

BAHAGIAN C: RUMUSAN

[30 markah]

SOALAN 9 : RUMUSAN

Baca dan teliti **setiap bahan** yang diberikan, kemudian buat **satu rumusan** yang panjangnya **tidak melebihi 120 perkataan**. Anda digalakkan supaya menggunakan ayat sendiri tanpa mengubah maksud asal petikan dan bahan.

Bahan 1

Depresi atau kemurungan merupakan sejenis penyakit kesihatan mental. Kemurungan telah dikenal pasti oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) sebagai penyakit keempat terbesar yang menyumbang kepada penyakit global ketika ini.

Faktor yang mencetuskan kemurungan lazimnya berkaitan dengan isu harga diri, buli, prestasi akademik yang rendah, dan pernah menjadi mangsa penderaan fizikal atau seksual. Disebabkan kemurungan sering membabitkan genetik, maka individu yang mempunyai keluarga yang menghidap penyakit ini berisiko mengalami masalah yang sama. Perubahan dalam keseimbangan hormon badan juga mungkin menjadi antara penyebab berlakunya kemurungan.

Sehubungan dengan itu, kita tidak boleh membiarkan penyakit kesihatan mental ini terus melanda anggota masyarakat terutama golongan muda yang masih panjang jalan hidup mereka. Individu mengalami masalah depresi sebenarnya masih berupaya mengatasi masalah tersebut. Antaranya termasuklah melakukan senaman ringan, beriadah, beramah mesra dengan orang yang dipercayai, serta melakukan aktiviti yang dapat menyenangkan hati. Kebanyakan remaja perempuan berisiko untuk mengalami depresi serta perubahan emosi yang ketara seperti berasa sedih, tidak bersemangat dan suka memendam perasaan. Dalam situasi sedemikian, anggota keluarga perlu lebih peka, memberikan kasih sayang dan membuka minda remaja yang menghadapi masalah ini.

Penghidap despresi pula usah berserah diri dan berasa terlalu sedih, sebaliknya mereka harus tabah dan cekal hati. Mereka hendaklah mencari jalan untuk menyelamatkan diri dengan meminta bantuan daripada ibu bapa, saudara-mara, sahabat handai, kaunselor, atau pakar psikiatri. Mereka juga perlu meluahkan perasaan kepada rakan karib atau insan terdekat untuk mendapatkan sokongan moral. Dalam hal ini, ibu lebih memahami masalah emosi yang dihadapi oleh anak mereka. Oleh itu, interaksi antara anak dengan ibu adalah jauh lebih baik daripada interaksi antara ibu dengan bapa kerana anak-anak lazimnya amat bersimpati terhadap ibu mereka dan mencuba untuk menyelami kepedihan yang dialami oleh ibu mereka. Selain itu, melatih keupayaan untuk bertolak ansur dan menerima perkara buruk yang berlaku melalui tingkah laku yang sihat juga merupakan antara cara untuk mengatasi kemurungan.

Dipetik dan diubah suai daripada
'Mengapakah Seseorang Individu Mudah Mendapat Depresi?'
oleh Hakeem Harun
Dewan Siswa, Bil. 11/2019

KENALI PUNCA-PUNCA KEMURUNGAN

Stres Akibat bebanan kerja dan masalah keluarga

Situasi traumatic atau tekanan hidup

Mengambil tindakan berdiam diri dan memendam emosi

Sejarah gangguan kesihatan mental yang lain

Penyalahgunaan minuman keras atau ubat-ubatan

Menghidap penyakit yang serius atau kronik

Kehilangan orang yang paling disayangi



DEPRESI
CUKUP
MENAKUTKAN

