

Headline	Sokong individu murung hadapi tekanan	Language	Malay
Media Title	Berita Harian	Section/ Page No	13
Date	5/7/2021	Journalist	Dr Syaimak Ismail, Dr Nurul Badriyah Ali
Source	https://www.bharian.com.my/rencana/minda-pembaca/2021/07/835597/sokong-individu-murung-hadapi-tekanan	Remarks	UiTM Johor

Sokong individu murung hadapi tekanan

Oleh [Dr Syaimak Ismail dan Dr Nurul Badriyah Ali](#) - Julai 5, 2021 @ 10:46am

bhforum@bh.com.my

CABARAN pandemik mengundang tekanan sangat besar hingga ada yang tidak mampu menghadapinya, memilih jalan singkat termasuk memutuskan untuk menamatkan riwayat sendiri.

Mereka yang tidak mampu berfikir secara waras, beranggapan ia satu-satunya jalan penyelesaian kepada semua masalah. Namun, jalan diambil sama sekali tidak menyelesaikan masalah, sebaliknya meninggalkan trauma mendalam kepada ahli keluarga ditinggalkan dari sudut emosi, sosial dan ekonomi.

Melihat perkara ini lebih dalam, puncanya adalah kemurungan. Gejala ini berbeza daripada kesedihan dan kebimbangan.

Seseorang yang hanya bersedih dan bimbang, biasanya masih boleh menjalankan aktiviti seharian, walaupun kekecewaan itu melanda. Biasanya, tempoh kesedihan tidak terlalu lama.

Sebaliknya, individu kemurungan akan sedih berpanjangan hingga menjejaskan emosi dan aktiviti seharian. Mereka tidak mampu mengurus diri serta meneruskan aktiviti asas harian seperti makan, tidur dan berjalan.

Bagi mengatasi masalah ini, seseorang perlu sedar bahaya dihadapi dan tidak boleh dibiarkan berlarutan. Penting dielakkan duduk berseorangan.

Dengan bersendirian, mereka akan cenderung berfikiran negatif. Ini boleh mendorong mereka melakukan perkara memudaratkan diri dan orang lain.

Jika perlu, dapatkan sokongan keluarga atau rakan boleh dipercayai. Boleh juga minta pandangan orang lain berkaitan untuk menyelesaikan masalah dihadapi. Boleh juga rujuk pakar psikiatri untuk berkongsi masalah dihadapi.

Masyarakat seharusnya menghindarkan stigma pakar psikiatri hanya khusus untuk mereka mempunyai penyakit mental. Pakar psikiatri adalah individu boleh memberi bantuan dan nasihat dalam menghadapi tekanan emosi.

Disclaimer: Perpustakaan Tun Dr. Ismail, UiTM

This material may be protected under Malaysia Copyright Act which governs the making of photocopies or reproductions or copyrighted materials. You may use the digitized materials for private study, scholarship or research.

Headline	Sokong individu murung hadapi tekanan	Language	Malay
Media Title	Berita Harian	Section/ Page No	13
Date	5/7/2021	Journalist	Dr Syaimak Ismail, Dr Nurul Badriyah Ali
Source	https://www.bharian.com.my/rencana/minda-pembaca/2021/07/835597/sokong-individu-murung-hadapi-tekanan	Remarks	UiTM Johor

Mereka ialah golongan profesional dilatih membantu individu menghadapi tekanan luar kawalan. Mereka mampu membantu seseorang mengawal perasaan dan mengurus tekanan, kekecewaan serta penolakan.

Bagi seseorang mengalami masalah perasaan dan jiwa tidak mampu diurus, elakkan untuk membiarkan diri terus tersepit dengan tekanan dialami tanpa sebarang rawatan. Jika diabaikan, penyakit ini akan memusnahkan kewarasan, akhirnya mengakibatkan kesan jangka panjang.

Tanggungjawab keluarga dan kenalan rapat juga perlu untuk mengenal pasti gejala kemurungan. Antara simptom seperti kurang selera makan, sedih berpanjangan hingga melebihi dua minggu, tidak bersemangat atau tidak lagi melakukan aktiviti digemari seperti selalu.

Individu itu juga mengalami perubahan waktu tidur sama ada kurang tidur atau terlebih tidur.

Pengesanan gejala pada peringkat awal satu kemestian kerana masalah masih mampu dikawal. Jika tidak, mangsa akan terus hanyut dalam dilema hingga tidak dapat berfikiran waras.

Kesannya, mereka tidak mampu membezakan antara positif dengan negatif, cenderung melihat kehidupan tidak bermakna, membebankan dan menyusahkan.

Pencegahan peringkat awal mampu menyelamatkan jiwa seseorang. Dengan kerjasama, perhatian, bantuan dan sokongan pelbagai pihak, tekanan dihadapi kebanyakan rakyat mampu diurus dengan baik.

Penulis adalah Pensyarah Kanan, Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), Universiti Teknologi MARA (UiTM) Johor

Disclaimer: Perpustakaan Tun Dr. Ismail, UiTM

This material may be protected under Malaysia Copyright Act which governs the making of photocopies or reproductions or copyrighted materials. You may use the digitized materials for private study, scholarship or research.