

# **Mengelola Kesehatan Mental & Menjaga Kebugaran Selama Wabah Virus Menanggapi virus 2019-nCoV**



**mindhk**



**enrich**

Feb 2020

# PENDAHULUAN

Akhir-akhir ini ada banyak ketidak pastian karena wabah virus Corona, terutama situasinya yang terus berkembang dan informasi tentang virus yang belum jelas.

Maklum, ini menimbulkan banyak kekhawatiran dan kecemasan pada umumnya di Hong Kong, khususnya mengenai cara untuk tetap sehat. Apalagi himbauan dari departemen kesehatan dalam kehidupan sosial untuk menjaga jarak, sebaiknya tinggal di dalam rumah dan bekerja dari rumah (agar mengurangi risiko tertular virus), dapat berkembang menjadi kesepian dan terisolasi untuk beberapa waktu.

Karena itu penting untuk tidak hanya mempertimbangkan kesehatan fisik kita selama waktu yang penuh tantangan ini, tetapi juga memperhatikan kesehatan mental kita.

**Normal untuk merasa khawatir, stress dan cemas ketika kita dihadapkan dengan situasi yang tidak pasti, tetapi semakin cepat kita mengerti dan belajar untuk menjaga kesehatan mental kita, akan menjadi lebih sehat dan lebih siap dalam menghadapi situasi ini.**

Menjaga kesehatan mental Anda dan memeriksa orang lain harus dilakukan, kiranya dilakukan kita semua, dan **ada banyak cara di mana kita dapat melindungi kesehatan mental kita sendiri dan orang lain.**

**Catatan:** Dibuat oleh Mind HK, dan diterjemahkan oleh Enrich ([enrichhk.org](http://enrichhk.org))

# CARA UNTUK MENJAGA KESEHATAN ANDA

Hal-hal di bawah ini tidak akan menghilangkan ancaman virus Corona, tetapi dapat membantu kita mengelola kesejahteraan kita melalui masa sulit ini. Meskipun tidak mungkin untuk menghilangkan kecemasan sepenuhnya, tetapi dapat meningkatkan cara Anda berpikir.

- **Cobalah untuk mengelola perasaan cemas yang luar biasa.** dengan mengenali dan mengakui emosi Anda secara teratur, bukan menghindarinya.
- **Pertahankan rutinitas yang sehat dan jaga kesehatan fisik Anda.**
- **Hubungi teman lainnya** Bicaralah dengan seseorang yang Anda percaya dan berhubungan dengan teman atau keluarga yang membuat Anda bahagia, tetapi hindari mendiskusikan tentang virus Corona dan situasi saat ini.
- **Cobalah untuk mengatasi perasaan yang tidak pasti**
  - Cobalah untuk memisahkan apa yang bisa Anda kendalikan dan apa yang di luar kendali Anda
  - Mengikuti dan bertindak terhadap hal yang Anda bisa kendalikan
- **Cobalah melatih pernapasan dan pikiran Anda untuk rileks**
- **Keluar atau jalan di sekitar rumah.** Pilih area yang kurang ramai atau waktu sepi yang Anda tahu sehingga meminimalkan kontak Anda dengan orang lain
- **Tetap aktif/bergerak.** Cobalah untuk menggerakkan tubuh Anda setiap hari, bahkan jika Anda berada di dalam ruangan, karena olahraga membantu untuk meningkatkan stamina Anda dan menurunkan stres. Jika Anda sehat secara fisik dan sehat, tubuh Anda akan lebih kuat dan lebih mampu melawan virus.

- **Pertahankan Berolah Raga.**

- Jika Anda secara teratur olah raga di pusat kebugaran atau menghadiri kelas, cobalah untuk tidak membiarkan rasa takut karena ada orang lain yang menghentikan Anda untuk pergi ke sana. Sebagian besar pusat kebugaran mempertahankan kebersihan yang baik dan telah mengambil langkah pencegahan ekstra untuk memastikan kita dapat berlatih di lingkungan yang bersih dan aman.
  - Mengingat situasi saat ini di Hong Kong, Departemen Layanan Budaya dan Kenyamanan (LCSD) telah mengumumkan bahwa sebagian besar fasilitas dan program akan tetap ditutup hingga waktu yang ditentukan (17 Febuari untuk sementara). Tetapi fasilitas rekreasi untuk publik yang gratis (termasuk taman, taman bermain di lapangan terbuka, lapangan untuk sepatu roda, arena seluncur es dan arena bersepeda) tetap dibuka.
  - Jika Anda merasa tidak aman pergi ke gym atau studio, silakan melanjutkan rutinitas kebugaran Anda dengan berolahraga di rumah atau di luar rumah.
- Canangkan **"5 cara menuju kesejahteraan"** di setiap aktifitas Anda (Berbagi, Berhubungan, Aktif, Memperhatikan, Terus Belajar) tiap harinya.

