

JANGAN BIARKAN MEREKA YANG KEMURUNGAN BERSENDIRIAN

Oleh: Nur Afrina binti Masrudin, 1171142

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

Disiarkan pada 7 April 2020



Firman Allah SWT: *“Wahai umat manusia! Sesungguhnya telah datang kepada kamu al-Quran yang menjadi nasihat pengajaran dari Tuhan kamu, dan yang menjadi penawar bagi penyakit-penyakit batin yang ada di dalam dada kamu, dan juga menjadi hidayah petunjuk untuk keselamatan, serta membawa rahmat bagi orang-orang yang beriman.”* (Surah Yunus: 57)

Islam telah menggariskan panduan hidup melalui ayat-ayat al-Quran yang menjadi penawar bagi penyakit fizikal atau mental. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauzi dalam kitabnya, tiada doktor yang boleh merawat penyakit jiwa kecuali dengan beramal soleh dan menghampirkan diri dengan Allah SWT.

Ini bertepatan dengan firman Allah SWT seperti di atas yang mana telah dikhabarkan kepada Rasulullah SAW bahawa sesungguhnya al-Quran sebagai petunjuk buat seluruh manusia yang berusaha mempelajarinya dan menjadi penawar bagi tiap-tiap penyakit batin serta melaluinya kita akan memperolehi rahmat dan hidayah-Nya.

Masalah kemurungan telah dikesan pada manusia seawal zaman tamadun Mesopotamia. Ketika itu, kemurungan telah dibincangkan sebagai keadaan rohani yang disebabkan oleh pengaruh syaitan.

Kajian Kesihatan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2015 mendapati hampir sepertiga rakyat Malaysia mengalami kemurungan seumur hidup. Persatuan Kesihatan Sedunia (WHO) pula menjangka peningkatan kes kemurungan sebanyak 15 peratus pada tahun 2020 dan akan menduduki tempat kedua tertinggi selepas penyakit jantung iskemia.

Kemurungan adalah antara penyakit mental yang boleh disembuhkan dengan rawatan yang intensif dan teratur seperti terapi elektrokonvulsif (ECT), kaunseling dan psikoterapi. Dalam hal ini, masyarakat perlu memberi sokongan terhadap individu yang mengalami masalah gangguan mental.

Selain rawatan dari segi fizikal, terapi secara rohani adalah rawatan yang terbaik untuk merawat penyakit kemurungan iaitu melalui ayat-ayat al-Quran, zikir dan melakukan amalan kebaikan yang telah digariskan oleh syarak.

Individu yang mengalami kemurungan juga memerlukan sokongan daripada ibu bapa, guru serta kawan-kawan rapat sebagai tempat untuk mereka berkongsi masalah yang dihadapi.

Secara tidak langsung, cara ini dapat memberi ketenangan dalam jiwa individu yang mengalami kemurungan sebelum membawanya berjumpa pakar psikiatri atau kaunselor untuk rawatan lanjut.



Susulan itu, banyak kempen telah diadakan untuk masyarakat di Malaysia bagi menyampaikan maklumat untuk menangani gejala awal penyakit kemurungan dan meningkatkan kesedaran orang ramai tentang bahaya penyakit ini.

Masyarakat perlu peka tentang gejala kemurungan yang ditunjukkan oleh insan-insan yang rapat dengan mereka agar langkah awal dapat diambil bagi mengelakkan masalah ini daripada terus melarat.

Jangan biarkan individu-individu yang mengalami kemurungan bersendirian dalam menangani masalah yang dihadapi. Mereka memerlukan sokongan masyarakat khususnya orang-orang yang rapat bagi memulihkan semangat untuk meneruskan kehidupan.