

Kemurungan dan barah



Amat menyedihkan sekali apabila kita disahkan menghidap barah. Dengan ketidakpastian dan tekanan yang ditimbulkan oleh penyakit ini, tidak jarang orang yang menghidap barah merasa sedih dan putus asa tentang masa depan mereka dan aspek-aspek kehidupan mereka yang lain. Kemurungan adalah perasaan sedih, putus asa dan tidak berharga yang berterusan. Gejala kemurungan berbeza antara seorang dengan orang lain. Ia boleh merupakan kemurungan yang ringan hingga kepada tahap teruk.

Kemurungan bukanlah tanda kegagalan atau kelemahan peribadi. Ia adalah gangguan perasaan yang sebenarnya boleh diubati. Oleh kerana kemurungan boleh menyukarkan usaha mengatasi barah dan merawatnya, anda digalakkan untuk mendapatkan pertolongan lebih awal jika anda melihat ada gejala kemurungan pada diri sendiri atau orang yang anda sayangi, terutama jika ia berlarutan lebih dari 2 minggu.

Risiko berlaku kemurungan

Penghidap barah didapati lebih berkemungkinan mengalami kemurungan jika mereka mempunyai:

- Sejarah masa lalu, atau sejarah keluarga yang mengalami kemurungan atau kegelisahan
- Kekurangan sokongan daripada keluarga dan rakan-rakan
- Masalah kewangan
- Gejala yang tidak terkawal, terutamanya kesakitan
- Jenis barah tertentu, misalnya yang menjejaskan otak

Apa yang perlu anda perhatikan

Gejala kemurungan termasuk:

- Rasa putus asa, sedih atau mudah menangis yang berulang-ulang
- Rasa tidak berdaya, tidak berharga atau tidak berguna
- Rasa bahawa diri memang layak mendapat hukuman atau rasa bersalah yang tidak bertempat
- Mahu mencederakan diri sendiri
- Tidak dapat menikmati kehidupan atau keseronokan
- Perubahan selera makan, tidur, tenaga atau keupayaan untuk berkonsentrasi yang tidak berkaitan secara langsung dengan kesan sampingan rawatan barah
- Kehilangan minat dalam hampir semua kegiatan pada kebanyakan masa
- Keinginan seksual yang rendah
- Perubahan besar pada berat badan

Bagaimana kemurungan dapat diubati



Doktor atau jururawat anda mungkin akan menanyakan lebih banyak soalan mengenai perasaan dan kebimbangan anda, gejala fizikal dan bagaimana kehidupan seharian anda terjejas. Pelan rawatan anda mungkin merangkumi:

- Rujukan untuk berjumpa dengan kaunselor, ahli psikologi atau ahli psikiatri
- Ubat-ubatan anti-kemurungan yang ditetapkan oleh doktor atau ahli psikiatri anda. Walaupun sesetengah orang melihat adanya kesembuhan dalam 2 minggu, ubat-ubatan anti-kemurungan ini biasanya memerlukan masa hingga 6-8 minggu untuk merasakan kesan sepenuhnya.

Jangan risau untuk berjumpa kaunselor, ahli psikologi atau ahli psikiatri. Masalah psikologi sangat biasa berlaku di kalangan pesakit barah; anda tidak keseorangan. Berjumpa mereka tidak bererti yang anda sakit mental atau secara emosi anda tidak cukup kuat. Ramai orang berjumpa karyawan ini untuk menolong mereka menghadapi masalah psikologi dari hari ke hari (misalnya ketakutan atau fobia, gangguan makan dan tidur). Mereka boleh melakukan sesi terapi untuk membantu anda meningkatkan kemahiran mengatasi dan mengubah pemikiran negatif. Mereka juga akan menasihati anda mengenai teknik mencari ketenangan yang dapat digunakan untuk membantu anda mengatasi masalah anda dan merasa lebih baik.