**SELALU  
AKTIF**

**PERHATIKAN**

**TERHUBUNG**

**BERBAGI**

**TERUS  
BELAJAR**

- **Beristirahat / matikan berita**

- Hindari cek media sosial dan berita secara berlebihan
- Alihkan perhatian Anda dari apa yang sedang terjadi untuk ketenangan jiwa Anda.
- Coba pindahkan aplikasi utama dari layar beranda HP Anda
- Matikan notifikasi dari aplikasi utama
- Terlibat dalam aktivitas menarik dan menyenangkan.

# MENGATASI KECEMASAN DALAM KETIDAKPASTIAN

Mengingat situasi saat ini di sekitar wabah virus Corona, adalah wajar untuk merasakan stres, cemas atau kewalahan. Cemas adalah apa yang kita rasakan ketika kita khawatir, tegang atau takut - terutama tentang hal-hal yang akan terjadi, atau yang kita pikir bisa terjadi di masa depan. Cemas adalah respon alami manusia ketika kita melihat bahwa kita dalam bahaya atau di bawah ancaman. Itu bisa dialami melalui pikiran, perasaan dan sensasi fisik. Kecemasan yang banyak dari kita rasakan karena virus corona adalah emosi yang wajar.

Pikiran kita (bagaimana kita berpikir tentang berbagai hal) **saling terkait dengan apa yang kita rasakan secara emosional dan fisik**. Jika pikiran kita dipenuhi dengan banyak 'bencana' dan pikiran cemas (mis. "Saya tidak akan bisa menjaga keluarga saya dengan aman selama wabah ini"), maka ini kemungkinan akan membuat kita merasa tertekan dan cemas secara emosional, dan pada akhirnya **dapat memengaruhi secara fisik** - mis. kesulitan tidur, nafsu makan yang buruk, sulit konsentrasi, kelelahan dan energi yang rendah. **Perubahan mental bisa membahayakan kesehatan fisik dan kesejahteraan kita**, yang mungkin membuat kita lebih rentan menjadi tidak sehat secara fisik (mis. membuat kita lebih rentan tertular gejala flu biasa).

Sebagian besar orang akan merasa cemas pada suatu waktu dan sangat umum untuk mengalami kegelisahan saat stres, perubahan atau situasi yang hanya sedikit bisa dikendalikan, terutama jika itu bisa berdampak besar pada hidup Anda. **Oleh karena itu, sangat penting untuk menyadari perasaan kita dan belajar untuk mengenali kapan kita, atau orang lain di sekitar kita, menjadi kewalahan.**

## TANDA-TANDA YANG DISEBABKAN KECEMASAN BERLEBIHAN

- Mengenali pikiran Anda yang dipenuhi oleh berita yang menimbulkan stres (seperti bagaimana virus Corona memengaruhi hidup kita)
- Menjadi lebih sensitif terhadap berita atau informasi yang didapat
- Kesulitan untuk tetap fokus dan /atau berkonsentrasi pada pekerjaan
- Kesulitan tidur atau merasa gelisah
- Napas dangkal, detak jantung lebih cepat
- Selalu mengecek sumber media sosial atau berita untuk informasi terkini.

# PERAN MEDIA SOSIAL



Sayang sekali, sejak terdengar berita virus Covid-19, ada banyak spekulasi, rumor, dan desas-desus di media sosial dan berita lokal, yang menyebabkan kepanikan dan ketakutan di tengah masyarakat. Bagi sebagian orang, trauma dari SARS 2003 menambah kepanikan dan ketakutan mereka.

