



MENGATASI PANDEMIC FATIGUE DAN KECEMASAN AKIBAT PANDEMI COVID-19

Pandemi covid-19 yang berkepanjangan tak ayal membuat banyak orang merasakan kelelahan secara psikologis. Kelelahan psikologis ini disebut sebagai kelelahan pandemi atau pandemic fatigue. Menurut sebuah penelitian yang dilakukan di antara penduduk Istanbul, sekitar 64,1 persen peserta ditemukan dengan kelelahan psikologis sebagai masalah kesehatan mental utama akibat efek pandemi Covid-19.

Faktor psikologis memainkan peran penting selama pandemi. Hal ini disebabkan oleh peningkatan kasus virus corona yang signifikan dari hari ke hari, stres di antara orang-orang meningkat. Selain itu, faktor-faktor seperti kehilangan orang yang mereka cintai, krisis keuangan, pembatasan perjalanan, penutupan tempat kerja dan sekolah, serta isolasi diri telah berkontribusi banyak pada masalah psikologis, sehingga meningkatkan masalah kesehatan mental.

Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengatasi kelelahan akibat pandemi agar masyarakat mau mematuhi protokol kesehatan lagi. Menurut dr. Natalia Widiasih Raharjanti, SpKJ(K) dari Departemen Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia dalam video YouTube bersama Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) pada tanggal 10 Januari 2021, beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kelelahan pandemi ini yaitu:

1. Kenali dan terima bahwa sedang kelelahan

Tanda dan gejala kelelahan ada tiga yaitu emosi, kognitif, dan perilaku. Contoh tanda dan gejala emosi adalah mudah sensitif atau marah. Contoh tanda dan gejala kognitif adalah ketika melihat pandemi ini tidak ada jalan keluar. Contoh tanda dan gejala perilaku adalah mulai bersikap acuh atau apatis terhadap protokol kesehatan. Apabila terdapat tanda-tanda tersebut kita harus mulai istirahat.

2. Istirahat

Saat kita lelah kita harus beristirahat untuk mengembalikan energi. Cara kita mengembalikan energi juga harus benar dengan makan makanan bergizi dan tidur yang cukup. Dalam kondisi kelelahan akibat pandemi ini kita berada dalam kondisi tegang sehingga di dalam diri kita akan bingung untuk memilih melawan kondisi ini atau kita ingin lari. Kondisi ini meningkatkan sumber kecemasan (stressor) sehingga kita perlu belajar teknik relaksasi. Teknik relaksasi setiap orang berbeda-beda seperti yoga ataupun aktivitas fisik untuk menyalurkan energinya. Kita perlu mengetahui teknik relaksasi apa yang tepat untuk diri agar dapat rileks.

MENGATASI PANDEMIC FATIGUE DAN KECEMASAN AKIBAT PANDEMI COVID-19

3. Kenali dan kendalikan sumber kecemasan (stressor)

Kita harus mengetahui apakah sumber kecemasan ini dapat dikontrol atau tidak. Salah satu cara mengendalikan sumber kecemasan adalah dengan berhenti mencari berita-berita yang sifatnya hoax sehingga meningkatkan kecemasan dan stress. Melalui cara tersebut, pikiran kita akan tetap positif.

4. Tetap aktif

Cara kita melatih pikiran untuk tetap positif adalah tetap aktif. Interaksi dengan lingkungan akan belajar mengenali orang disekitar kita agar bisa melakukan komunikasi dengan tepat untuk sama-sama berupaya mengatasi pandemi covid-19.

5. Tetap praktikan protokol kesehatan

Salah satu bentuk kontrol kita terhadap pandemi adalah dengan melawan pandemi ini melalui penerapan protokol kesehatan sehingga mencegah perasaan putus asa. Kita harus selalu berpikir bahwa setiap tindakan kita akan memberikan pengaruh terhadap kondisi saat ini dan kita dapat mencegah penyebaran covid-19.

