



SEMBUH DAN TUMBUH
"Akhirnya kita memilih untuk berdamai."

Mimi Musa | Dr. Rozanizam Zakaria | Ummi KMK | Nazura
Nur Najihah Shafie | Deruma Jelita | Dr. Hatim | Ary Kasya

Buku Damai Dengan Depresi ini diterbitkan oleh
Ruai Buku - Nor Syamimi binti Musa (LK0032920-K)
No. 107, Blok A, Taman Mulia Jaya,
68000 Ampang, Selangor.

Cetakan Pertama, Mei 2023
Penerbitan © Ruai Buku
Teks © masing-masing penulis

Hak cipta terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian, tulisan, ilustrasi, dan isi kandungan buku ini dalam apa-apa bentuk jua dan dengan apa-apa cara jua sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman, atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada Ruai Buku dan penulisnya.

Perundingan tertakluk kepada perkiraan royalti dan honorarium.



Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan
Perpustakaan Negara Malaysia
Rekod katalog untuk buku ini boleh didapati
dari Perpustakaan Negara Malaysia
ISBN: 978-629-98056-0-1

Dicetak oleh:
Percetakan Salam Sdn. Bhd.
Kawasan Perindustrian Kundang
Kundang Jaya, 48020 Rawang,
Selangor

Penyelenggara: Mimi Musa
Editor: MK Riza
Rekaletak: Syazira Hanis

Kandungan

<i>Prakata</i>	<i>vii</i>
<i>Pendahuluan</i>	<i>ix</i>
BAHAGIAN I: CERITERA BUKAN DONGENG	1
Ceritera 1: Besarnya Stigma Ini – Deruma Jelita	3
Ceritera 2: Di Kepala – Ummi KMK	11
Ceritera 3: Tunjukkan Aku Jalan – Nazura	13
Ceritera 4: Catatan Kawan Sebilik – Ary Kasya	18
Ceritera 5: Psikosis – Dr. Hatim	27
Ceritera 6: Tenang Selepas Dirawat – Ummi KMK	33
Ceritera 7: Jiwa yang Tenang – Nur Najihah Shafie	41
Ceritera 8: Damai dengan Depresi – Mimi Musa	47
BAHAGIAN II: BANGUN	51
Tentang Bangun	53
Apa itu Terapi Kognitif Tingkah Laku/ <i>Cognitive Behavioural Therapy (CBT)</i> ?	55
Bab 1: Kecil tapi Besar	58
Bab 2: Apa Khabarmu Hari Ini?	70
Bab 3: Bunuh Diri	81
Bab 4: Kita Bantu Kita	88

Bab 5: Relaksasi

Bab 6: Perkahwinan

93

99

BAHAGIAN III: MINDFUL TADABBUR

105

Berdamai dengan Masa Lampau

106

Untuk Kamu yang Lelah Diuji

107

Pesanan Buat yang Keletihan

109

Pesanan Buat yang Sunyi dalam Perjalanan

111

Pesanan Buat yang Sering Risau

113

Pesanan Buat yang Sedang Menahan

115

Pesanan Buat yang Sukar Memaafkan

117

Tutup Mata dan Bayangkan...

119

Kalau Ada, Adalah. Kalau Tiada, Tak Mengapa

122

Di Sepanjang Malam Aku Berdoa, Bersujud dan Meminta

123

Berpaling Juga Satu Pilihan

125

Mengira Apa yang Patut Disyukurkan

127

Tentang Sembuh

129

Tentang Sabar, Syukur dan Reda

131

Buat yang Rasa Seperti Tiada Lagi Cahaya di Hujung Terowong

133

Tembok Kalis Toksik

135

Buat yang Selalu Dicemuh

137

Akhir Kata

139

Glosari

143

Apa itu Terapi Kognitif Tingkah Laku/ *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT)?

Dr. Rozanizam Zakaria

Sebelum itu, lebih baik jika para pembaca memahami terlebih dahulu tentang *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT). CBT adalah salah satu bentuk terapi yang diberikan kepada mereka yang mengalami masalah berkaitan dengan psikologi seperti kemurungan dan keresahan melampau (*anxiety*). CBT dilaksanakan dalam bentuk terapi berkala berdasarkan tempoh tertentu dan dijalankan oleh pakar psikologi klinikal atau doktor dalam bidang psikiatri. CBT berasal daripada konsep teori kognitif kemurungan yang dipelopori oleh pakar psikiatri bernama Aaron Beck.

Menurut teori ini, emosi kita ditentukan dan dipengaruhi oleh bagaimana kita berfikir dan bagaimana kita bertindak. Fikiran, emosi dan tingkah laku ialah tiga pemain dalam gelanggang jiwa kita. Ia saling berkait antara satu sama lain. Perkara yang kita fikir akan mempengaruhi perkara yang kita rasa. Apa-apa yang kita rasa pula akan mempengaruhi apa-apa yang kita buat. Apa-apa yang kita buat sudah tentu akan menentukan bentuk pemikiran kita. Begitulah kitaran ini berpusar saban hari.

Sebagai contoh, jika kita melihat seorang pengemis meminta sedekah, kita mungkin akan berasa sedih dan kemudiannya menghulurkan sesuatu sebagai tindakan kepada emosi tersebut. Namun, seseorang yang mungkin pernah ditipu si pengemis, mungkin akan berasa marah dan tidak tergerak untuk menghulur. Begitulah bagaimana dua orang boleh melihat perkara yang sama tetapi mempunyai emosi yang seratus lapan puluh darjah berbeza.

kesihatan mental – pendekatan mencegah dengan membina individu yang mempunyai pelbagai kemampuan dan kemahiran mengawal tekanan agar tidak terkesan dengan masalah mental yang lebih serius.

Saya doakan agar penulisan ini memberikan manfaat kepada semua yang membaca, mengamalkan dan berkongsi.

Tahniah dan teruskan usaha anda.

Dr. Rozanizam Zakaria

Pakar Psikiatri dan Penolong Profesor

Jabatan Psikiatri, Kuliyah Perubatan UIAM

AJK Ikatan Pengamal Perubatan Muslim Malaysia



Depresi - umpama seluruh kekuatan jiwa raga direntap. Tiada apa yang terlihat di depan kecuali gelap. Setiap masa terasa lelah dan tercungap-cungap.

Penat melawan dan berlari, mencuba untuk keluar dan mencari diri yang dulu. Hingga asa hampir putus.

Ketika itu, hanya bertahan pilihan yang ada. Akhirnya, aku memilih untuk berdamai. Melalui damai kutemui penawar.

Saat menerima damai, aku tidak perlukan pengiktirafan ramai. Cukup diriku berjuang sehingga Dia takdirkan semuanya selesai.

Ini kisah aku dan para pejuang depresi (dan lain-lain diagnosis). Kami berkongsi kisah dan cara bagaimana untuk sembuh dan akhirnya tumbuh.

Baca naskhah ini untuk belajar memahami, paling tidak menumbuhkan empati dan ilmu sebagai perisai diri pembaca.

Penulis buku ini terdiri daripada para pemandiri, penjaga, doktor yang merawat dan doktor pakar psikiatri. Terdapat tiga bahagian. Bahagian pertama merupakan perkongsian kisah-kisah realiti. Bahagian kedua, tip untuk sembuh dan tumbuh. Bahagian ketiga adalah segmen Mindful Tadabbur.

RM30

ISBN 978-629-98056-0-1



9 786299 805601