Penyebaran "berita bohong" dan informasi yang belum diverifikasi kebenarannya memicu kekhawatiran dan stress yang tidak perlu, yang akhirnya akan mempengaruhi kesehatan mental seseorang. **Karena kesehatan mental berhubungan erat dengan kesehatan fisik kita, semakin kita stress dan cemas, semakin besar kemungkinan kita jatuh sakit.**

## TIPS UNTUK MENGURANGI PENGARUH DARI BERITA YANG MENGKHAWATIRKAN:

- **Jangan terlalu sering mengecek** media sosial Anda dan berita-berita lain seputar Covid-19
- Batasi untuk **baca satu berita terpercaya setiap harinya** jika ingin mengikuti perkembangan terakhir, tapi jangan lebih dari itu
- **Identifikasi berita mana yang dapat dipercaya** (misalnya berita resmi dari WHO atau sumber medik lainnya)
- **Cari kegiatan lain**, seperti bekerja, berkumpul bersama teman dan keluarga, atau lakukan hobi Anda
- **Pindahkan atau non-aktifkan aplikasi** yang memberikan informasi atau desas-desus yang belum diverifikasi kebenarannya dari layar utama Anda untuk sementara
- **Matikan notifikasi** dari aplikasi tersebut

Penting untuk diingat bahwa **rasa cemas lebih mudah menyebar daripada penyakitnya sendiri**. Meskipun dokter dan department kesehatan harus bersiap-siap menghadapi skenario terburuk, tidak berarti skenario tersebut akan terjadi. **Kita tetap harus mengharapkan yang terbaik selama kita bersiap menghadapi yang terburuk.**

# TERISOLASI DAN KESEPIAN

Sehubungan dengan anjuran dari pemerintah untuk menghindari tempat-tempat ramai, berdiam dan bekerja di rumah (sebagai cara mengurangi kemungkinan penyebaran virus), sebagian orang mungkin merasakan sepi dan sendiri. Sebagai makhluk sosial, kita ingin berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain. **Rasa sepi terjadi ketika kebutuhan kita untuk berhubungan sosial tidak terpenuhi.**

Kesepian dan kesendirian **memiliki efek yang besar pada kesehatan mental.** Rasa sepi dan sendiri itu bisa menyebabkan orang menjadi cemas dan akibatnya depresi. Oleh karena itu, **sangat penting bagi kita untuk mengenali** jika perasaan sepi dan sendiri itu timbul.

## TIPS

Bagi kebanyakan orang, rasa sepi dapat diatasi dengan bertemu dan berinteraksi dengan orang lain. Ada beberapa cara untuk mencapai hal tersebut, meskipun kita dianjurkan untuk tidak terlalu sering keluar rumah.

- Belajar untuk **mengenali dan mengakui** rasa kesepian itu
- Jika Anda tidak dapat keluar rumah, **gunakan cara lain untuk berkomunikasi** dengan orang lain. Misalnya melalui telepon, whatsapp, video call, atau email. Cara-cara ini akan membantu Anda berinteraksi dengan orang lain dan mengurangi rasa kesepian Anda.
- **Temui teman lewat dunia maya.**
  - Bagi banyak orang, Internet membantu untuk mencari dan bertemu teman baru. Ada banyak forum, jaringan sosial, dan situs kencan dimana Anda bisa bertemu orang lain yang memiliki minat yang sama dengan Anda. Ada banyak pertemanan yang langgeng yang dimulai dari dunia maya, termasuk beberapa yang belum pernah bertemu secara langsung.
- **Jalan-jalan keluar rumah dan perhatikan orang-orang di jalan.** Menyapa tetangga atau orang lain yang Anda kenal dapat membantu mengurangi rasa sepi Anda (Anda dapat memilih lokasi dan waktu dimana Anda tahu tidak akan terlalu ramai, jika Anda ingin memperkecil skala kontak Anda dengan orang lain).

- **Belajar menghabiskan waktu sendiri.** Sehubungan dengan situasi saat ini, bisa dimengerti jika orang-orang di sekitar Anda ingin mengurangi kontak mereka dengan Anda, dimana mungkin menghambat keinginan Anda untuk memiliki interaksi sosial. Oleh karena itu mungkin ada baiknya Anda juga belajar untuk menghabiskan waktu sendiri, dan merasa nyaman melakukan itu.

- Menghabiskan waktu sendiri bisa bermanfaat. Karena memberi Anda kesempatan untuk melakukan kegiatan yang Anda sukai dan minati. Contohnya, masak masakan baru, atau nonton sinetron atau film-film kesukaan Anda.
- Fokuskan pada rasa senang yang timbul melalui kegiatan tersebut, dan keyakinan bahwa menghabiskan waktu sendiri bisa merupakan hal yang positif.
- Jika Anda biasanya menghindari kesendirian, belajar menghabiskan waktu sendiri mungkin susah dan menimbulkan perasaan yang tidak enak. Meskipun demikian, memiliki waktu dan kesempatan untuk berpikir dan berefleksi pada saat Anda sendiri bisa merupakan pengalaman yang positif. Teknik-teknik seperti yoga, meditasi, dan menulis jurnal dapat membantu Anda untuk rileks dan menggantikan pikiran dan perasaan negatif dengan perasaan yang lebih damai.



