

Menjaga Kesehatan Mental di Tengah Pandemic Covid-19

Jumat, 27 Maret 2020 12:10 WIB



HumasUPNVJ - Covid - 19 atau virus corona yang pertama kali muncul di Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok pada Desember 2019 sudah menelan lebih dari 2.000 korban jiwa. Kasus-kasus infeksi baru pun terus bertambah dan penyebarannya semakin luas. Dengan banyaknya pemberitaan seperti ini, semakin banyak pula orang-orang yang resah dan merasa takut, secara berlebihan sehingga dapat mengganggu kesehatan mental.

Dilansir dari <https://katadata.co.id/> (<https://katadata.co.id/>) ada beberapa kiat agar dapat menjaga kesehatan mental kita di tengah pandemic seperti ini:

1. Manjakan Diri

Dikutip dari laman *Centers for Disease Control Prevention* (CDC) Amerika Serikat, langkah terbaik untuk menjaga kesehatan jiwa adalah melakukan kegiatan yang membuat tubuh dan pikiran nyaman. Hal ini penting, terutama bagi Anda yang sedang melakukan isolasi mandiri. Contoh kegiatannya seperti menonton film, membaca buku, mendengarkan musik, dan mengakses konten positif di media sosial. Sebaiknya Anda menghindari melihat konten yang berhubungan dengan pandemi corona supaya tidak menjadi semakin stres.

2. Bijak Sikapi Informasi

Salah satu pemicu stres adalah kondisi yang penuh ketidakpastian. Di era perkembangan teknologi, kondisi ini lebih sering muncul dari penyebaran informasi yang terlalu banyak dan beragam. Melansir dari psychologytoday.com, di tengah arus informasi tentang Covid-19 yang terus berkembang, penting untuk terus memperbaharui sumber berita terpercaya dan akurat. Dengan begitu, Anda tidak perlu repot-repot melakukan pengecekan fakta atau membaca banyak berita.

3. Perbanyak Komunikasi dengan Keluarga

Bagi sebagian orang yang tinggal sendirian, melakukan social distancing dapat membuat perasaan kesepian berlebihan. Untuk mencegah hal ini terjadi, CDC menganjurkan agar orang tersebut tetap menjaga komunikasi jarak jauh dengan orang lain. Cobalah mengungkapkan perasaan dan kekhawatiran perihal pandemi yang tengah dihadapi bersama orang-orang tertentu yang paling dipercaya, seperti keluarga, kekasih, atau sahabat. Bagi keluarga yang mengisolasi diri dalam satu tempat tinggal, upayakan komunikasi tetap terjaga. Ayah dan ibu dianjurkan meluangkan waktu untuk berbicara dengan anaknya tentang pandemi corona dan meyakinkan bahwa mereka aman.

4. Jaga Kesehatan

Mentalhealth.org menulis, melindungi kesehatan mental juga dapat dilakukan dengan menjaga kesehatan tubuh. Keduanya saling mempengaruhi satu sama lain. Walau berada di rumah, tetap ingat untuk selalu mencuci tangan. Gunakan sabun dan air mengalir, sambil menyanyikan lagu Selamat Ulang Tahun untuk

memastikan cuci tangan dilakukan selama 20 detik. Terapkan kebiasaan menjaga kebersihan tubuh dengan mandi dua kali dalam satu hari. Jika memungkinkan, semprotkan cairan disinfektan pada benda-benda di rumah yang permukannya paling sering disentuh.

(*sumber:* <https://katadata.co.id/berita/2020/03/18/stres-di-tengah-pandemi-corona-awas-kesehatan-mental-terganggu> (<https://katadata.co.id/berita/2020/03/18/stres-di-tengah-pandemi-corona-awas-kesehatan-mental-terganggu>))

Semoga teman-teman **#belanegara** selalu dalam lindungan Tuhan Yang Maha Esa dan dijauhi dari berbagai macam penyakit, **#staysafe** and **#stayhealthy** Salam Bela Negara!

Export tanggal : Rabu, 28 Januari 2026 Pukul 10:43:32 WIB.

Exported dari [<https://www.upnvj.ac.id/id/berita/2020/03/menjaga-kesehatan-mental-di-tengah-pandemic-covid-19.html>
(<https://www.upnvj.ac.id/id/berita/2020/03/menjaga-kesehatan-mental-di-tengah-pandemic-covid-19.html>)]
