

## **RAWAT KEMURUNGAN SEBELUM MELARAT**

Oleh: Nur Laili binti Hasdi, 1171074,

Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

*Disiarkan pada 14 Ogos 2020*



Akhir-akhir ini, kita sering mendengar tentang masalah kemurungan yang dialami rata-rata netizen dan ia dianggap sebagai satu cabaran yang amat serius.

Masalah ini juga dikenali sebagai kecelaruan episod kemurungan major yang apabila dialami secara berpanjangan, boleh mengakibatkan kesan negatif kepada individu terbabit.

Tidak dinafikan, bahawa semua orang pernah melalui fasa kesedihan yang mendalam. Perasaan ini biasanya hilang dalam masa beberapa hari atau minggu, bergantung kepada keadaan.

Namun, kesedihan mendalam yang berlangsung lebih dari dua atau tiga minggu sehingga mempengaruhi kemampuan kita untuk berfungsi dengan baik, mungkin merupakan tanda kemurungan dan ia perlu dirawat.

Oleh itu, kemurungan adalah salah satu penyakit yang menimbulkan ancaman besar dalam dunia moden ketika ini.

Telah diramalkan beberapa tahun lalu bahawa kemurungan akan menjadi punca utama masalah kesihatan di negara-negara membangun menjelang tahun 2020 selepas penyakit jantung.

Selain itu, Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO) mengenal pasti kemurungan sebagai penyakit keempat terbesar di dunia ketika ini.

Berdasarkan statistik Kajian Kesihatan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2015, kira-kira satu pertiga rakyat Malaysia mengalami kemurungan seumur hidup.

Di samping itu, kajian epidemiologi melaporkan bahawa kemungkinan bagi seseorang untuk menghidapi kemurungan sepanjang hidupnya adalah antara 11 hingga 15 peratus.

Oleh itu, WHO menganggarkan jumlah penghidap kemurungan boleh menjangkau 300 juta orang di seluruh dunia sekiranya ia tidak ditangani sewajarnya.



Gejala kemurungan masih boleh dirawat. Kaedah seperti pengambilan ubat dan kaunseling dapat membantu merawar gejala kemurungan.

Aktiviti fizikal seperti yoga juga dapat mengurangkan kemurungan melalui pembebasan protein neurotropik dalam otak yang dapat membantu membina semula hipokampus yang berkurangan akibat kemurungan.

Ia boleh dianggap sebagai rawatan alternatif untuk pesakit dengan gangguan kemurungan pada tahap yang tinggi.

Selain itu, mengimbau kembali kenangan lama yang indah adalah satu bentuk rawatan alternatif yang lain.

Islam memberi pandangan yang berbeza bagi menangani penyakit kemurungan. Firman Allah SWT dalam ayat 153, surah al-Baqarah yang bermaksud: *“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan solat.”*

Ayat ini jelas menunjukkan bahawa sebagai seorang Islam, kita seharusnya bersabar dan meminta pertolongan daripada Allah SWT terhadap setiap masalah yang kita hadapi.

Membaca ayat-ayat suci al-Quran, zikir, doa dan solat merupakan jalan yang terbaik untuk merawat penyakit kemurungan secara kerohanian.