

Tangani kemurungan sebelum terlambat

APABILA kita sakit kepala, demam atau sakit gigi, perkara pertama yang terlintas di fikiran adalah mahu berjumpa doktor bagi mendapatkan rawatan.

Berlainan pula apabila menghadapi tekanan atau kemurungan. Perkara pertama yang cuba dilakukan adalah berjumpa dengan pakar psikiatri.

Ini disebabkan stigma label 'gila' yang cukup kuat dalam kalangan masyarakat sedangkan penyakit mental mampu dirawat sekiranya dapat dikesan lebih awal, sama seperti penyakit kencing manis dan darah tinggi.

Kita juga kerap mendengar pelbagai kes yang berpunca daripada kemurungan termasuk suami nekad membunuh diri malah membunuh pasangan dan anak-anak apabila tertekan dengan masalah kehidupan.

Ketua Jabatan Pakar Psikiatri, Hospital Tuanku Fauziah, Kangar, Dr. Ruzita Jamaluddin berkata, penyakit mental dijangka menjadi penyakit kedua tertinggi dihidap rakyat Malaysia selepas penyakit jantung pada 2020.

Menurutnya, statistik pada tahun 2008 menunjukkan kira-kira 400,227 pesakit di Malaysia mendapatkan bantuan psikiatri di hospital kerajaan.

"Masalah ini bertambah rumit apabila kurangnya pengetahuan berkaitan bahaya penyakit ini menyebabkan ramai memilih untuk tidak mendapatkan rawatan atau hanya merawat secara tradisional," katanya seperti dipetik sebuah akhbar baru-baru ini.

Beliau menambah, masalah kemurungan dipercayai menjadi punca utama kes bunuh diri atau mencederakan orang lain yang semakin banyak dilaporkan akhbar kebelakangan ini.

Persoalannya adakah rakyat negara ini sedar dan berusaha membuat perubahan atau secara 'sukarela' menuju negara maju bersama kelompok masyarakat 'gila' yang terus bertambah?

Ketua Jabatan Psikiatri, Hospital Universiti Sains Malaysia, Prof. Madya Dr. Asrenee Ab. Razak berkata, keengganan mereka yang mempunyai masalah tekanan untuk berjumpa pakar psikiatri adalah disebabkan kebimbangan mereka dipandang serong oleh masyarakat sekeliling.

Jelasnya, mangsa akan lebih



terdorong berjumpa bomoh bagi menghalau unsur-unsur jin yang dikatakan merasuk mereka menjadi sebegitu.

"Bukan kita menolak unsur 'rasukan' tersebut namun terdapat beberapa kes mendapati pelaku sememangnya mempunyai gangguan mental yang kronik sehingga mengalami halusinasi atau delusi.

"Penolakan diagnosis terhadap penyakit oleh mangsa adalah tinggi kerana risau dilabel sebagai gila.

"Justeru, mereka cuba mengalih perhatian dengan mengatakan kelakuan tersebut disebabkan dirasuk oleh makhluk halus yang akan mendatangkan simpati masyarakat," katanya ketika dihubungi *Kosmo!* baru-baru ini.

Asrenee menambah, setiap orang berusia 16 tahun ke atas di Malaysia menghadapi masalah kesihatan mental yang jika tidak dikawal akan menjurus kepada kecelaruan, kemurungan dan masalah psikotik.

Ujarnya, wanita berisiko mengalami kemurungan yang tinggi berbanding lelaki.

"Antara sebabnya adalah perubahan hormon yang dialami wanita semasa haid, hamil selepas bersalin dan putus haid di samping bebanan tugas harian sebagai pekerja, isteri serta ibu kepada anak-anak mereka.

"Namun, lelaki lebih berisiko

tinggi menghidap skizofrenia atau bahasa awamnya gila disebabkan tekanan yang lebih besar dihadapi mereka dalam kehidupan seharian terutama sebagai pekerja, suami dan bapa," ujarnya.

Dari segi saintifiknya, penyelidikan mendapati kemurungan disebabkan ketidakseimbangan dua bahan kimia dalam otak dan badan iaitu serotonin dan noradrenalin.

Serotonin ialah sejenis bahan kimia yang wujud dalam sistem saraf pusat. Perubahan paras serotonin dalam otak boleh mengubah 'mood' seseorang.

Keadaan ini juga menjurus kepada kepincangan dalam institusi rumah tangga namun penderaan emosi kurang diberi perhatian.

Bagi Profesor Undang-Undang Keluarga, Wanita dan Kanak-Kanak, Universiti Kebangsaan Malaysia, Prof. Datin Noor Aziah Mohd. Awal, penderaan emosi ini meninggalkan kesan mendalam dan berpanjangan seterusnya menjadi trauma sehingga menjadi penyakit mental.

"Akibatnya, apabila tidak mampu menanggung tekanan tersebut akan melepaskan kemarahan dengan menjadi pendera atau pembunuh kepada anak-anak mereka," katanya.

Tambah beliau, mangsa-mangsa penderaan emosi seharusnya lebih berani ke depan kerana mereka dilindungi Akta Keganasan Rumah Tangga 2012.

"Memendam perasaan hanya menjadikan mereka bercelaru seterusnya menjadi pesakit mental," tegasnya.

KEHEBATAN SEKEPING FOTO

PENDUDUK Bali melumur lumpur ke badan mereka pada acara tradisi mandi lumpur yang dikenali sebagai *Mobuug-buugan* pada acara tradisi Kedonganan dekat Denpasar, Indonesia semalam.