

DEPRESI MEMBUNUH DALAM DIAM

Oleh : Raja Mohamad Itqan Al-Firdaus bin Raja Idris, 1171304,
Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Disiarkan pada 23 Ogos 2020



Setiap orang boleh mengalami depresi pada semua peringkat usia. Puncanya masih tidak diketahui dengan pasti, tetapi pakar kesihatan mental di seluruh dunia bersetuju bahawa terdapat beberapa faktor yang boleh menyebabkan depresi.

Antara punca utama depresi adalah faktor genetik yang dianggarkan menyumbang kepada 40 peratus masalah depresi.

Mempunyai ibu bapa atau saudara kandung yang menghidap depresi boleh meningkatkan risiko seseorang mengalami masalah sama sebanyak lima kali ganda berbanding orang biasa.

Walaupun begitu, ia tidak bermaksud bahawa sekiranya kita mempunyai ahli keluarga yang mengalami depresi maka kita turut menghidap penyakit yang sama.



Pemakanan juga menjadi faktor seseorang individu mengalami depresi. Apa yang kita makan akan menentukan tahap kesihatan kita.

Amalan diet yang seimbang dapat membantu menghindarkan depresi. Depresi yang keterlaluan boleh mengurangkan tenaga, menghakis memori, melemahkan sistem imun, mengganggu 'mood', mengurangkan tumpuan dan juga boleh memberi kesan kepada semua organ serta fungsi tubuh kita.

Dengan pengambilan diet yang seimbang, kesihatan yang baik dapat dikekalkan di samping memastikan tahap mental dan fizikal sentiasa stabil.

Mempunyai penyakit fizikal yang kronik seperti epilepsi atau sawan, asma dan kanser juga boleh membawa kepada depresi.

Fikiran dan badan kita terikat dan mempunyai perasaan yang sama. Dalam kebanyakan kes, tekanan dan kesakitan berterusan akibat penyakit kronik boleh menyebabkan depresi yang teruk.

Depresi juga terhasil kesan daripada peristiwa-peristiwa buruk pada masa lampau yang masih menghantui diri pesakit tersebut.

Kebanyakan individu yang mengalami depresi mempunyai trauma yang ingin dilupakan. Mereka membayangkan kehidupan yang sempurna seperti mempunyai anak-anak yang hebat, kerjaya dan perkahwinan yang stabil.

Sebaliknya, masih ada lagi kisah duka lampau yang masih belum sembuh atau masih terpendam. Ahli psikologi menggambarkan mereka sebagai PHDP (*Perfectly Hidden Depressed Person*).

Keyakinan dan kebahagiaan yang ditunjukkan berbeza dengan apa yang dialami. Masalah ini sering diabaikan terutamanya bagi penghidap depresi yang mungkin cuba membunuh diri.

Hal ini berlaku kerana tiada siapa yang dapat melihat tanda-tanda atau penghidap depresi tidak berani menceritakan masalah yang dialami.

Oleh itu, kita hendaklah sentiasa mendengar dengan teliti apabila rakan atau orang yang kita sayangi bercerita mengenai keletihan dan kebimbangannya.

Hanya doktor dan pakar psikologi sahaja yang boleh melakukan diagnosis sama ada seseorang itu mengalami kemurungan atau sebaliknya dan begitu juga kaedah untuk mengenali punca dan cara mengatasi kemurungan.