

JAYA (MDD) SEBENAR

Anda Kuat Berangan? Maladaptive Daydreaming Disorder Adalah Penyakit Mental Yang Anda Kena Elak – Kajian



Admin, Fazidi, 1 hari lalu

Advertisement

Anda seorang yang kuat berangan? Dalam sehari, berapa kali anda berangan dan apa yang anda angan-angkan?

Pepatah pernah berkata, sebesar-besar kejayaan bermulanya dari angan-angan.

Tapi, jika berangan yang berlebihan hingga ke tahap melampau, sebenarnya anda harus berhati-hati kerana ia adalah salah satu simptom kepada penyakit mental.



Gambar oleh: Nazam

Dalam bidang psikologi, sikap suka berangan yang melampau disebut sebagai **Maladaptive Daydreaming Disorder (MDD)**.



Gambar oleh: Nazam

Apakah Maladaptive Daydreaming Disorder?

Maladaptive Daydreaming Disorder (MDD) adalah masalah psikiatri yang ditemui oleh psikologis klinikal, Profesor Eliezer Somer dari Universiti Haifa, Israel.

Kedadaan MDD menyebabkan sikap berangan yang begitu kuat hingga membuatkan seseorang itu terasa seperti terpisah daripada dunia realitinya.



Prof. Eli Somer, Ph.D Clinical psychologist
Psikologi Klinikal Prof. Eliezer Somer

Antara perkara yang terkesan akibat MDD adalah:

1. topik perbualan
2. deria rangsangan seperti bau dan rasa
3. perlakuan fizikal

Penyakit ini tidak termasuk dalam bahagian *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V)*, bermakna ianya tidak ada sebarang rawatan bagi penghidapnya.

Bagaimanapun, sesetengah pakar berpendapat, mereka yang mempunyai MDD yang teruk akan merasai impak besarnya dalam kehidupan seharian.

Apakah simptom MDD?

Individu yang mengalami MDD biasanya akan mempunyai beberapa simptom, antaranya ialah:

- lamunan yang sangat jelas pada watak / karakter mereka sendiri
- lamunan yang terdetec daripada peristiwa yang mereka lalui
- sukar untuk menyelesaikan tugasan harian
- sukar tidur pada waktu malam
- ada keinginan yang luar biasa untuk terus mengelamun
- melakukan sesuatu aksi secara berulang-ulang ketika berangan
- membuat / menzahirkan ekspresi muka ketika berangan
- berbisik dan bercakap sendirian ketika berangan
- mengelamun dalam satu tempoh yang lama (boleh jadi beberapa minit hingga ke beberapa jam)

Difahamkan, sehingga kini pakar belum lagi menemui apakah punca sebenarnya MDD ini.



Gambar oleh: Nazam

Bolehkah doktor mendiagnos MDD pada individu?

Tiada lagi sebarang kaedah *universal* untuk mendiagnos atau mengesan MDD pada diri seseorang.

Dalam pada itu, Prof. Somer membangunkan *Maladaptive Daydreaming Scale (MDS)*, ianya untuk membantu mengenal pasti sekiranya seseorang itu menghidapi penyakit tersebut.

MDS mempunyai 14 skala. Ia berhubung kait dengan lima kunci karakteristik MDD, iaitu:

- kandungan dan kualiti (sepenuhnya) lamunan
- keupayaan individu itu untuk mengawal dan memaksa untuk mengelamun
- kadar kesusahan yang disebabkan oleh lamunan
- faedah yang dirasakan daripada lamunan tersebut
- berapa banyak lamunan itu mengganggu kemampuan seseorang untuk menjalani aktiviti seharian

MDD sering didiagnosis sebagai [skizofrenia](#), di mana ia salah satu daripada [psikosis](#).

Ini kerana individu yang menghidapi skizofrenia tidak boleh memisahkan antara realiti dan fantasi (ketika di luar sedar).

Tetapi Prof. Somer menjelaskan, MDD bukanlah sejenis psikosis kerana mereka yang menghidapi MDD masih lagi sedar yang lamunan mereka itu bukan realiti.

Pendek kata, penghidap skizofrenia betul-betul 'terlamun' dalam fantasi; bercakap sendiri dalam dunianya sendiri tanpa sedar bahawa dia sedang bercakap sendirian.

Manakala penghidap MDD pula, mereka tahu dan sedar bahawa mereka sedang berangan, tapi mereka teruskan juga untuk berangan.



Gambar oleh: Nazam

Bolehkah MDD menyebabkan masalah (penyakit) lain turut terjadi?