- Jika Anda punya binatang peliharaan di rumah, menghabiskan waktu dengan binatang Anda juga dapat sangat mengurangi rasa kesepian Anda.



# TENTANG 'MIND HK'

Mind HK, didirikan sebagai "Mind Mental Health Hong Kong Limited," adalah badan amal S88 terdaftar(91/16471) berkomitmen untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental di Hong Kong. Kami bekerja sama dengan badan amal kesehatan mental lokal dan internasional lainnya dan menyediakan dukungan online dan program pelatihan, berdasarkan praktik terbaik di dunia, untuk memberdayakan siapa pun yang mengalami masalah kesehatan mental dan membekali mereka dengan sumber daya yang mereka butuhkan. Melalui sejumlah penelitian, 'Mind HK' memimpin dalam memahami masalah kesehatan mental dan menyediakan penduduknya dengan dukungan dan sumber daya yang tepat.

## MISI DAN VISI 'MIND HK'

- Untuk memastikan semua orang di Hong Kong yang hidup dengan masalah kesehatan mental memiliki pengakuan, dukungan, dan penghargaan yang mereka butuhkan untuk membuat pemulihan sebaik mungkin.
- Untuk memberikan kemitraan, kolaborasi, pelatihan, inovasi dan praktik terbaik untuk memfasilitasi pekerjaan semua pihak yang terlibat dalam meningkatkan kesehatan mental di Hong Kong.
- Untuk memimpin, mempromosikan dan mendukung destigmatisasi dan transformasi perawatan kesehatan mental masyarakat sehingga Hong Kong dapat menjadi pemimpin global di bidang ini dan menjadi model bagi kota-kota Asia lainnya.
- Untuk meneliti dan mengaudit strategi ini dan membaginya secara internasional.

## INFORMASI YANG DAPAT DIANDALKAN TENTANG VIRUS CORONA

**Pusat Perlindungan Kesehatan:  
Organisasi Kesehatan Dunia (WHO):**

[www.chp.gov.hk/en/index.html](http://www.chp.gov.hk/en/index.html)  
[www.who.int/](http://www.who.int/)

Jika Anda ingin mempelajari lebih lanjut tentang kesepian, kesejahteraan mental, dan topik kesehatan mental lainnya, silakan kunjungi kesehatan **mental kami dari A hingga Z:**  
[www.mind.org.hk/mental-health-ato-z/](http://www.mind.org.hk/mental-health-ato-z/)

Jika Anda ingin mempelajari lebih lanjut tentang cara memeriksa orang lain, silakan kunjungi:  
[www.howokayareyou.com](http://www.howokayareyou.com)



#HowOkayAreYou  
#你有幾OK mind hk

**Jika Anda mengalami tingkat tekanan atau trauma yang kuat yang mengganggu hidup Anda, ingatlah bahwa Anda tidak harus menghadapinya sendirian, dan bantuan itu tersedia.**

- **Keadaan darurat:** 999
- **The Samaritans**, hotline 24 jam/hari (dalam berbagai Bahasa): (852) 2896 0000
- **Samaritan Befrienders Hong Kong** 24 jam hotline (bahasa Kanton) : ( 852) 2389 2222
- **Layanan Pencegahan Bunuh Diri Hotline** 24 jam (khusus Kanton): (852) 2382 0000

- **Semua layanan keadaan krisis** dapat ditemukan di sini: [mind.org.hk/find-help-now/](http://mind.org.hk/find-help-now/)
- **Pelayanan dukungan yang kurang mendesak** dapat ditemukan di sini: [mind.org.hk/ community-directory/](http://mind.org.hk/community-directory/)



©2020 Mind Mental Health  
Hong Kong Limited.  
All rights Reserved.

#### CONTACT US AT

**Address:**

Mind HK, Unit D, 9/F  
One Capital Place,  
18 Luard Road, Wan Chai,  
Hong Kong

**www.mind.org.hk**

**Email:** [media@mind.org.hk](mailto:media@mind.org.hk)

**Tel.:** 3643 0869