



Dermatological Society of Malaysia **Persatuan Dermatologi Malaysia (PDM)**

KULIT – Kempen PDM 2007 Hidup bersama Psoriasis

(Artikel 3 – 'U' – Anda, sebagai Individu)

Anda bertanggungjawab dalam menguruskan psoriasis anda

Siri artikel KULIT yang mengandungi enam artikel oleh Persatuan Dermatologi Malaysia ini bertujuan meningkatkan kesedaran mengenai psoriasis. Dalam artikel ketiga ini, Presiden PDM Dr Allan Yee menekankan bahawa pada asasnya seseorang individu itu merupakan kunci di dalam pengurusan penyakit berkenaan.

Psoriasis mungkin hanya merupakan penyakit luaran, tetapi ia bermula dari dalam tubuh badan. Tompok gatal, bersisik, berkelupas dan berwarna merah itu berlaku apabila sel kulit tumbuh terlalu pantas disebabkan oleh keradangan yang berpunca daripada sel T yang diaktifkan di dalam sistem imun badan. Psoriasis yang tidak teruk dirawat dengan rawatan topikal. Psoriasis yang lebih teruk memerlukan rawatan oral (sistemik) atau fototerapi atau rawatan suntikan dengan biologik.

Sekiranya anda mengalami psoriasis, apa yang perlu diingatkan adalah individu yang paling penting di dalam menguruskan keadaan anda itu adalah anda sendiri. Terdapat dua aspek kepada perkara ini. Pertama, ia bererti anda perlu berperanan aktif – malahan, paling aktif – di dalam proses itu. Kedua, ia bererti bahawa apabila menghadapi kesan emosi daripada psoriasis, anda tidak boleh hilang tumpuan mengenai diri anda sebagai seorang manusia.

Memainkan peranan yang aktif

Apabila kita jatuh sakit, kebanyakan kita ingin sekali dibelai dan dijaga, dan dirawat agar kembali sihat. Kita mengharapkan bantuan orang lain – ubat daripada doktor, pertolongan dalam membereskan tugas pejabat daripada rakan pejabat, sup ayam daripada ibu kita, bimbingan rohaniah daripada Tuhan. Ia adalah lumrah, dan ia menggambarkan sifat semula jadi kita. Namun begitu, kita juga ada kalanya lupa untuk memasukkan diri kita sendiri di dalam pasukan sokongan itu.

Anda harus memainkan peranan yang aktif di dalam menguruskan psoriasis anda. Sekiranya anda fikir anda mungkin mengalami psoriasis, dapatkan pengesahan berhubung diagnosis penyakit itu, dan berunding dengan doktor mengenai simptom anda.

Sekiranya anda sudah didiagnosis, anda harus memaklumkan kepada doktor agar anda dapat berusaha ke arah mencapai sasaran rawatan anda. Pantau sendiri rawatan anda.

Anda harus mengikuti perkembangan terbaru mengenai penyakit itu. Apabila anda terdengar mengenai rawatan terkini seperti biologik, atau kaedah berlainan untuk memberi rawatan (krim,



Dermatological Society of Malaysia **Persatuan Dermatologi Malaysia (PDM)**

suntikan dan sebagainya), jangan malu untuk bertanya doktor anda. Beliau boleh menasihati anda berhubung kesesuaian, kos dan faktor lain.

Namun, adalah juga penting untuk mengetahui mengenai had batasan. Bantu doktor untuk membantu diri anda sendiri, tetapi jangan sekali-kali mengambil alih peranan doktor berkenaan.

Kesan emosi daripada psoriasis

Penyakit seperti psoriasis, dengan kulit yang mengelupas, sudah pasti mempengaruhi apa yang dilihat oleh orang lain, dan apa yang anda lihat pada diri anda sendiri setiap kali anda menatap cermin. Oleh kerana itu, terdapat juga kesan pada diri dalaman anda. Anda bukan sahaja terpaksa menghadapi penyakit itu, tetapi juga reaksi orang lain terhadapnya.

