

Sokongan **Kritikal**



Membantu Anak Remaja Anda Mengatasi Kemurungan

Sekilas pandang

- Kehidupan boleh menjadi sukar buat remaja, dan ramai remaja yang boleh mengalami kemurungan — namun mereka boleh mengatasinya dengan bantuan dan sokongan anda.
- Tanda-tanda kemurungan boleh jadi mood marah atau mudah marah, sakit dan sengsara yang tidak dapat dijelaskan, mengkritik diri dan tingkah laku buruk atau berbahaya.
- Anda boleh belajar tentang kemurungan, bersabar dan menyokong, menggalakkan mereka berjumpa rakan-rakan dan cergas, serta mendapatkan rawatan yang betul.



Membantu anak remaja anda mengatasi kemurungan

Hidup boleh menjadi sukar buat remaja. Mereka berdepan dengan hormon yang bergelora, tekanan sosial dan emosi semasa membesar, serta tuntutan sekolah. Maka, tidak hairanlah ramai ibu bapa mendapati anak remaja mereka mempunyai mood tidak baik dan sukar pada masa tertentu. Walau bagaimanapun, perkara yang ada kalanya kelihatan seperti mood remaja yang tipikal, sebenarnya mungkin kemurungan. Jika anak remaja anda sering bersikap perengus, helaian fakta ini akan membantu anda memahami sama ada mereka mungkin mengalami kemurungan dan cara anda dapat membantu mereka mengatasinya.



Tanda kemurungan pada remaja

- **Mood marah atau mudah marah** — anda mungkin fikir orang yang tertekan sepatutnya kelihatan sedih, tetapi remaja yang tertekan lebih cenderung bersikap perengus atau garang atau keberangan.
- **Sakit dan sengsara yang tidak dapat dijelaskan** — remaja yang tertekan mungkin lebih kerap berjumpa dengan jururawat sekolah atau mengadu masalah yang tidak jelas, contohnya sakit perut atau sakit kepala.
- **Kritikan diri** — remaja yang tertekan mungkin termakan dengan perasaan tidak berharga, penolakan dan kegagalan.
- **Penurunan prestasi sekolah** — kemurungan boleh menyebabkan kurang motivasi atau kurang teratur yang mengakibatkan keputusan yang lebih rendah.
- **Tingkah laku berisiko** — remaja yang tertekan mungkin terlibat dalam seks tidak selamat, mencuri, bergaduh, memandu secara berbahaya atau penggunaan bahan terlarang. Mencederakan diri sendiri seperti memotong, menggaru, membakar, atau menindik atau membuat tatu secara berlebihan mungkin juga merupakan tanda seorang remaja itu memerlukan bantuan.

Jika anda berasa anak remaja anda mungkin tertekan, bawa mereka berjumpa doktor. Doktor boleh menentukan keadaan lain yang mungkin menyebabkan masalah atau mendiagnosis kemurungan. Doktor boleh mendiagnosis kemurungan jika seorang remaja bersikap perengus atau tertekan selama sekurang-kurangnya dua minggu dan mempunyai empat atau lebih gejala berikut:

- Masalah tidur (biasanya tidur berlebihan).
- Hilang minat dalam aktiviti yang mereka pernah digemari.
- Hilang minat terhadap rakan.
- Perubahan dalam selera makan atau berat badan.
- Kurang tenaga.
- Masalah menumpukan perhatian atau membuat keputusan.
- Rasa tidak berharga atau rasa bersalah.
- Bertindak gelisah atau lesu.
- Fikiran tentang kematian atau bunuh diri.



Cara merawat kemurungan

Kemurungan menjejaskan kira-kira satu daripada lima remaja dan dua kali lebih ramai remaja perempuan berbanding lelaki. Sesetengah remaja mungkin beransur baik dengan sendirinya, namun ramai yang memerlukan bantuan untuk mengatasi kemurungan mereka.

Sama seperti orang dewasa, rawatan utama untuk remaja yang mengalami kemurungan ialah antidepresan atau kaunseling (atau kedua-duanya). Jika anak remaja anda diberi ubat antidepresan, pastikan anda memahami risiko dan manfaat ubat-ubatan ini sebelum mereka mula mengambilnya. Sebaik sahaja mereka berbuat demikian, penting agar mereka tidak berhenti tanpa mendapatkan nasihat daripada doktor mereka terlebih dahulu — walaupun mereka berasa lebih baik — ini kerana berhenti mengambil ubat secara tiba-tiba boleh memburukkan gejala.

Apa sahaja rawatan yang dilakukan oleh anak remaja anda, pastikan anda memerhatikan sebarang tanda perubahan mood. Jika anda bimbang bahawa keadaan mereka semakin teruk, dapatkan nasihat daripada doktor mereka sekali lagi. Jika anda bimbang mereka mungkin mencederakan diri sendiri atau membunuh diri, dapatkan bantuan segera.





Cara membantu anak remaja anda

Jika tidak dirawat, kemurungan boleh menjejaskan harga diri golongan muda dan membawa kepada tingkah laku yang merosakkan, contohnya penyalahgunaan dadah dan bunuh diri. Walau bagaimanapun, terdapat banyak perkara yang dapat anda bantu:

- **Ketahui tentang kemurungan** — terangkan kepada anak remaja anda bahawa kemurungan merupakan penyakit dan perlu dirawat seperti penyakit lain. Bantu keluarga memahami situasi yang mereka alami.
- **Bersabar dan menyokong** — fahami bahawa sedikit masa diperlukan untuk rawatan berkesan.
- **Galakkan anak remaja anda aktif** — senaman dapat membantu mereka melawan kemurungan.
- **Gesa mereka keluar dan berjumpa rakan** — menghabiskan terlalu banyak masa bersendirian tidak baik untuk kesihatan emosi.
- **Pantau mood mereka** — hubungi doktor anda jika kemurungan mereka nampak semakin teruk dan bukannya semakin baik.
- **Bantu mereka mendapatkan rawatan** — bawa mereka berjumpa doktor dan pastikan mereka menghadiri sesi kaunseling dan mengambil sebarang ubat yang ditetapkan.



Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati optumeap.com/criticalsupportcenter untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

Optum

Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF8463081 223388-092022 OHC