dia tidak menyedari mengenyainya. Dalam bahasa yang mudah, pemangsa melakukan apa yang dilakukannya itu disebabkan oleh gangguan emosi seperti kemurungan.

Hakikatnya, kemurungan adalah penyakit psikologi yang melibatkan tekanan perasaan yang serius kepada individu baik lelaki atau wanita, kanak-kanak, remaja dewasa dan warga emas. Ia melibatkan rasa kesedihan, kekecewaan, kepiluan serta hilang semangat meneruskan kehidupan.

Kemurungan berpanjangan mempengaruhi mental yang menyebabkan perasaan seseorang individu menjadi semakin micosot. Ia boleh menjejaskan kehidupan seharian individu termasuklah pemikiran, perasaan, tingkah laku dan kesejateraan.

Kajian stres dan psikologi sosial menunjukkan bahawa kemurungan yang berlarutan boleh memberikan implikasi buruk kepada kesihatan individu, hubungan kekeluargaan dan persekitaran sosial. Kajian Pertubuhan Kesihatan Sedunia mendapati antara empat penyebab utama masalah kesihatan mental ialah kemurungan.

STRES BOLEH JADI PUNCA

Mengapakah kemurungan berlaku? Melalui penelitian terhadap latar belakang kes-kes tragis sejak kebelakangan ini, ia amat berkaitan dengan isu kemurungan. Kemurungan boleh tercetus daripada stres. Stres yang berlebihan dan berterusan

membawa kepada ketegangan yang menyebabkan kemurungan (depression). Kemurungan impak daripada stres dan masalah peribadi menyebabkan gangguan psikologi, fisiologi dan akhirnya mencetus kepada tingkah laku bawah sedar. Apabila berada dalam keadaan minda bawah sedar, seseorang individu menjadi sukar membuat pertimbangan yang baik dan akhirnya melakukan sesuatu tindakan di luar jangkaan seperti mencedera atau membunuh.

Kajian juga menunjukkan bahawa kemurungan akan berlaku disebabkan oleh stres pekerjaan, masalah kewangan dan masalah rumah tangga. Teori menunjukkan, kegagalan mengimbangi antara tuntutan kehidupan dan persekitaran dengan kemampuan dan keupayaan diri merupakan pencetus kepada gangguan emosi dan stres.

Jika dibiarkan berpanjangan tanpa usaha meminimumkannya, maka terjadilah kemurungan. Faktor-faktor luaran lain yang menyumbang kepada kemurungan ialah faktor kejaran, latar belakang keluarga, persekitaran sosial dan keadaan hidup.

Masalah kemurungan bukanlah sesuatu yang boleh diambil mudah. Ia mesti ditangani lebih-lebih lagi jika kemurungan yang dialami tidak disedari oleh si pesakit.

Oleh yang demikian, pengetahuan awal tentang isu stres dan kemurungan boleh mencegah peristiwa yang tidak diinginkan daripada berterusan berlaku di negara ini. Pengemblem usaha semua pemegang taruh perlu dilakukan sebelum kes-kes seperti dibicarakan di atas menjadi semakin parah dan barah dalam masyarakat.

Setiap individu perlu diberikan kesedaran dan ilmu pengetahuan tentang impak stres dan kemurungan. Kesedaran berterusan tentang isu ini dapat menambahkan kesejahteraan emosi dan mental masyarakat. Apabila kesejahteraan emosi dan mental tercapai, maka individu mampu berfikir dengan waras dan isu kemurungan boleh diminimumkan.

Sesungguhnya, setiap rakyat Malaysia bukan sahaja perlu sihat dari segi fizikal malah dari segi mental untuk menjadikan dirinya seorang individu sihat secara holistik. Kunci kepada kesihatan mental adalah menanganai stres dengan berkesan dan jangan dibiarkan ia berpanjangan. Jika usaha menanganainya tidak diambil, maka pastinya kemurungan akan tercetus.

Kita tidak mahu lagi membaca kes-kes tragis oleh individu yang murung di dada-dada akhbar. Apa yang lebih membimbangkan adalah sekiranya peristiwa hitam tersebut berlaku kepada diri kita dan ahli keluarga sendiri. Biarlah kelangsungan hidup dan kemajuan yang bakal dikecapi dalam Malaysia baharu ini bergerak seiring dengan kesejahteraan mental dan nilai kemanusiaan yang tinggi.