Sesetengah individu yang menghidapi MDD juga turut menghidapi beberapa perkara lain, iaitu:

- [Attention Deficit Hyperactivity Disorder \(ADHD\)](#)
- [Depression](#) (kemurungan)
- [Obsessive Compulsive Disorder \(OCD\)](#)

Setakat ini kajian belum memperhalusi dengan jelas bagaimana masalah (*disorder*) di atas boleh berkait dengan MDD.

Bagaimana MDD dirawat?

Tiada sebarang rawatan khusus untuk MDD.

Dalam satu [kajian](#), penyelidik mendapati *fluvoxamine (Luvox)* sangat efektif dalam membantu penghidap MDD mengawal lamunan mereka.

Dadah (bahan) tersebut biasanya digunakan dalam rawatan OCD.



Gambar oleh: Nazam

Apakah pandangan bagi MDD?

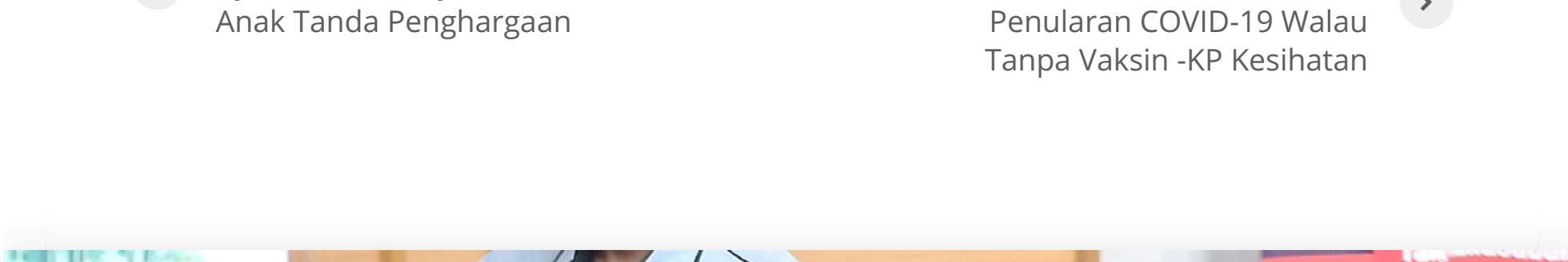
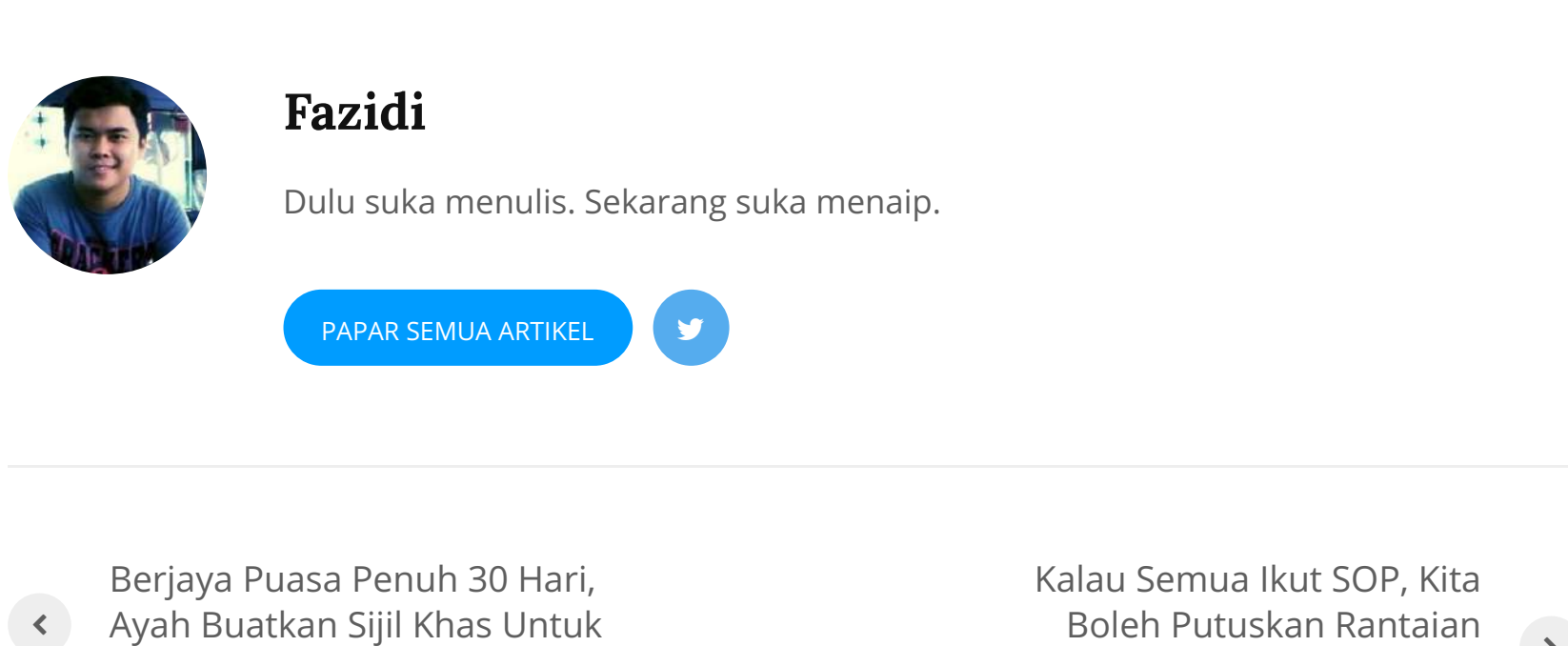
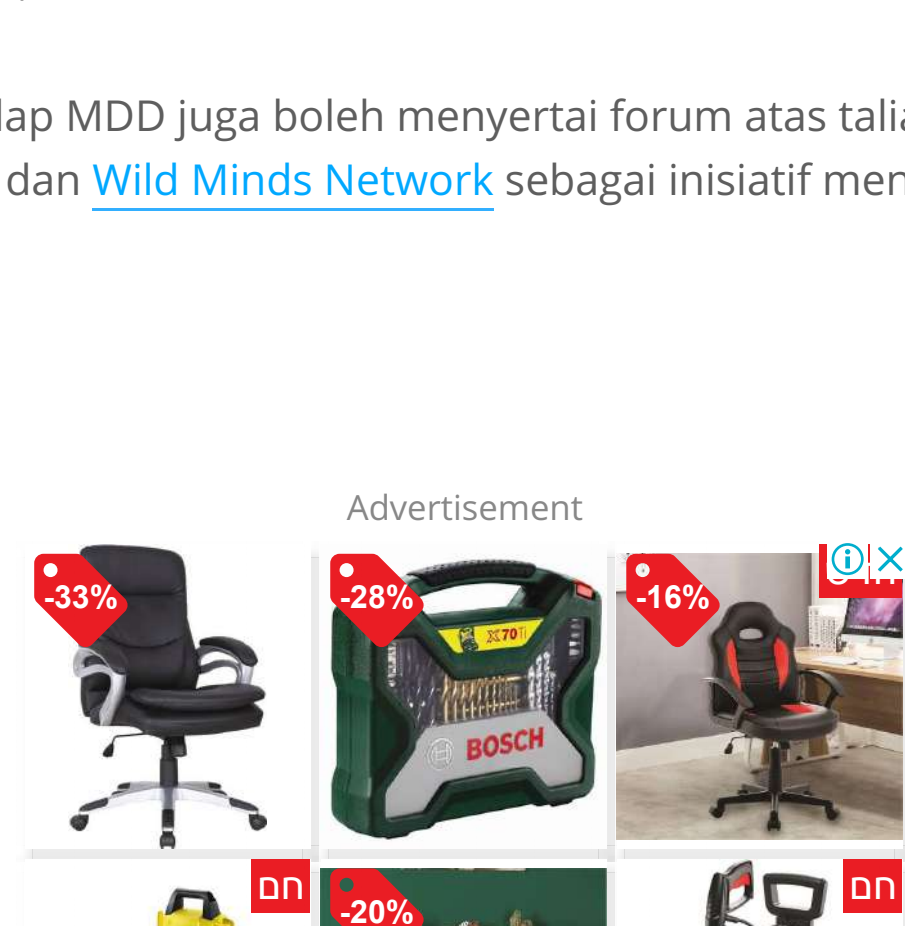
MDD boleh mengganggu kehidupan seharian anda.