Apa yang boleh anda lakukan

Di samping rawatan untuk kemurungan, berikut adalah beberapa cara yang dapat membantu anda mengatasi emosi dan kehidupan seharian dengan lebih baik:

Lakukan	Jangan lakukan
<ul style="list-style-type: none"> • Bercakap dengan doktor atau jururawat anda secara terbuka mengenai perasaan anda. Kadang kala, berkongsi adalah perkara yang diperlukan untuk membuat anda berasa lebih baik. Doktor atau jururawat anda juga boleh memulakan rawatan lebih awal jika perlu. • Maklumkan segera kepada doktor atau jururawat anda mengenai ketidakselesaan yang anda alami. Pengurusan kesan sampingan aktif dari barah dan rawatannya boleh mencegah ia daripada bertambah buruk dan mempengaruhi perasaan anda. • Cubalah berjalan-jalan ke luar rumah jika anda boleh. Lakukan senaman ringan untuk membuat diri anda bergerak dan mengalihkan perhatian anda daripada pemikiran negatif. • Penuhi masa anda dengan kegiatan yang anda gemari • Bergaullah dengan orang yang positif dan menyokong anda. Sebilangan pesakit menganggap menyertai kumpulan sokongan sangat membantu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elakkan daripada memendam perasaan pada diri sendiri jika boleh. Kongsi perasaan anda dengan doktor atau jururawat anda, atau orang yang anda percayai. • Elakkan minuman keras. Ia mempunyai kesan kemurungan dan boleh memburukkan perasaan anda.

Bila perlu menghubungi pasukan rawatan barah anda

Sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda jika anda mengalami gejala kemurungan seperti yang dinyatakan di atas, atau jika anda mengalami kesan sampingan yang tidak dijangka atau tidak tertahan akibat ubat anti-kemurungan yang telah diberikan kepada anda. Adalah amat penting untuk anda berjumpa dengan pasukan penjagaan kesihatan anda seberapa awal jika anda merasa mahu membahayakan diri sendiri, supaya anda dapat memulakan rawatan yang sesuai secepat mungkin.

Sekiranya anda seorang pesakit NCCS, anda juga boleh menghubungi **+65 6436 8417** atau **+65 64368088** untuk membuat temu janji dengan kaunselor NCCS jika anda perlu bercakap dengan seseorang mengenai emosi anda.

Sekiranya anda mempunyai pertanyaan mengenai maklumat di atas, hubungi Talian Bantuan Barah di **+65 6225 5655** atau hubungi doktor atau jururawat anda untuk maklumat lebih lanjut.

Sumber yang berguna

Anda boleh mempertimbangkan untuk mengunjungi laman web berikut untuk mendapatkan maklumat dan bantuan lebih lanjut.

- [Samaritans of Singapore \(SOS\)](#)
- [Care corner](#) (untuk kaunseling Mandarin)
- [SAGE Counseling](#) (untuk warga tua berumur lebih 50 tahun dan penjaga mereka)
- [Institut Kesihatan Mental](#)

Kandungan di atas disediakan sebagai sebahagian daripada PROGRAM YAYASAN TEMASEK-ACCESS (Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors), program penjagaan holistik untuk membantu pesakit barah semasa mereka menjalani rawatan dan pemulihan.

Kandungannya telah diluluskan oleh Perkhidmatan Maklumat Pendidikan Barah, Pusat Barah Nasional Singapura (NCCS), untuk orang yang menghidap barah dan keluarga serta penjaga mereka. Walau bagaimanapun, maklumat ini hanya berfungsi sebagai panduan dan tidak boleh digunakan sebagai pengganti diagnosis, rawatan atau nasihat perubatan. Untuk keadaan perubatan tertentu, sila dapatkan nasihat perubatan pakar dari pasukan penjagaan kesihatan anda.

Dibawakan kepada anda oleh:

**TEMASEK
FOUNDATION**



National Cancer
Centre Singapore
SingHealth