

PRESS RECORD

Client : Pfizer
 Media : Utusan Malaysia
 Section : Mega
 Circulation :
 Date Published : 5 May 2011
 Page : 6

Oleh **SITI AISHAH YUSOFF**
 Gambar ASRI KHUZAIRY

Murung lepas bersalin boleh dirawat

DIBAYANGI perasaan gelisah, terasa seperti mahu mencederakan diri dan hidup dalam dunia sendiri adalah pengalaman yang dirasai oleh personaliti televisyen, **Wardina Safiyyah Fadlullah Wilmot** sebaik melahirkan anak kedua.

Peliknya perasaan tersebut tidak pula dirasai sepanjang berpantang ketika kelahiran anak pertama dulu.

Ini mungkin kerana semasa dalam pantang anak pertama, dia mendapat sokongan moral sepenuhnya daripada keluarga dan suami.

Semua aspek keperluan diri dijaga dengan rapi ketika seperti penjagaan makanan dan waktu rehat yang mencukupi.

Berlainan pula ketika kelahiran kedua anaknya, walaupun persediaan dilakukan sebelum bersalin, faktor persekitaran telah membuatkan Wardina dilanda kemurungan selepas bersalin.

"Ketika melahirkan anak kedua, saya tidak tinggal bersama keluarga jadi segala keperluan terpaksa diuruskan sendiri walaupun ketika itu mempunyai pembantu rumah.

"Selama sebulan saya mengalami tekanan perasaan. Adakalanya saya menangis, menjerit dan terasa seperti mahu mencederakan diri sendiri,"katanya.

Gejala tersebut semakin menghantui fikiran Wardina lebih-lebih lagi segala luahan perasan bagai tidak diendahkan keluarga yang beranggapan apa yang dialami ibu muda itu adalah kelaziman yang berlaku pada semua wanita baru bersalin.

Jelasnya lagi, menyedari situasi getir yang dihadapi, dia mengambil langkah mencari maklumat mengenai perilaku yang sedang dihadapinya.

"Saya mencari maklumat mengenai



Selama sebulan saya mengalami tekanan perasaan. Adakalanya saya menangis, menjerit dan terasa seperti mahu mencederakan diri sendiri

- **Wardina Safiyyah Fadlullah**



Hakikatnya kemurungan selepas bersalin adalah masalah umum, tetapi tidak ramai golongan wanita yang berani tampil untuk mengakui mereka mengalami penyakit ini

- **Dr. Abdul Kadir Abu Bakar**



Suami dan ahli keluarga memainkan peranan penting untuk membantu pesakit kembali normal seperti sediakala

- **Dr. Nor Zuraida Zainal**



MELALUI pemberian susu badan, si ibu akan merasakan dirinya dekat dan akrab dengan anak sekali gus dapat mengelak daripada kemurungan.

penyakit ini melalui Internet dan akhirnya menyedari bahawa tekanan perasaan yang sedang dihadapi ini adalah penyakit umum yang dihadapi oleh sebahagian wanita ketika berpantang yang dikenali sebagai kemurungan selepas bersalin.

"Selepas daripada itu perasaan saya mula tenang dan semakin pulih ditambah pula dengan sokongan suami dan keluarga yang mula memahami.

"Pada awalnya suami pun tidak faham bahawa simptom yang melanda saya adalah petanda penyakit kemurungan selepas bersalin, sehinggalah apabila diterangkan padanya dengan jelas," katanya ketika berkongsi pengalaman pada majlis bersama media sempena Hari Kesedaran Kemurungan anjuran Psikiatri Malaysia (MPA) baru-baru ini.

Wardina mengakui bahawa sokongan daripada insan terdekat terutama suami

merupakan terapi terbaik.

Pada masa sama memberikan susu badan kepada bayi seawal dilahirkan juga banyak membantu dalam memulihkan masalah kemurungan.

Ironinya, bukan Wardina sahaja yang pernah mengalami gejala kemurungan atau dalam masyarakat Melayu dikenali sebagai moyoran.

Laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) 1999 menunjukkan kemurungan adalah penyakit keempat utama di dunia yang boleh menyebabkan hilang keupayaan dan menambahkan kesengsaraan kepada si pesakit.

Dianggarkan bahawa hampir 10 sehingga 20 peratus wanita mengalami masalah kemurungan selepas bersalin.

Presiden MPA, **Dr. Abdul Kadir Abu Bakar**, berkata, rasa sedih atau murung yang timbul sejurus melahirkan anak adalah normal.

Namun jika perasaan itu berterusan melebihi dua minggu si ibu mungkin dilanda simptom kemurungan selepas bersalin dan perlu mendapatkan rawatan.

"Hakikatnya kemurungan selepas bersalin adalah masalah umum, tetapi tidak ramai golongan wanita yang berani tampil untuk mengakui mereka mengalami penyakit ini.

"Sebahagian daripada wanita yang terlibat dengan masalah ini malu untuk tampil menerima rawatan di samping kurangnya pendedahan mengenai gejala tersebut," katanya.

Menurut Dr. Abdul Kadir, masalah

kemurungan yang dihadapi oleh wanita selepas bersalin boleh dirawat seperti penyakit kemurungan yang lain.

Diagnosis yang tepat dan rawatan awal adalah penting untuk menjamin penyembuhan dan menghalang daripada penyakit kembali berulang dalam pelbagai bentuk kemurungan.

Symptom seperti risau yang keterlaluan, tidak berminat untuk mendampingi bayi, paranoid atau mempunyai perasaan untuk mencederakan diri sendiri adalah petanda awal seseorang itu menghidap kemurungan.

Sementara itu Perunding Psikiatri Universiti Malaya, **Prof. Dr. Nor Zuraida Zainal** menjelaskan penyakit ini boleh dicegah melalui sokongan dan galakan daripada insan yang rapat seperti keluarga dan suami.

Menurutnya, suami dan ahli keluarga memainkan peranan penting untuk membantu pesakit kembali normal seperti sediakala.

"Pemberian susu badan kepada bayi juga boleh membantu merawat kemurungan yang dihadapi oleh si ibu.

"Melalui pemberian susu badan, si ibu akan merasakan dirinya dekat dan akrab dengan anak. Dengan itu, ia akan membantu mengurangkan perasaan murung yang melanda," katanya.

Selain itu, berkomunikasi dengan bayi seusia kandungan mencecah enam bulan juga antara kaedah berkesan membantu mencegah masalah kemurungan selepas bersalin.