

## Jangan Pandang Ringan Masalah Kemurungan Remaja



Oleh: Ilham Shatirah Mohd Nazly

*Universiti Sains Islam Malaysia*

*Diterbitkan pada 10 Jun 2021*

Kemurungan atau depresi didefinisikan sebagai gangguan perasaan seseorang individu di mana dia berasa sedih yang berpanjangan, keletihan dan ketiadaan tenaga, cepat marah serta hilang minat dalam aktiviti harian yang disukai.



Gambar hiasan

Berbalik kepada definisi di atas, ia mengingatkan tentang adik saya yang kini masih dalam rawatan pemulihan. Selama lebih setahun saya dan keluarga berdepan masalah kemurungan yang dihadapi oleh adik saya.

Dia bukan sahaja ponteng, malah terpaksa dikeluarkan dari sekolah disebabkan oleh penyakitnya. Dia kerap pengsan dan sentiasa dalam pemantauan doktor.

Perlahan suara adik meminta untuk ponteng sekolah. Sudah dua hari mengambil cuti sakit. Semakin lama semakin menjadi-jadi sikapnya yang pada waktu itu kami sekeluarga tidak tahu bahawa kesihatan mentalnya berada pada tahap yang agak kritikal.

Tahun 2017 merupakan ujian yang terbesar untuk kami sekeluarga apabila mendapat khabar berita bahawa adik bongsu mengalami kemurungan.

Tidak tercapai dek akal apabila terkenangkan adik memakan ubat dalam kuantiti yang banyak kerana tekanan perasaan yang dihadapinya.

Mulutnya berbuih apabila tiba di pekarangan hospital. Dia terus dibawa ke wad kecemasan dan ditahan selama beberapa hari.

Hampir luluh jantung ibu dan ayah apabila melihat adik yang berumur 13 tahun, terpaksa melalui detik kecemasan yang sukar digambarkan oleh seorang insan yang baru melangkah ke alam remaja.

Pelbagai pengalaman saya bersama keluarga lalui untuk menghidupkan kembali semangat adik yang pada ketika itu sudah hilang senyuman di wajahnya.

Mungkin ramai dalam kalangan kita yang tidak tahu bahawa kemurungan boleh dialami oleh sesiapa sahaja dan berlarutan sehingga bertahun-tahun lamanya.

Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2019 mendapati hampir 500,000 rakyat Malaysia mengalami kemurungan. Kira-kira 2.3 peratus daripada jumlah itu adalah remaja berusia 16 tahun ke atas.

Salah satu jenis kemurungan yang ingin saya kongsi adalah *persistent depressive disorder* atau lebih dikenali sebagai *dysthymia*.

Menurut kajian pakar psikologi, *dysthymia* adalah sejenis kemurungan yang mempengaruhi pergerakan fizikal serta pemikiran seseorang.

Tanda-tanda seseorang mengalami *dysthymia* adalah keletihan dan ketiadaan tenaga. Mereka cenderung untuk tidur berlebihan, tiada kekuatan untuk bergerak hingga mempengaruhi pergerakan fizikal harian.

Mengenai kisah adik saya yang mengalami kemurungan, dia tidak dapat melakukan aktiviti harian seperti pergi ke sekolah atau tempat lain kerana tiada tenaga untuk bergerak.

Seluruh badannya menggeletar apabila tiba di pekarangan sekolah. Tanda-tanda yang ditunjukkan membuktikan bahawa kemurungan yang dialami bukan sahaja melibatkan mental malah turut menjejaskan pergerakan fizikal.

Keadaannya sekarang bertambah baik setelah mengambil ubat mengikut dos yang ditetapkan dan bertemu doktor seperti yang dijadualkan.

Selain perubatan moden, kemurungan boleh juga diatasi melalui kaedah keagamaan dengan mendampingi Allah SWT bagi memulihkan jiwa yang resah.

Ikhtiar itu adalah bertepatan dengan firman Allah SWT dalam ayat 152, surah al-Baqarah yang bermaksud, “Maka ingatlah kepada-Ku. Aku juga akan ingat kepadamu.”

Sebaik-baiknya, beri pendedahan awal tentang penjagaan kesihatan mental kepada golongan remaja agar mereka tahu apa yang perlu dilakukan bagi mengelakkan daripada dilanda masalah kemurungan.