Wahana Visi
INDONESIA

Bagaimana Cara Menghadapi Stres Akibat Pandemi COVID-19?

1

Maklumi bahwa perasaan sedih, tertekan, khawatir, bingung, takut atau marah adalah normal selama krisis.

2

Bicaralah kepada orang yang Anda percaya seperti teman dan keluarga Anda.

3

Jika harus tetap tinggal di rumah, lakukan pola hidup sehat.

4

Tetap berkomunikasi dengan keluarga melalui email, telepon dan melalui sosial media.

5

Jangan konsumsi rokok, alkohol atau obat-obatan untuk mengatasi perasaan Anda.

6

Jika Anda kewalahan, bicaralah dengan seorang petugas kesehatan, pekerja sosial, atau petugas profesional lainnya.

7

Carilah bantuan untuk kesehatan fisik dan kebutuhan psikososial serta mental jika diperlukan.

8

Cari fakta tentang risiko Anda dan cara untuk mengurangi risiko tersebut melalui sumber informasi dari lembaga resmi dan dapat dipercaya.

9

Kurangi waktu Anda untuk mendengar, menonton atau membaca berita yang membuat marah atau kesal.

10

Ingat kembali keterampilan yang Anda gunakan pada masa yang lalu untuk mengatur emosi atau perasaan Anda ketika krisis. Hal ini bisa dilakukan selama pandemic COVID-19

Sumber: WHO. Helping children cope with stress during the 2019-nCOV outbreak (Handout). WHO:Geneva, 2020