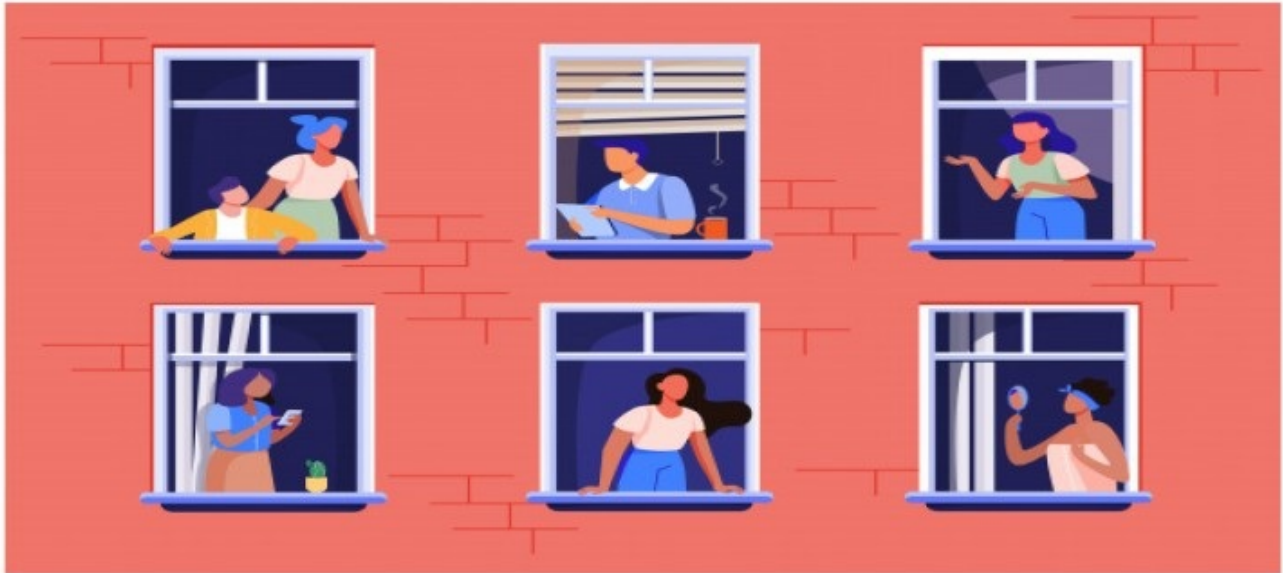


# Mengendalikan Kecemasan di Tengah Wabah Corona

Senin, 06 April 2020 10:27 WIB



**HumasUPNVJ** - Seiring bergantinya hari, kasus pasien positif terkena Corona Virus Disease (Covid-19) semakin bertambah. Pemerintah sudah mengumumkan bahwa pasien positif mencapai kurang lebih sekitar 2000 pasien, dan DKI Jakarta masih menjadi wilayah dengan penularan kasus terbanyak lalu disusul oleh Jawa Barat dan Banten.

Berita dan informasi mengenai Virus Corona ini sangat banyak kita jumpai di televisi maupun di sosial media, bahkan bisa dibayangkan kita mendapatkan informasi yang “berlebihan”. Dengan adanya informasi “berlebihan” ini dapat mengganggu kesehatan mental sehingga bisa mengalami stress.

Dilansir dari <https://www.kompas.com/> (<https://www.kompas.com/>) ada beberapa cara untuk mengendalikan kecemasan di tengah wabah corona:

## 1. Cari sumber-sumber yang dapat dipercaya

Dalam sehari, berapa banyak informasi yang beredar seputar corona di grup aplikasi pesan Anda?

Meski beragam informasi tersebut disebar oleh keluarga atau teman, Anda sebaiknya lebih hati-hati karena tak menutup kemungkinan bahwa berita itu hoaks. Alih-alih merasa tenang, Anda justru bisa lebih panik dan cemas.

Pastikan Anda selalu memantau perkembangan virus corona dari sumber-sumber yang benar-benar terpercaya. Contohnya dari situs WHO, Kementerian Kesehatan RI dan *Health Map*.

## 2. Jaga kesehatan dengan baik

Di tengah pandemi COVID-19 ini, salah satu hal yang dapat Anda lakukan agar lebih tenang adalah menjaga kesehatan. Saat Anda merasa tidak menjaga kesehatan diri dengan cukup baik, Anda mungkin akan lebih takut untuk tertular.

