

Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19

Berdasarkan data update 30 Mei 2020 secara global COVID-19 telah menginfeksi sebanyak 216 negara dengan kasus konfirmasi 5.796.257 dan meninggal dunia: 362.483. Di Indonesia sendiri, jumlah kasus konfirmasi terus bertambah. Hal tersebut mengakibatkan kekhawatiran orang banyak terhadap virus ini. Pandemi COVID-19 tidak hanya menyerang kesehatan fisik, namun juga kesehatan mental banyak orang.



Dampak awal kesehatan mental yang terjadi dapat diakibatkan dari stress karena menerima informasi (dari televisi, radio, media sosial) yang berlebihan tentang COVID-19 ini sehingga berimbas kepada kecemasan dan gangguan mental lainnya. Takut kehilangan pekerjaan, keharusan untuk *stay at home*, interaksi sosial yang terputus, kesepian, dapat menjadi stressor bagi kesehatan mental di masa pandemi ini. Hal-hal tersebut tidak hanya berdampak pada orang yang telah memiliki masalah kesehatan mental, seperti depresi atau gangguan kecemasan umum, namun juga dapat memengaruhi orang yang sehat secara fisik dan mental.

Why The Coronavirus Is Triggering Mental Health Issues:

Despair	Mindset switch from "living" to "survival"	Triggers feelings of hopelessness
Increased health anxiety		Decreased job security
Fear for loved ones lives		Promotes social withdrawal
Decreased financial security		Loneliness

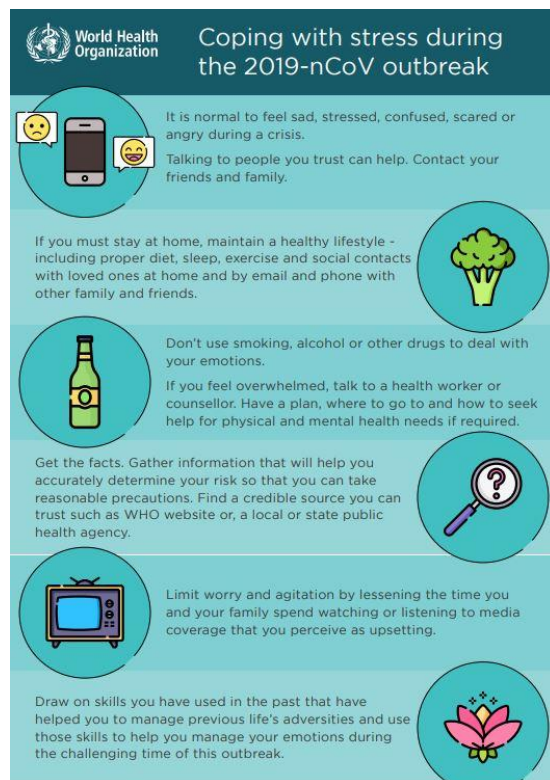
Quarantine makes it more difficult to distract oneself from existing mental health issues

Coronavirus isn't just threatening our physical health, but our mental health too. Look after it. Please share to raise awareness. @RealDepressionProject



Adapun pedoman WHO dalam menjaga kesehatan mental selama masa pandemi adalah sebagai berikut:

- Tetaplah terhubung dengan teman dan keluarga, gunakan berbagai aplikasi *video conference* yang ada;
- Walaupun *stay at home* tetap harus menerapkan; makan dengan gizi seimbang, istirahat yang cukup, olahraga teratur dan melakukan interaksi sosial baik dari email, telepon, *videocall*;
- Mencegah penggunaan alkohol dan merokok dengan tujuan mengurangi rasa takut, cemas dan kebosanan dalam *social isolation*. Disarankan untuk mencari bantuan profesional jika sudah merasakan gangguan atas rasa takut/stress/cemas yang timbul;
- Mencari informasi dari sumber-sumber yang terpercaya (pemerintah, WHO, pakar kesehatan). Batasi diri dari sumber informasi yang berpotensi tidak benar atau hoax dan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental kita sehingga dapat timbul putus asa, stress bahkan depresi;
- Lakukan hal-hal yang disenangi seperti memasak, menggambar, menjahit, merawat hewan peliharaan, membaca buku, mendengarkan podcast, main musik dan lain sebagainya.



Sumber:

<https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/info-corona-virus/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disease-covid-19-30-mei-2020/>

<https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health>

<https://www.caribbeannewsglobal.com/coronavirus-and-your-mental-health/>

https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/risk-communications/general-public/stress/stress.jpg?sfvrsn=b8974505_14