

Tanda-tanda Kemurungan

Kesan kemurungan

1) Mudah marah

2) Rasa bersalah pada diri sendiri

3) Hilang minat pada perkara rutin

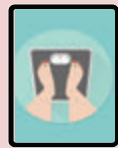
4) Sukar untuk fokus, sukar membuat keputusan dan pelupa

5) Berasa sedih yang berpanjangan

6) Hilang selera makan

7) Gangguan tidur

8) Berasa lenguh, mudah letih, pening & masalah pencernaan yang berpanjangan



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



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

<http://jheains.ns.gov.my> [f @jheainsofficial](#) [jheains.official](#) [jheainsofficial](#)

Punca Kemurungan

Cara mengatasi Kemurungan

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



Tekanan di tempat kerja



Faktor keturunan



Mangsa penderaan



Buli siber



Penyalahgunaan dadah atau ketagihan arak



Trauma (Peristiwa-peristiwa yang menekankan)



1) Bercakap dengan seseorang yang boleh dipercayai



2) Dapatkan bantuan profesional



3) Teruskan 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