

# KEMURUNGAN



it's okay  
to not  
be okay

# 1

## APA ITU KEMURUNGAN?

Kemurungan adalah gangguan perasaan yang menyebabkan kesedihan berpanjangan, keletihan, cepat marah serta hilang minat dalam aktiviti harian yang berlarutan sekurang-kurangnya 2 minggu

# 2

## DATA 2019

**29%** mengalami masalah kemurungan termasuk **23 juta** kes kanak-kanak dan remaja

(WHO, 2022)



# 3

## SIMPTOM

- Kesedihan berpanjangan
- Hilang minat terhadap hobi
- Perasaan pesimistik
- Mudah putus asa
- Rasa diri tidak berguna



- Cepat rasa letih
- Gangguan tidur atau tidur berlebihan
- Rasa 'lebih baik mati'
- Percubaan bunuh diri

# 4

## SALAH FAHAM

no

Tidak boleh dirawat

Boleh hilang dengan sendiri

Memalukan

Petunjuk personaliti lemah



# 5

## RAWATAN

Penyakit kemurungan boleh dirawat, lebih **80%** pesakit dapat disembuhkan dengan rawatan yang teratur dan intensif

- Penggunaan ubat 'Anti-depressant'
- Terapi elektrokonvulsif (ECT)
- Psikoterapi
- Kaunseling

