

## STRES DAN KEMURUNGAN MASALAH KESIHATAN MENTAL YANG BERBEZA

Oleh: Siti Aisyah binti Wan Abu Bakar, 1171232

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

*Disiarkan pada 14 April 2020*



Memetik Kajian Kesihatan Mental Kebangsaan 2017, sekurang-kurangnya 10 peratus daripada 5.5 juta belia di negara ini pernah terfikir untuk membunuh diri. Fakta itu sudah tentu membimbangkan kita semua.

Tambahan pula, Penaung Persatuan Psikiatri Malaysia (MPA), Tan Sri Lee Lam Thye pernah meramalkan bahawa kemurungan akan menjadi masalah kesihatan mental yang utama di negara ini tahun ini.

Kebimbangan itu adalah berasas setelah kita dikejutkan dengan insiden kematian seorang pelajar lelaki di Bukit Mertajam, Pulau Pinang dipercayai akibat membunuh diri pada 4 Februari lalu.

S Logamitraa yang baru berusia 16 tahun dikatakan mengalami tekanan di sekolah. Presiden Malaysian Tamilar Kural, David Marshel yang mewakili keluarga mangsa mendakwa, pelajar terbabit tertekan apabila permintaannya untuk bertukar kelas tidak dilayan.

Tekanan perasaan atau sering disebut sebagai stres dikenal pasti sebagai punca kepada hampir semua masalah dan kecelaruan psikologi. Keadaan itu adalah tindak balas emosi, fizikal dan mental akibat perubahan dalam sesuatu keadaan yang berlaku dalam kehidupan harian manusia.

Stres pula merangkumi bebanan, tekanan, kebimbangan, keletihan, konflik, panik, kemurungan dan tidak bermaya. Situasi itu dialami apabila seseorang individu berada dalam keadaan yang tidak menyeronokkan.

Dr Hans Selye, seorang pengasas teori yang juga dikenali sebagai 'bapa' dalam bidang penyelidikan tekanan menjelaskan, stres merupakan sesuatu reaksi tidak spesifik oleh diri seseorang disebabkan oleh bebanan yang menyimpannya.

Tanda-tanda stres dapat dilihat apabila perasaan berpuas hati bertukar menjadi letih, kekecewaan atau ketidakpuasan hati, rendah diri, tidak sempurna dan tidak berjaya. Stres juga merupakan tanda awal sebelum mengalami kemurungan.

Sementara itu, merujuk kepada takrif yang diberikan oleh Persatuan Psikiatri Amerika (APA), kemurungan merupakan penyakit yang memberi kesan negatif terhadap perasaan serta cara seseorang berfikir dan bertindak.

Walaupun ramai orang menganggap stres dan kemurungan adalah masalah yang sama, sangkaan mereka itu sebenarnya kurang tepat.

Stres lebih bersifat umum iaitu perasaan yang dialami apabila berada di bawah tekanan. Ia mungkin berkaitan dengan soal peribadi, kerja atau kewangan.

Sebaliknya, kemurungan dikaitkan dengan isu yang lebih serius dan tekanan yang lebih teruk. Kebanyakan individu yang mengalami kemurungan akan memilih untuk berdiam diri atau memendam perasaan sendiri.

Untuk gambaran yang lebih jelas, stres adalah disebabkan oleh masalah dalam hidup manakala kemurungan boleh berlaku secara tiba-tiba walaupun tiada masalah yang timbul.

Stres sentiasa berkaitan dengan masalah yang sedang dihadapi. Kemurungan pula berbeza kerana ia disebabkan oleh perkara yang dipendam dan telah lama berlaku.

Antara langkah yang boleh diamalkan untuk mencegah kemurungan dan kecelaruan adalah dengan bersenam secara konsisten, tidur yang mencukupi dan elakkan penggunaan media sosial seperti WhatsApp sekurang-kurangnya 45 minit sebelum tidur.

Apa yang pasti, stres dan kemurungan merupakan dua masalah kesihatan mental yang berbahaya dan sesiapa yang mengalaminya perlu dirawat segera. Jangan pandang ringan tentang masalah ini kerana stres dan kemurungan boleh melarat menjadi lebih serius dan menyebabkan individu yang mengalaminya menjadi kurang siuman.