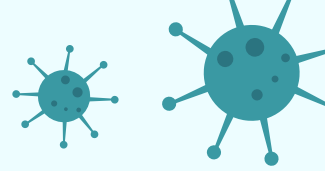


Pengaruh Penyakit Virus Corona 2019  
(COVID-19) terhadap Kesehatan Mental dan  
Rekomendasi Cara Penanganannya  
(Bahasa Indonesia version)



Hong Kong saat ini terancam oleh penyebaran Penyakit Virus Corona 2019 (COVID-19). Banyak orang yang khawatir jika mereka atau keluarga mereka dapat terinfeksi dan karenanya merasa gelisah, cemas dan stres. Ini adalah emosional dan psikologis yang normal ketika kita merasa terancam. Saat perasaan-perasaan ini dapat menghancurkan kehidupan sehari-hari kita, perasaan ini juga dapat membantu kita menjadi lebih waspada dan memotivasi kita untuk bertindak dan melindungi kesehatan kita.

Di bawah ancaman wabah, adalah hal normal mengalami reaksi tertekan atau stress (seperti pernapasan cepat, detak jantung yang meningkat, kekakuan otot, mulut kering, rasa tidak nyaman di perut, gangguan tidur, kehilangan selera makan, fokus berlebih pada "berita buruk" dan pemikiran yang bias) dan emosi negative (seperti, rasa cemas, kesepian, depresi, rasa bersalah, amarah, dan ketidakpuasan). Juga dapat dipahami jika kita menjadi lebih tidak percaya pada orang lain atau bahkan menyalahkan mereka.

Berikut beberapa rekomendasi yang mungkin dapat membantu kita menangani emosi negative dan tekanan psikologis:

Kita harus menghindari:

- Menyalahkan diri sendiri, mengisolasi diri, menyerah pada diri sendiri atau berhenti mengambil tindakan perlindungan kesehatan
- Terus menerus menelusuri atau meneruskan informasi yang meresahkan (terutama yang tidak berdasar)
- Pikiran yang membawa Anda ke jalan buntu, bencana berlebihan, dan meningkatkan kepanikan (seperti Anda berpikir telah terinfeksi hanya karena Anda lupa memakai masker, atau berpikir wabah telah mencapai lingkungan Anda hanya karena Anda melihat seseorang batuk di jalan)
- Menyalahkan orang lain dan menyebabkan keributan yang tidak penting (seperti menyalahkan mereka yang sakit karena menularkan pada orang lain, menyalahkan anggota keluarga karena telah jujur pada kesalahan mereka, menyalahkan orang lain karena bergegas membeli kebutuhan atau menyalahkan pegawai toko karena tidak memiliki ketersediaan kebutuhan)
- Menyembunyikan masalah Anda dari keluarga Anda atau personil medis

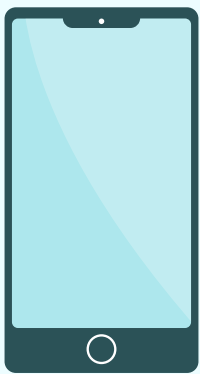
Kita dapat:

- Akui dan terima reaksi kita terhadap stres, jangan menekan atau menyangkal memiliki emosi negatif
- Lindungi diri sendiri dan ambil langkah pencegahan (seperti mencuci tangan dan menggunakan masker ketika keluar rumah)
- Mempraktekkan perawatan diri untuk tetap sehat. Menjaga pola makan yang seimbang, berolahraga secara teratur, tidur dan istirahat yang cukup, serta memiliki suasana hati yang santai dapat membantu meningkatkan kekebalan tubuh dan mempertahankan diri dari kemungkinan infeksi.
- Tetap berpikiran rasional saat mendapat berita terbaru tentang wabah, periksa kredibilitas sumber informasi, hindari mengikui berita yang menggiring dan terjatuh pada pesan-pesan yang berlebihan; kita dapat memilih waktu dan durasi tertentu untuk membaca berita terkait penyakit, dan juga memperhatikan berita yang positif.
- Secara berkala berkomunikasi dengan keluarga dan teman, terima dukungan dari orang lain dan tawarkan dukungan kita (komunikasi dapat dilakukan dengan panggilan telepon, pesan video, dsb, barang-barang kebutuhan dapat dibagi dan perhatian dapat diekspresikan)
- Habiskan waktu dengan bijak dan lakukan sesuatu yang bermakna (seperti olahraga, membaca buku, menonton film, atau terlibat dalam hobi bila perlu)
- Melakukan latihan relaksasi untuk memberikan ketenangan pada tubuh dan pikiran
- Membangun pikiran dan perspektif positif ketika melihat pengalaman kita dalam wabah (misalnya, mengetahui bahwa kita dapat mengambil langkah-langkah efektif untuk melindungi diri kita sendiri, keluarga dan orang lain; mengetahui bahwa wabah itu hanya sementara; bersyukur bahwa kita masih sehat dan seseorang peduli dengan kita; pikirkan bagaimana kita bisa bergaul dengan orang yang kita cintai di masa depan).





Jika tekanan emosional masih dialami selama dua minggu atau lebih, mohon dapat mencari bantuan profesional.



Jika Anda membutuhkan bantuan untuk tekanan emosional, Anda dapat bertanya ke:

- COVID-19 dan Kesehatan Mental  
<https://shallwetalk.hk/en/news/covid-19-and-mental-health/>



Untuk mendapatkan pembaruan lebih tentang COVID-19 dan membaca berita panduan kesehatan terbaru, silakan kunjungi:

- Situs Web Tematik COVID-19  
<https://www.coronavirus.gov.hk/eng/index.html>

