

## Kemurungan musim sejuk



Sekiranya cuaca lebih sejuk dan hari-hari yang lebih pendek membuat anda merasa murung, anda tidak bersendirian. Gangguan afektif bermusim (SAD) boleh menyebabkan gejala serupa seperti kemurungan. Ketahui gejala apa yang harus diperhatikan — dan apa yang harus dilakukan mengenainya — dapat membantu anda dan orang yang anda sayangi.

### Ia lebih daripada kesedihan sekali-sekala

Seperti jenis kemurungan yang lain, SAD berbeza daripada hanya merasa sedih sesekali atau mengalami kesukaran kerana situasi seperti kehilangan pekerjaan, perceraian atau kematian orang yang disayangi. Kemurungan berlaku apabila anda merasa sedih selama lebih dari dua minggu dan perasaan tersebut mengganggu aktiviti kehidupan seharian anda. Gejala-gejala boleh merangkumi perasaan sedih, hilang keseronokan pada perkara yang pernah anda sukai, mengalami perubahan padatidur atau selera makan, dan menghadapi masalah untuk berfikir atau membuat keputusan. Orang yang mengalami SAD mungkin merasa seperti hibernasi: terlalu banyak tidur, terlalu banyak makan, berat badan bertambah dan mengasingkan diri dari orang lain.

Biasanya berlaku kira-kira 40% dari setahun, dan berlaku pada bulan-bulan ketika jumlah cahaya matahari paling sedikit. Sesiapa sahaja boleh mengalami SAD, tetapi ia lebih kerap berlaku pada wanita daripada lelaki dan biasanya bermula sekitar usia 18-30.

### Petua untuk memerangi SAD

Walaupun gejala SAD biasanya hilang sebaik sahaja musim bunga tiba, empat hingga lima bulan terasa seperti masa yang sangat lama untuk mengatasinya. Berita baiknya ialah ada beberapa petua yang boleh anda cuba:

- **Dapatkan cahaya matahari sebanyak mungkin.** Walaupun saintis tidak tahu dengan tepat mengapa SAD berlaku, mereka mengesannya ada kaitan dengan perubahan ritma sirkadian: "Jam" badan adalah berbeza apabila cahaya matahari kurang. Walaupun ianya sejuk pada musim sejuk di tempat-tempat di mana SAD paling banyak berlaku, adalah penting untuk keluar seberapa kerap yang mungkin. Lakukan aktiviti mendaki, berjalan di sekitar kejiranan anda atau mencuba hobi musim sejuk yang baru, seperti berbasikal tayar besar atau snowshoeing. Juga, susun aturkan rumah atau pejabat anda supaya anda boleh duduk di tepi tingkap.
- **Cuba terapi cahaya.** Duduk di hadapan cahaya terang khas (10,000 lux) untuk sekurang-kurangnya 20 minit sehari.

## Petua untuk memerangi SAD (bersambung)

- **Pertimbangkan vitamin D.** Walaupun dari segi sains tidak sepenuhnya bergantung pada vitamin D, ia dianggap menggalakkan aktiviti serotonin. Mereka di iklim utara kurang mendapat vitamin D dari sinar matahari, dan makanan sahaja mungkin tidak memberikan semua yang diperlukan oleh tubuh anda. Tanya doktor anda mengenai pengambilan suplemen tambahan vitamin D.
- **Lebihkan bersenam.** Aktiviti fizikal tidak hanya baik untuk badan anda; ia juga bagus untuk fikiran anda. Kajian menunjukkan bahawa semua jenis senaman mempunyai kesan antidepresan segera dan jangka panjang — dan lebih berkesan lagi apabila anda meningkat usia.
- **Berbincang dengan pakar.** Jika anda mengalami gejala kemurungan,, adalah penting untuk berjumpa doktor anda.\* Mereka dapat membantu anda memastikan tidak ada masalah kesihatan yang lain, kerana beberapa keadaan kesihatan seperti diabetes dan hipotiroidisme boleh mencetuskan kemurungan. Doktor juga boleh mengesyorkan anda mencuba terapi dan/atau ubat antidepresan.
- **Berhubungan dengan rakan-rakan.** Pandemik COVID-19 telah menyebabkan pengasingan sosial — diketahui meningkatkan kemurungan — masalah yang lebih besar daripada biasa. Cari cara untuk berhubung walaupun anda jauh dari segi sosial, seperti panggilan telefon atau video. Pastikan anda tidak terlalu banyak membincangkan masalah anda. Walaupun rakan boleh menjadi pendengar yang hebat, memikirkan perasaan negatif bersama (disebut “co-rumination”) sebenarnya menjadikan kemurugani lebih teruk. Jadi, pastikan anda saling menyokong. Tetapi cari persahabatan yang mengalihkan perhatian anda dari emosi negatif dan membuat anda merasa emosi positif.
- **Fikirkan mengenai positif.** Luangkan masa setiap hari untuk menulis apa yang anda syukuri. Kemudian lihat semula senarai kesyukuran itu apabila anda memerlukan pemikiran yang baik. Juga, cuba elakkan dari mengkritik diri sendiri. Walaupun sukar, anda boleh melatih diri untuk tidak memikirkan masa lalu dan apa yang mungkin boleh anda lakukan dengan cara yang berbeza.

Ini adalah tahun yang sukar bagi semua orang, dan waktu siang yang lebih pendek dan suhu yang lebih sejuk mungkin memberi kesan kepada ramai orang — bukan hanya mereka yang didiagnosis dengan SAD. Tahun ini, ingat bahawa anda mungkin perlu melakukan usaha yang lebih besar lagi untuk berhubung secara selamat dengan orang sekeliling, untuk keluar dan melakukan rutin anda. Tetapi pilihan yang anda buat boleh memberiperbezaan besar. Dan pertolongan sentiasa ada.

\*Sekiranya anda mempunyai perasaan untuk membunuh diri, ketahuilah bahawa anda tidak bersendirian. Untuk sokongan dan sumber, telefon Pusat Panggilan Pencegahan Bunuh Diri Kebangsaan di 1-800-273-8255 atau hantar teks ke 741741 bagi Pusat Teks Krisis.

Program ini tidak harus digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Jika dalam kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat atau nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke jabatan kemalangan dan kecemasan yang berdekatan. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja (EAP) mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

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

© 2020 Optum, Inc. Semua hak cipta terpelihara. WF2989888 206792-122020