



Mengenal

Cabin Fever

Cabin Fever

adalah

Perasaan gelisah dan sensitif karena berada di ruang isolasi atau ruang tertutup dalam waktu yang lama



Sebuah istilah populer, bukan diagnosis gangguan jiwa

Beda Orang, **Beda Gejala**

Orang satu sama lain bisa **BERBEDA** dalam mengalami kombinasi gejala. Tiap orang juga memiliki tingkat keseriusan yang berbeda.



Hal ini bergantung pada **karakter kepribadian, tempramen, dan kemampuan koping yang dimiliki.**

Resiliensi dalam menghadapi konflik juga berpengaruh.

Cara Menghadapi Cabin Fever

1. Re-framing

Ubah pemikiran terjebak
terkait kondisi saat ini.

Perspektif seseorang terkait
kondisi yang menimpa akan
memengaruhi bagaimana
sikap yang akan diberikan
dalam kondisi tersebut.



2. New Normal

Buat **rutinitas** selama berada di situasi isolasi atau karantina



- Lakukan aktivitas yang dahulu ingin dilakukan jika memiliki waktu luang.
- Buat pembagian antara pekerjaan atau kewajiban dengan aktivitas lain sebagai sarana hiburan.
- Susun aktivitas pengembangan diri.



3. Berhubungan dengan alam

seperti membuka jendela, berjemur, menyiram tanaman, memandangi tanaman atau alam di sekitar, menikmati suara alam

4. Tetap bangun koneksi dengan orang lain

dapat dengan memanfaatkan teknologi

Ingat bahwa yang dilakukan saat ini adalah physical distancing, bukan social distancing.



5. Asah kreativitas

Cobalah sesuatu yang **baru**.

Melakukan aktivitas yang dapat **mengaktifkan kerja otak**.

Mencari berbagai alternatif kegiatan menarik yang dapat dilakukan selama physical distancing.



6. Aktif secara fisik

Beraktivitas yang menggerakkan **fisik**, seperti olah raga.

7. Selalu kuatkan **keyakinan** bahwa setiap masa akan berganti.

Setiap kesusahan akan berganti
dengan **kemudahan**.
Dan setiap fase kehidupan
akan silih datang berganti.

This too shall pass.

