

Kegiatan yang dapat dilakukan selama #dirumahaja

Lakukan aktifitas fisik, seperti membersihkan rumah (menyapu, mengepel, mencuci), berkebun/ bercocok tanam, olah raga di dalam rumah/ teras rumah (seperti senam atau peregangan, dll)

Lakukan hobi di dalam rumah, misalnya membaca, memasak, mendengarkan radio/ nonton TV

Makan makanan bergizi seimbang, minum air cukup (8 gelas/ hari) dan menghindari rokok .



Buka jendela rumah, usahakan dapat sinar matahari.

Berjalan-jalan di taman rumah atau sekitar rumah dan tetap jaga jarak 1-2 meter dari yang lain.

Berkomunikasi dengan keluarga/ teman melalui telepon atau lewat media sosial

Yang perlu dilakukan apabila mengalami stres, kecemasan atau depresi yang sudah mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari :

1. Lakukan teknik pernapasan dalam untuk mengurangi stres (tarik napas dalam melalui hidung dan hembuskan melalui mulut, ulang beberapa kali sampai merasa tenang)
2. Pikirkan hal-hal positif dalam hidup Anda, segala sesuatu yang sudah Anda miliki dan syukuri semuanya
3. Lakukan kegiatan/ hobi yang Anda senangi dan usahakan melakukannya di rumah saja atau di sekitar rumah
4. Dekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa dengan melakukan ibadah secara khusus
5. Bicarakan masalah Anda dengan orang terdekat/ orang yang Anda percaya (keluarga/ teman)
6. Konsultasikan/ periksakan diri Anda ke Pelayanan Kesehatan Jiwa terdekat apabila stres, kecemasan atau depresi yang dialami berlangsung terus menerus dan mengganggu kehidupan sehari-hari.

Pembiaran masalah kesehatan jiwa yang berlarut-larut/ tidak segera ditangani/ diatasi dapat membuat keadaan semakin memburuk dan memicu terjadinya gangguan jiwa berat ataupun masalah kesehatan fisik yang muncul.

SOEROJO HOSPITAL tetap melayani pemeriksaan dan konsultasi kesehatan jiwa di masa pandemi COVID-19. Anda dapat mengunjungi :

**POLIKLINIK KESEHATAN JIWA DEWASA
GEDUNG RAWAT JALAN TERPADU**

**POLIKLINIK KESEHATAN JIWA ANAK DAN REMAJA
GEDUNG AYODYA**

Atau ANDA juga dapat melakukan konsultasi online dengan dokter spesialis jiwa dengan menggunakan aplikasi SEHAT PEDIA dari Kemenkes RI yang dapat di download melalui HP Android ANDA

Ingat !! Selalu gunakan masker saat keluar rumah terutama ketika melakukan pemeriksaan kesehatan ke Fasilitas Kesehatan (Puskesmas/ Rumah Sakit/ Klinik)



MENJAGA KESEHATAN MENTAL PADA MASA PANDEMI COVID-19



PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT

SOEROJO HOSPITAL

Jl. Jend. Ahmad Yani 169 Magelang

Kode Pos 56115 Tromol Pos 5

Telepon (0293) 363601, Faksimile (0293) 365183

Laman : www.soerjohospital.co.id Email : admin@soerjohospital.co.id



Kesehatan Mental

Keadaan mental yang sehat merupakan kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan damai, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar.

Wabah global (pandemi) penyakit COVID-19 telah menimbulkan berbagai macam permasalahan dari berbagai sektor kehidupan, salah satunya dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental.

Gangguan kesehatan mental pada kondisi wabah COVID-19 ini disebabkan oleh :

- Perubahan pola hidup (adanya aturan-aturan untuk menghindari tertularnya penyakit, seperti menjaga jarak, tidak boleh keluar rumah, harus selalu mencuci tangan, dan lain-lain)
- Pemutusan hubungan kerja (PHK)/ kehilangan pekerjaan
- Tertular penyakit COVID -19 atau menjadi ODP (orang dalam pemantauan) maupun PDP (pasien dalam pengawasan)
- Kekhawatiran berlebihan akibat terlalu banyaknya berita tentang COVID -19 yang diterima
- dan lain-lain

Gangguan Kesehatan Mental yang dapat muncul akibat Pandemi COVID-19

STRES

Keadaan ketika seseorang mengalami tekanan yang sangat berat, baik secara emosi maupun mental

GANGGUAN KECEMASAN

Kondisi psikologis ketika seseorang mengalami rasa cemas berlebihan secara konstan dan sulit dikendalikan, sehingga berdampak buruk terhadap kehidupan sehari-harinya

DEPRESI

Gangguan suasana hati yang menyebabkan penderitaanya terus-menerus merasa sedih. Berbeda dengan kesedihan biasa yang umumnya berlangsung selama beberapa hari, perasaan sedih pada depresi bisa berlangsung hingga berminggu-minggu atau berbulan-bulan.



TIPS MENJAGA KESEHATAN MENTAL



- Hanya menerima berita COVID-19 dari sumber terpercaya dan dipastikan kebenarannya. Hindari berita yang tidak jelas dan membuat panik.
- Berusaha untuk selalu menjaga kesehatan dan kebersihan. Upaya ini dapat mengurangi kecemasan diri.
- Menyempatkan diri untuk menghirup udara segar dan merasakan kehangatan sinar matahari pagi
- Selalu berfikir positif
- Tetaplah produktif dan jangan membuang-buang waktu berfikir negatif
- Tetaplah bersilaturahmi melalui media sosial ataupun video call. Tetap saling terhubung dengan keluarga ataupun teman dan saling memberikan dukungan sosial
- Mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa dengan rajin beribadah agar hati menjadi tenang.
"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang" (QS. Ar-Ra'd : 28)