

# Kenal pasti punca, tanda awal

## ► Forum kemurungan cetus fenomena mahasiswa/i UMS

UB 22.5.2018 B3

**KOTAKINABALU:** Program DELETE (Depression: Lets End This Everyone) 2018 anjuran Mahasiswa Universiti Malaysia Sabah (UMS) yang menyertai Kursus Interaksi Institusi dan Masyarakat (Interim) Seksyen 2 berlangsung dengan jayanya di Bilik Seminar Anjung Siswa, UMS.

Program berkonsepkan forum itu melibatkan 43 ahli Interim Seksyen 2 semester 2 sesi 2017/2018 yang diketuai

“Kemurungan disebabkan faktor persekitaran seseorang yang menyebabkan dia mengumpulkan stresnya tanpa mencari jalan penyelesaian yang sesuai.”

**ARITA PIJULIN**  
Sukarelawan kaunseling



**MOHD Juhar (tengah) menyampaikan cenderahati kepada Jumrat.**

oleh Wan Noor Khairup Bariyah Wan Murad selaku pengarah program dengan bimbingan Pensyarah Interim Seksyen 2 UMS Mohd Juhar Harun.

Tetamu jemputan seperti Arita Pijulin selaku sukarelawan kaunseling, Pegawai Psikologi Jabatan Hal Ehwal Pelajar dan Alumni Muhammad

Jumrat Minsun serta Azreel Azim Abdul Halim selaku pelajar Ijazah Sarjana Psikologi Kaunseling (Penyalahgunaan Dadah) turut sama menjayakan program berkenaan.

Perasmian program disempurnakan oleh Mohd Juhar bagi mewakili Pengarah Pusat Kokurikulum dan Pembangunan Pelajar (PKPP)

UMS Dr Hasnol Noordin.

Antara objektif program adalah untuk memberi kesedaran tentang kemurungan dalam kalangan masyarakat terutama dalam diri warga kampus UMS selain memahami secara mendalam berkaitan penyakit psikologi berkenaan.

Tujuan lain adalah memberi



**PANEL jemputan bersiap sedia untuk menyampaikan forum berkaitan penyakit kemurungan.**



**PESERTA mendengar forum yang disampaikan oleh panel jemputan.**

berkata kemurungan boleh membawa kepada kes bunuh diri dan si pesakit bertindak mencederakan orang sekeliling disebabkan pengambilan ubat-ubatan yang berlebihan.

Justeru, beliau selaku pegawai kaunseling menyatakan kesiapsiagaan untuk membantu dan mendengar luahan hati setiap pelajar yang mengalami kemurungan sekaligus memberi jalan terbaik untuk menangani masalah yang dialami.

Sementara itu, Azreel berpendapat kemurungan bukan hanya disebabkan faktor persekitaran, tetapi juga berpunca dari faktor genetik.

“Jadi, cara mengelakkan kemurungan adalah melalui peranan agama dan usaha yang harus seiring untuk mengelakkan kekecewaan yang berlebihan,” katanya.

Mohd Juhar juga berharap agar program berkenaan menjadi platform untuk membuka minda mahasiswa UMS yang terdiri daripada latar belakang berbeza agar sentiasa peka terhadap isu-isu semasa yang berlaku di sekeliling.

Tambahnya, melalui forum sedemikian juga dapat meningkatkan kemahiran insaniah sekaligus memupuk semangat keprihatinan dan menyalurkan sumbangan dari warga kampus kepada masyarakat yang memerlukan.

pendedahan tanda-tanda awal seseorang yang mengalami kemurungan, kesan-kesan kemurungan dan langkah mengatasinya.

Arita berkata, kemurungan bermula daripada stres dan sekiranya tidak dapat dikawal, ia boleh menyebabkan seseorang itu mengalami gangguan yang lebih teruk.

“Kemurungan disebabkan faktor persekitaran seseorang yang menyebabkan dia mengumpulkan stresnya tanpa mencari jalan penyelesaian yang sesuai.

“Kadangkala seseorang yang mengalami kemurungan akan mengambil ubat-ubatan untuk menenangkan dirinya. Jika masalah itu berlarutan akan menyebabkan mereka tidak dapat berfikir dengan waras dan akhirnya menyakiti diri sendiri,” jelasnya.

Sementara, Jumrat



**PESERTA forum merakam gambar kenangan bersama tetamu jemputan.**