Mungkin agak sukar juga untuk mendapatkan pertolongan bagi masalah tersebut.

Sekiranya anda penghidap MDD, sertainlah mana-mana kumpulan (yang berkaitan) untuk mengetahui dengan lebih lanjut bagaimana mereka mengatasi masalah MDD yang dihidapi.

Selain itu, penghidap MDD juga boleh menyertai forum atas talian khas seperti [Daydream in Blue](#) dan [Wild Minds Network](#) sebagai inisiatif mengubati MDD.

Sumber: [Healthline](#)



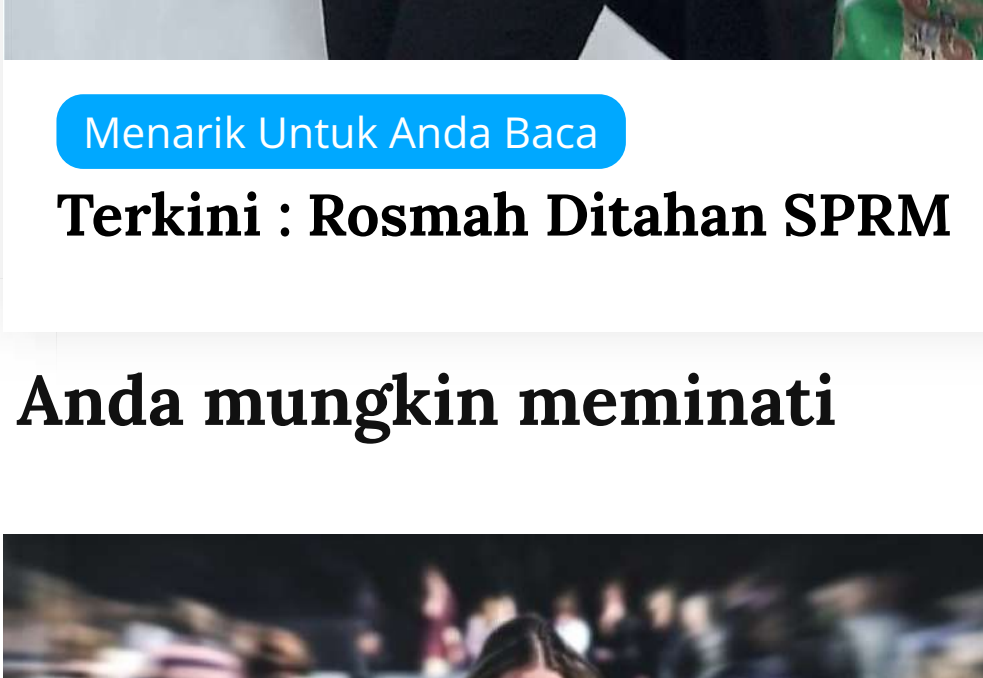
Menarik Untuk Anda Baca

Terkini : Rosmah Ditahan SPRM



10 Fakta Tentang "Panic Attack" Yang Perlu Anda Tahu Dikongsikan Doktor...

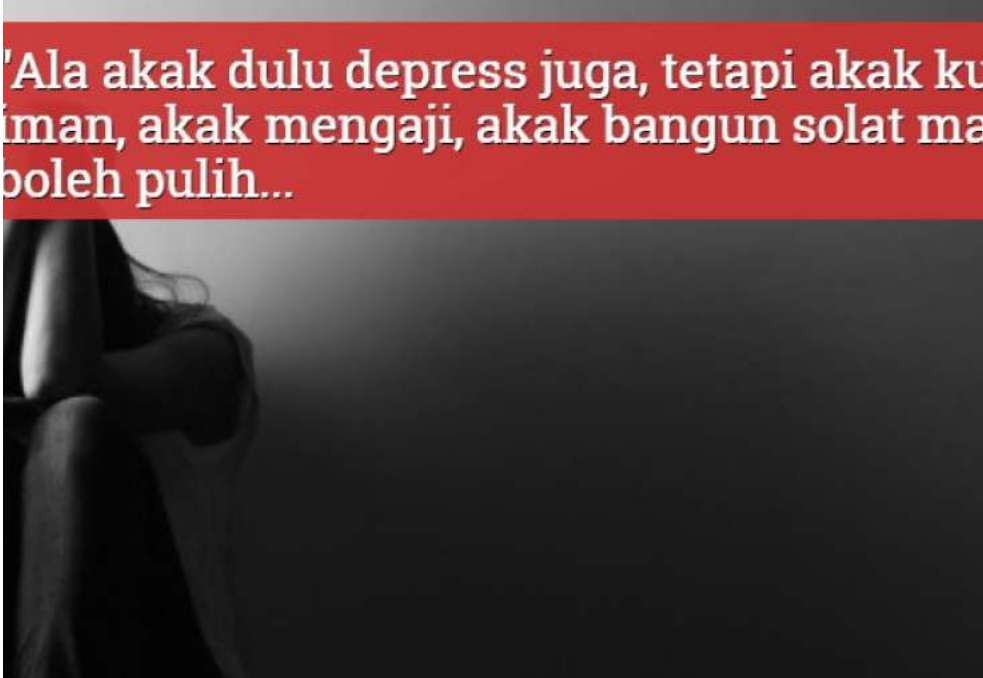
Siti



Ala akak dulu depress juga, tetapi akak kuat man, akak mengaji, akak bangun solat ma boleh pulih...

Pemuda Ini Kongsi Cara Untuk Anda Bezakan Antara Stress, Depresi Dan Depress Klinikal...

Siti, Fazidi



Bermain Dengan Permain Sendiri, Gangguan Personaliti Membawa Kepada...

Amy