Terapkan pola hidup sehat dengan kiat-kiat di bawah ini:

Mengonsumsi makanan sehat dan seimbang.

Minum air putih yang cukup, minimal 2 liter untuk orang dewasa.

Tetap aktif dengan rutin berolahraga.

Cukup tidur, setidaknya 7-9 jam untuk orang dewasa.

Hentikan kebiasaan merokok dan minum alkohol.

Cuci tangan lebih sering, setidaknya 20 detik dengan air bersih yang mengalir dan sabun. Lakukan ini sebelum maupun sesudah makan atau menyiapkan makanan, serta sesudah bepergian, bersin, batuk, atau ke toilet.

Berdoa dan meditasi juga mungkin bisa membantu dalam menenangkan serangan panik yang berkecamuk dalam diri Anda.

### 3. Tetap terhubung dengan orang-orang tercinta

Kebijakan isolasi telah diberlakukan di beberapa wilayah demi mencegah penyebaran virus corona. Hal ini bisa saja membuat Anda lebih stres dan merasa kesepian.

Dengan memelihara koneksi bersama orang-orang yang Anda sayangi, rasa panik, takut, dan lelah yang mendera Anda niscaya dapat jauh berkurang.

Menelepon atau melakukan video call dengan keluarga dan teman-teman termasuk cara jitu yang bisa Anda lakukan untuk tetap terhubung dan menjaga kesehatan mental. Anda dapat bercerita dan berbagi canda, sehingga perasaan akan lebih tenteram.

Jika Anda membagikan informasi seputar virus corona pada orang lain, pastikan dulu bahwa info tersebut benar-benar valid dan berasal dari sumber-sumber terpercaya.

### 4. Istirahat sejenak dari berita

Tidak sehat jika Anda terus-menerus membaca, mendengar, dan menonton berita. Cobalah luangkan waktu untuk bersantai dan melakukan beberapa aktivitas yang Anda sukai. Misalnya, membaca buku, berkebun, mendengarkan musik atau *podcast*, menggambar, dan lainnya.

Saat mengobrol dengan keluarga dan teman-teman, usahakan agar Anda tidak terlalu fokus untuk membahas wabah ini.

Menghindari berita sama sekali memang sebaiknya tidak Anda lakukan. Cara terbaik adalah dengan membatasinya agar Anda tidak terlalu stres.

### 5. Alihkan perhatian untuk sementara

Waspada boleh saja, tapi jangan melulu berfokus pada pandemi corona. Sesekali, Anda juga butuh untuk mengalihkan perhatian dan bersantai untuk beberapa waktu.

Sebagai contoh, Anda bisa bermain bersama hewan piaraan, berjalan mengelilingi rumah, merawat tanaman, dan banyak lagi.

### 6. Berpikir positif

Mungkin ini terdengar klise, tapi menghadapi krisis dengan pikiran negatif tidak akan membuat diri Anda lebih tenang, bukan?

Ada banyak cara yang bisa Anda lakukan untuk memelihara pikiran positif. Mulai dari memberikan sugesti positif pada diri sendiri, lebih berfokus pada hal-hal baik dan menyenangkan dalam hidup, serta berbagi cerita dan canda dengan orang-orang tercinta maupun orang-orang yang membuat Anda lebih semangat.

Stres dan krisis emosional lainnya juga tidak boleh dianggap remeh. Jika Anda atau orang-orang terdekat mengalami gangguan kesehatan mental terkait pandemi corona yang sedang berlangsung, Anda disarankan untuk menghubungi pihak yang dapat membantu, seperti psikolog.

Menghadapi wabah corona tanpa terpancing kepanikan maupun virus anxiety, niscaya dapat membantu Anda dapat menjaga kesehatan mental dan fisik di tengah krisis kesehatan global ini. Pengaruhnya pun tak hanya baik untuk Anda pribadi, tapi juga orang-orang di sekitar Anda.

(sumber: <https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/04/174720065/2092-orang-terinfeksi-corona-ini-rincian-kasus-di-32-provinsi-di-indonesia>  
(<https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/04/174720065/2092-orang-terinfeksi-corona-ini-rincian-kasus-di-32-provinsi-di-indonesia>))

Selamat mencoba! *Stay Safe, Stay Healthy!* Salam Bela Negara.