6. Pembatasan fisik bukan berarti pembatasan sosial

Untuk tetap selalu berhubungan dan menjalin komunikasi yang baik tidak hanya dilakukan melalui bertemu tatap muka secara langsung. Kita dapat melakukan interaksi secara rutin dengan memanfaatkan teknologi yang ada. Interaksi bisa dilakukan melalui chat ataupun video call.

Mengatasi Kecemasan akibat Pandemi Covid-19

Merasakan stress dan cemas adalah perasaan yang normal saat menghadapi krisis seperti pandemik covid-19 ini. Situasi baru tersebut akan meningkatkan kewaspadaan seseorang sampai tahap yang wajar agar orang tersebut siap beradaptasi. Namun, bila rasa cemas berlebihan muncul, akan menyebabkan penurunan fungsi dan masalah baru sehingga rasa cemas tersebut perlu dikelola dengan baik

Cemas merupakan respon emosi individu yang timbul karena menghadapi konflik, masalah dan ketegangan. Biasanya individu tidak menyadari secara jelas apa yang menyebabkan dirinya cemas dan menimbulkan gangguan dalam kehidupan. Cemas itu sendiri adalah suatu respon individu yang subyektif terhadap pengalaman yang dirasa tidak menyenangkan dan disertai dengan rasa gelisah, khawatir dan takut.

Gejala-gejala cemas secara umum:

1. Gelisah, tegang, mudah lelah
2. Sulit konsentrasi
3. Mudah marah
4. Sulit tidur
5. Mimpi Buruk
6. Khawatir terus menerus dan berlebihan
7. Keluhan fisik yang berulang seperti : sakit kepala, pegal-pegal, nyeri di bagian tubuh, mual muntah, jantung berdebar, kembung dan keluhan lambung lainnya.

Faktor internal kecemasan pada pandemik Covid-19 seperti:

1. Genetik: adanya bawaan gangguan cemas sejak awal
2. Mekanisme adaptasi yang kurang kuat seperti saat memakai masker, di rumah aja, jaga jarak dan perubahan lainnya saat pandemik ini
3. Tipe kepribadian tertentu misalnya tipe cemas
4. Faktor fisik yang lemah (komorbid penyakit) yang menjadi pemberat munculnya kecemasan

MENGATASI PANDEMIC FATIGUE DAN KECEMASAN AKIBAT PANDEMI COVID-19

Faktor eksternal kecemasan pada pandemik Covid-19 seperti :

1. Informasi media sosial : pembajakan informasi tanpa penyaringan
2. Stigma lingkungan
3. Ketidalcukupan sumber daya (makanan, pakaian, finansial)
4. Masalah pekerjaan
5. Keterbatasan aktivitas fisik dan sosial

Hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan adalah dengan melakukan manajemen stress dan kecemasan seperti :

1. Tetap terhubung dan melakukan komunikasi dengan orang-orang terkasih. Berbagi perasaan merupakan hal yang efektif dalam mengelola emosi
2. Melakukan pola hidup sehat termasuk makan dengan gizi seimbang, tidur cukup, olahraga teratur, relaksasi serta cuci tangan secara berkala
3. Hindari rokok, minum alkohol dan penggunaan zat adiktif lainnya
4. Dapatkan informasi tentang COVID-19 dari sumber yang akurat dan terpercaya seperti WHO atau informasi resmi pemerintah lainnya
5. Batasi waktu untuk menonton atau mendengarkan berita terkait COVID -19 agar tidak menimbulkan kecemasan
6. Anda juga dapat menggunakan cara-cara lain yang sebelumnya efektif untuk mengatasi permasalahan hidup anda

Bila kecemasan belum juga membaik, segera cari pertolongan professional seperti datang ke psikolog atau psikiater.

Tetap melakukan protokol kesehatan dan tetap jaga kesehatan fisik dan mental.
Ingat, waspada boleh, panik jangan!

Sumber:

<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20210125160831-255-598142/pandemic-fatigue-kelelahan-mental-karena-pandemi>

<https://rsupersahabatan.co.id/artikel/read/kecemasan-di-tengah-pandemi-covid-19>

https://www.viva.co.id/vstory/kesehatan-vstory/1383085-waspada-ancaman-kelelahan-akibat-pandemi?page=all&utm_medium=all-page