

# Sokongan **Kritikal**



## **Cara Mengurus Gejala Kemurungan**



### **Sekilas pandang**

- Pulih daripada kemurungan akan mengambil sedikit masa, maka bersabarlah, teruskan rawatan anda dan jalani hari-hari anda dengan tenang.
- Beberapa perubahan dalam gaya hidup dan cara berfikir boleh membantu anda mengurus atau mencegah tanda-tanda kemurungan.
- Kekal cergas dan sihat, bina lingkungan rakan baik untuk menyokong anda, dan pelajari beberapa teknik relaksasi yang mudah.



## Cara mengurus gejala kemurungan

Bagi sesetengah individu, serangan kemurungan yang berulang adalah satu cabaran sepanjang hayat. Mungkin ubat dan kaunseling dapat mengurangkan gejala ini, namun mengubah gaya hidup tertentu juga dapat menguruskan masalah kemurungan dalam jangka masa panjang. Dalam helaian fakta ini, anda akan mengetahui cara beberapa perubahan gaya hidup yang mudah dapat membantu anda mencegah kemurungan.



## Kepentingan menerima sokongan dan relaksasi

Pengasingan dan kemurungan sering berjalan seiring. Jadi kukuhkan hubungan anda dengan orang lain. Kelilingi diri anda dengan orang yang memahami bahawa ada kalanya anda mungkin memerlukan bantuan untuk menceriakan mood anda. Bila anda berasa tidak sihat, cuba berusaha untuk mengembangkan kumpulan teman anda. Bercakap dengan rakan sekerja atau jiran. Beberapa teman rapat boleh membantu anda melalui masa sukar ini dan menyokong usaha anda untuk kekal sihat.

Terlalu tertekan atau kurang bijak mengendalikan keadaan boleh mencetuskan kemurungan. Jadi, cuba belajar dan amalkan beberapa teknik relaksasi. Amalkan senaman pernafasan dalam mungkin cukup untuk membantu anda melalui tempoh yang tertekan. Bentuk relaksasi lain yang dapat membantu ialah:

- Kelas meditasi
- Terapi urutan
- Senaman Tai Chi
- Yoga
- Senaman regangan atau berjalan



## Kekal cergas dan kekal sihat

Sesetengah kajian mencadangkan bahawa tahap kecergasan dapat mempengaruhi mood kita. Dalam sesetengah keadaan, diet yang tidak baik dan kurang bersenam boleh memburukkan lagi kemurungan. Jika anda berasa sedih, senaman mudah lagi ringkas boleh membantu anda meningkatkan pengeluaran endorfin – bahan kimia otak yang buat anda rasa gembira. (Jika anda sudah lama tidak aktif secara fizikal, mendapatkan pemeriksaan doktor sebelum anda mula bersenam merupakan idea yang baik.)

Selain senaman ringan, terdapat beberapa perkara lain yang boleh anda lakukan untuk kekal sihat dan gembira:

- Dapatkan rehat yang mencukupi pada waktu malam.
- Kurangkan atau jangan minum alkohol lagi.
- Berhenti merokok.
- Makan diet yang seimbang.
- Kekal terhidrat.
- Dapatkan cahaya matahari setiap hari.
- Hadkan pengambilan kafein.
- Lakukan sesuatu yang buat anda seronok.



## Kekal menerima rawatan anda dan jalani kehidupan hari demi hari

Rawatan untuk masalah kemurungan biasanya bersifat lembut dan akan meningkat dari satu masa ke satu masa. Doktor anda mungkin akan memberikan ubat anti-kemurungan, kaunseling atau gabungan keduanya sekali. Rawatan-rawatan ini mungkin akan mengambil masa. Jadi, sila bersabar. Jika anda mengambil ubat yang telah ditetapkan doktor, jangan berhenti makan ubat itu tanpa berbincang dengan doktor anda terlebih dahulu. Walaupun jika anda rasa anda semakin pulih. Kerana gejala kemurungan anda boleh menjadi lebih teruk.

Jika anda rasa tidak sihat, atau risau anda akan mencederakan diri sendiri atau individu lain, sila hubungi doktor dengan segera. Jika anda rasa segala rawatan ini membuang masa, sila berbincang dengan doktor anda juga. Tidak semua ubat anti-kemurungan berkesan ke atas mana-mana individu. Jadi, doktor boleh mengambil keputusan untuk menukar preskripsi atau dos ubat anda. Ingat, doktor ini sepasukan dengan anda. Mereka ingin membantu anda kembali pulih. Jadi sentiasa beritahu mereka sebarang perkara.

Sama ada anda melalui hari yang baik atau buruk, jangan beri tekanan pada diri sendiri. Bertenang. Kemurungan bukan tentang mood kurang baik saja. Ia adalah satu penyakit fizikal yang boleh mengambil masa untuk kembali sembuh. Sesetengah hari lebih cerah daripada hari yang lain. Tapi, semuanya akan jadi lebih baik saja. Dan walaupun tanda-tanda kemurungan anda semakin kurang, anda masih akan mengalami hari yang buruk. Semua orang begitu. Maka, ambil langkah satu persatu, dan tumpukan perhatian pada rawatan dan keinginan untuk kekal sihat. Nanti, mood anda akan menjadi konsisten dan anda akan mampu menikmati setiap hari dalam seminggu.



## Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://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, perundingan 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 dalam 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