

# TANDA-TANDA KEMURUNGAN

- 1) Mudah marah
- 2) Rasa bersalah pada diri sendiri
- 3) Hilang minat pada perkara rutin
- 4) Sukar untuk fokus, sukar membuat keputusan dan pelupa
- 5) Berasa sedih yang berpanjangan
- 6) Hilang selera makan
- 7) Gangguan tidur
- 8) Berasa lenguh, mudah letih, pening & masalah pencernaan yang berpanjangan

# KESAN KEMURUNGAN

Masalah kurang berat badan atau masalah kegemukan



Menjauhi orang sekeliling

Prestasi kerja mahupun prestasi akademik akan menurun



Kesan sampingan :  
Mulut kering, sembelit,  
masalah pundi kencing,  
masalah seksual,  
penglihatan kabur  
dan pening



# JHEAINS

JABATAN HAL EHWAL AGAMA ISLAM NEGERI SEMBILAN



## KEMURUNGAN




Pembunuh dalam diam




JABATAN HAL EHWAL AGAMA ISLAM NEGERI SEMBILAN  
(BAHAGIAN PENGUATKUASAAN)

Pusat Dakwah Islamiah, Jalan Paroi Senawang,  
70400 Seremban Negeri Sembilan Darul Khusus

Tel: 06-6771890 / 1891 | Fax: 06-6771802

email: pkuasaan.jheains@ns.gov.my

 [jheains.ns.gov.my](http://jheains.ns.gov.my)  [jheainsofficial](https://www.facebook.com/jheainsofficial)  [jheains.official](https://www.instagram.com/jheains.official)

 [jheains\\_n9](https://www.tiktok.com/@jheains_n9)  [jheains tv](https://www.youtube.com/channel/UCjheains)  [jheainsofficial](https://twitter.com/jheainsofficial)



## APA ITU KEMURUNGAN?

Kemurungan adalah gangguan perasaan seseorang yang menyebabkan seseorang itu merasa sedih yang berpanjangan, keletihan dan ketiadaan tenaga, cepat marah serta hilang minat dalam aktiviti harian

## SIAPA YANG BERISIKO?

Penyakit psikologi ini tidak mengira jantina, umur dan bangsa

## PUNCA KEMURUNGAN?



Tekanan di tempat kerja



Faktor keturunan



Mangsa penderaan



Buli siber



Penyalahgunaan dadah atau ketagihan arak



Trauma (Peristiwa peristiwa yang menekankan)

## CARA MENGATASI KEMURUNGAN



1) Bercakap dengan seseorang yang boleh dipercayai

2) Dapatkan bantuan profesional



3) Terus dengan aktiviti harian yang anda sukai lakukan semasa sihat

4) Amalkan gaya hidup sihat



5) Elakkan pengambilan arak atau dadah

6) Memperbanyakkan solat, zikir dan doa

