

COVID-19

> Jagalah kesehatan mental Anda selama pandemi COVID-19 (coronavirus)

1. Tetaplah aktif

Olah raga itu baik untuk pikiran dan tubuh Anda. Anda boleh keluar rumah untuk berolah raga di luar tetapi harap ingat untuk menjaga jarak 1,5 meter dengan orang lain. Berolah ragalah secara teratur dan pilihlah kegiatan yang Anda sukai. Mungkin ini termasuk berjalan kaki, tai-chi, jogging, yoga atau latihan rumah.



2. Makan yang sehat

Makan makanan sehat itu baik untuk kesehatan mental dan fisik kita. Makanlah banyak buah-buahan dan sayuran yang berbeda-beda dan makanan lain yang berserat tinggi seperti beras merah, havermout, roti gandum utuh, miju-miju dan kacang.



Kurangi camilan tidak sehat dan minuman yang tinggi gula, lemak dan garam yang tidak sehat. Makanan ringan yang tidak sehat menyisakan sedikit ruang untuk makanan sehat yang Anda butuhkan untuk meningkatkan mood, tingkat energi, pencernaan, dan tidur Anda.

3. Jaga koneksi dengan teman dan relasi

Koneksi sosial penting bagi kesehatan mental kita. Pertahankan komunikasi dengan keluarga dan teman melalui telepon atau online. Berbagi perasaan Anda dengan orang-orang terkasih dan tepercaya dari komunitas Anda dan ajak mereka untuk berbagi perasaan dengan Anda. Batasi kunjungan Anda dengan keluarga dan teman. Jika Anda berkunjung, terapkan pembatasan interaksi fisik dan jaga jarak 1,5 meter, dan jaga kebersihan pribadi. Jangan mengunjungi jika Anda tidak sehat.



4. Beristirahat sejenak dari berita dan media sosial

Media sosial dapat membantu Anda tetap terhubung, tetapi jika dibaca terlalu lama dapat membuat kita merasa tertekan. Adalah baik untuk tetap mendapat informasi, tetapi pilihlah sumber informasi tepercaya, seperti pemerintah.



5. Jagalah rutin

Tidur dan makan pada waktu teratur. Rencanakan hari Anda supaya ada waktu untuk pekerjaan rumah tangga, koneksi dengan orang lain, kegiatan yang Anda sukai dan istirahat.



6. Pantau kesehatan mental dan kesejahteraan Anda

Sangat penting untuk memantau kesehatan dan kesejahteraan mental Anda. Juga baik untuk mewaspadaai keluarga, teman, dan tetangga yang mungkin sedang cemas atau stres. Hal-hal yang harus diperhatikan termasuk kesulitan berkonsentrasi, kurang tidur, dan merasa tertekan atau kewalahan. Ini merupakan tanda-tanda bahwa sekarang saatnya untuk mencari bantuan.



7. Cari dukungan

Jangan takut untuk berbicara dengan seseorang jika Anda merasa stres atau cemas. Bicaralah dengan teman dan keluarga tentang perasaan Anda. Anda tidak akan dianggap beban.



Jika Anda merasa kewalahan, Anda dapat berbicara dengan konselor terlatih kapan saja, setiap hari dengan menghubungi Coronavirus Mental Wellbeing Line (Saluran Kesejahteraan Mental Coronavirus): **1800 512 348**. Untuk juru bahasa gratis hubungi **131 450** dan sebutkan bahasa yang Anda butuhkan. Lalu Anda dapat meminta juru bahasa untuk menghubungkan Anda ke Layanan Dukungan Coronavirus Mental Wellbeing.

Jika apa yang Anda alami menyulitkan Anda melanjutkan kehidupan sehari-hari Anda, hubungi Dokter Umum setempat.

Diadaptasi dari Look after your Mental Health Australia (Jagalah Kesehatan Mental Anda Australia), Mental Health Australia, Maret 2020