Semua pihak, bermula daripada rakyat marhaen sehinggalah kepada kepimpinan tertinggi negara berperanan penting dalam usaha mencapai hasrat murni ini.

SEMARAKKAN SYAWAL, GULA TERKAWAL

SYAWAL sudah kunjung tiba. Setelah sebulan berpuasa, sudah pastinya semua umat Islam sangat gembira meraikannya. Bagi Encik Amirul, 55 tahun, inilah hari yang dinantikannya sekeluarga untuk menikmati juadah raya yang dibuat oleh ahli

keluarganya sehinggakan makan begitu banyak. Setelah itu, beliau juga akan berkunjung ke rumah sanak-saudara untuk merasa pelbagai juadah lain yang menyelerakan. Tidak seperti raya sebelum ini, beliau berasa bimbang untuk menikmati semua hidangan raya kerana beliau baru sahaja disahkan menghidap kencing manis pada tahun lepas.

3. Hidangan Raya

Juadah hari raya biasanya mengandungi kumpulan karbohidrat kompleks yang perlu dikawal oleh penghidap diabetes, seperti nasi impit, lemak, ketupat dan sebagainya. Bukan tidak boleh mengambil langsung, tetapi mereka perlu merancang kuantiti hidangan yang perlu diambil bermula pada waktu sarapan sehingga waktu makan malam. Oleh itu, adalah sangat penting bagi mereka untuk menjaga pemakanan dan dalam pada masa yang sama melakukan aktiviti fizikal dan mengambil ubat secara teratur.

1. Puasa vs Raya

Bagi penghidap diabetes, bulan puasa menjadi bulan terbaik bagi mereka mengawal gula dalam darah kerana hanya mengambil hidangan pada waktu sahur dan malam. Namun, keadaan bertukar sebaliknya pada hari raya apabila kebanyakan mereka gagal melakukan pengurusan diabetes yang sepatutnya, sekali gus mengundang kepada perbagai komplikasi. Ini sangat bahaya bagi mereka yang menghidap penyakit diabetes.

2. Faktor Peningkatan Gula Darah

Keadaan ini mungkin terjadi kerana penghidap tidak membawa ubat yang mencukupi atau gagal mengawal pemakanan mereka ketika berhari raya. Seseengah penghidap diabetes mempunyai disiplin dalam pengambilan ubat, namun dalam segi mengawal pemakanan, agak sukar dilakukan kerana perlu menghadiri rumah terbuka dan mengunjungi rumah sanak-saudara. Mengawal nafsu makan adalah cabaran terbesar buat mereka.

4. Herba Pemusnah Gula

Pati peria yang diekstrak daripada buah peria mengandungi kandungan aktif 3.9% "total bitter" membantu merangsang pankreas untuk menghasilkan lebih banyak hormon insulin supaya gula dapat ditukarkan kepada tenaga seperti keadaan normal. Dengan pertukaran ini, paras gula di dalam darah akan menjadi lebih stabil daripada sebelumnya.

5. Syawal Masih Bermakna

Pada Syawal ini, Encik Amirul berasa sangat gembira kerana beliau berjaya mengawal nafsu makan makanan manis secara semulajadi. Paras gulanya juga sentiasa terkawal pada paras normal setelah mengamalkan gabungan dua herba ini. Sangkaannya syawal ini tidak akan serendah Ramadan seperti sebelum ini, namun ternyata tidak. Ia masih menah dan beliau dapat menikmati makanan kegemarannya.

Selain peria, daun gymnema yang berasal dari India juga dikenali sebagai "penghapus gula". Pati gymnema yang diekstrak dari daun gymnema mempunyai kandungan aktif 50% asid gymnemik yang berfungsi untuk mengawal keinginan kepada makanan dan minuman manis pada reseptor manis di lidah. Di usus kecil pula, asid gymnemik ini membantu menghalang penyerapan gula terus ke dalam usus, sekaligus mengurangkan paras gula dalam darah.

Produk ini disahkan Halal oleh Federation of Islamic Association New Zealand (FIANZ), badan yang diiktiraf oleh JAKIM. Kualitinya terjamin kerana diimport sepenuhnya dari New Zealand dan mematuhi piawaian Amalan Pengilangan Baik (GMP).

Anda boleh mendapatkan kombinasi herba peria dan gymnema di farmasi-farmasi berdekatan di seluruh Malaysia. Untuk maklumat lanjut, hubungi Safwa Health Products Sdn. Bhd. di 1-300-88-1713.