

Menjaga Kesehatan Mental Kita



Berempati dan tidak mendiskriminasi

Kita perlu empatik terhadap semua orang yang terkena dampak. Orang-orang yang terkena dampak Covid-19 pantas mendapatkan **dukungan, belas kasih, dan kebaikan** dari kita.



Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)

Hilangkan *Stigma*

Jangan mengacu pada orang dengan penyakit sebagai

- kasus Covid-19
- korban
- keluarga Covid-19
- berpenyakit



Sebut dengan

- orang yang memiliki Covid-19
- orang yang sedang dirawat karena Covid-19
- orang yang baru pulih dari Covid-19



Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)

Kurangi aktivitas yang dapat membuat cemas dan *isi dengan kegiatan positif*

Daripada terfokus pada pemberitaan yang membuat cemas atau tertekan, lebih baik melakukan kegiatan yang dapat menimbulkan **perasaan positif**, seperti **membaca, berolah raga, berkreasi, atau menyelesaikan pekerjaan rumah.**



Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)

Jaga dan lindungi satu sama lain

Membantu orang lain ketika dibutuhkan bisa bermanfaat bagi orang yang menerima bantuan dan juga yang membantu.

Misalnya, menanyakan kabar melalui telepon, saling bekerja sama dan menolong satu sama lain, berdonasi, menyebarkan informasi positif, atau menghubungkan sumber daya yang saling membutuhkan



Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)

Cari informasi yang berkualitas baik

Utamakan untuk mencari informasi yang menambah pengetahuan untuk menjaga diri dan lingkungan atau membantu sesama. Perhatikan **sumber yang terpercaya** dalam mencari informasi dan lakukan sekali dua kali saja dalam sehari.



Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)

Angkat cerita positif dan penuh harap

Alih-alih menyebarkan informasi yang menambah kecemasan, lebih baik berikan informasi yang dapat menumbuhkan harapan bagi sesama untuk dapat mengatasi situasi ini.



Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)

Bentuk sistem dukungan



Keluarga dan teman sangat dibutuhkan sebagai tempat untuk menyampaikan kekhawatiran dan mendapatkan informasi yang dibutuhkan. Selain itu juga dapat mencari bantuan profesional jika dibutuhkan.

Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)