Anda mungkin mengalami perasaan emosi yang pelbagai apabila mengetahui anda mengalami psoriasis. Kulit yang mengelupas mungkin menyebabkan anda merasa tidak menarik, dan malu dengan tubuh badan anda. Sebahagian mereka yang mengalami psoriasis lebih suka mengurung diri di dalam rumah bagi mengelakkan situasi sosial. Ada juga di kalangan mereka yang mengalami kesukaran untuk berinteraksi dengan rakan sekerja, dan juga kaum keluarga dan sahabat handai, kerana penampilan kulit mereka.

Anda mungkin merasa keliru atau marah. Anda mungkin menyalahkan orang lain. Kemurungan juga merupakan suatu kebiasaan. Psoriasis boleh menyebabkan satu kesan negatif yang kuat ke atas kualiti kehidupan anda – jika anda membiarkannya.

Kesejahteraan emosi yang lebih tinggi

Perkara-perkara yang praktikal jelas amat penting di dalam menguruskan psoriasis – tetapi sama penting adalah kesejahteraan emosi anda.

Sama seperti rawatan yang efektif, pembawaan emosi yang kuat boleh membantu anda berasa lebih baik mengenai diri anda, seterusnya menikmati kehidupan yang normal. Dapatkan satu keseimbangan di antara penerimaan yang positif mengenai keadaan anda (psoriasis kini merupakan sebahagian daripada diri anda) – dan satu pemisahan yang sihat daripadanya (psoriasis tidak mendefinisikan anda sebagai seorang manusia; anda masih tetap anda).

Fahami keperibadian anda sendiri. Jika selama ini anda segok tentang rupa paras dan penampilan diri anda, berikan lebih masa untuk anda menyesuaikan diri. Permudahkan buat diri anda dengan mengambil langkah-langkah seperti memilih pakaian yang dapat meminimumkan penglihatan terhadap kulit yang mengelupas itu.

Mengambil sikap terbuka dan bertindak jujur dapat membantu mengekalkan perhubungan anda di tahap yang sihat pada jangka masa panjang, dan pada masa yang sama meningkatkan kesedaran orang ramai.



Dermatological Society of Malaysia **Persatuan Dermatologi Malaysia (PDM)**

Pupuk harga diri anda, kurangkan rasa malu tentang rupa paras anda. Kenali mereka yang mengalami psoriasis. Dengan menjalin hubungan bersama mereka yang memahami keadaan anda boleh menenangkan perasaan di samping mendapat manfaat. Psoriasis menjejaskan berjuta-juta orang di seluruh dunia; ramai telah berjaya menemui pendekatan mereka sendiri ke arah menikmati kehidupan yang normal. Sertai kumpulan sokongan di tempat anda, Persatuan Psoriasis Selangor dan Wilayah Persekutuan (Orang yang boleh dihubungi – Eugene Cross 03-8948 4335)

Anda juga harus faham bahawa keadaan emosi anda tidak bergantung kepada aspek fizikal. Oleh itu, kekalkan gaya hidup yang sihat. Kerap bersenam dan amalkan pemakanan yang sihat. Kurangkan stres dengan teknik-teknik menenangkan diri. Simpan diari untuk mengenalpasti situasi, tempat atau peristiwa yang mencetuskan stres anda. Dengan memahami ciri-ciri yang boleh mencetuskan stres itu akan memberi kuasa kepada anda dan membantu menguruskan psoriasis dengan lebih baik.

Psoriasis menjejaskan 2-3 peratus rakyat Malaysia. Ini adalah bahagian ketiga daripada enam bahagian dalam Kempen PDM 2007 "KULIT – Hidup bersama Psoriasis". Untuk mendapatkan maklumat lanjut mengenai psoriasis, opsyen rawatan dan KULIT, sila layari www.dermatology.org.my atau e-mel pertanyaan kepada kulitcampaign@yahoo.com. Artikel ini adalah sebagai panduan untuk membantu anda memahami dengan lebih baik mengenai psoriasis dan artritis psoriasis. Sila rujuk pengamal perubatan yang berkeelayakan sebelum bertindak terhadap mana-mana maklumat yang terkandung di atas. KULIT adalah sebuah program kemasyarakatan yang ditaja oleh Wyeth Malaysia.