

# Dukungan Kesehatan Mental dan Psikososial Terkait Wabah COVID-19

PANDUAN SINGKAT  
UNTUK TENAGA KESEHATAN



Di masa krisis ini, banyak orang yang mengalami dampak sosial dan psikologi akibat wabah COVID-19. Petugas kesehatan dan orang-orang yang bekerja di garda depan adalah beberapa pihak yang merasakan tekanan sangat besar akibat pekerjaannya. Beberapa petugas juga mengalami pemisahan dari keluarga atau komunitas. Hal ini dapat membuat situasi menjadi jauh lebih sulit.

Stres dan perasaan-perasaan lain yang berkaitan bukan cerminan bahwa Anda tidak bisa melakukan pekerjaan Anda atau bahwa Anda lemah.

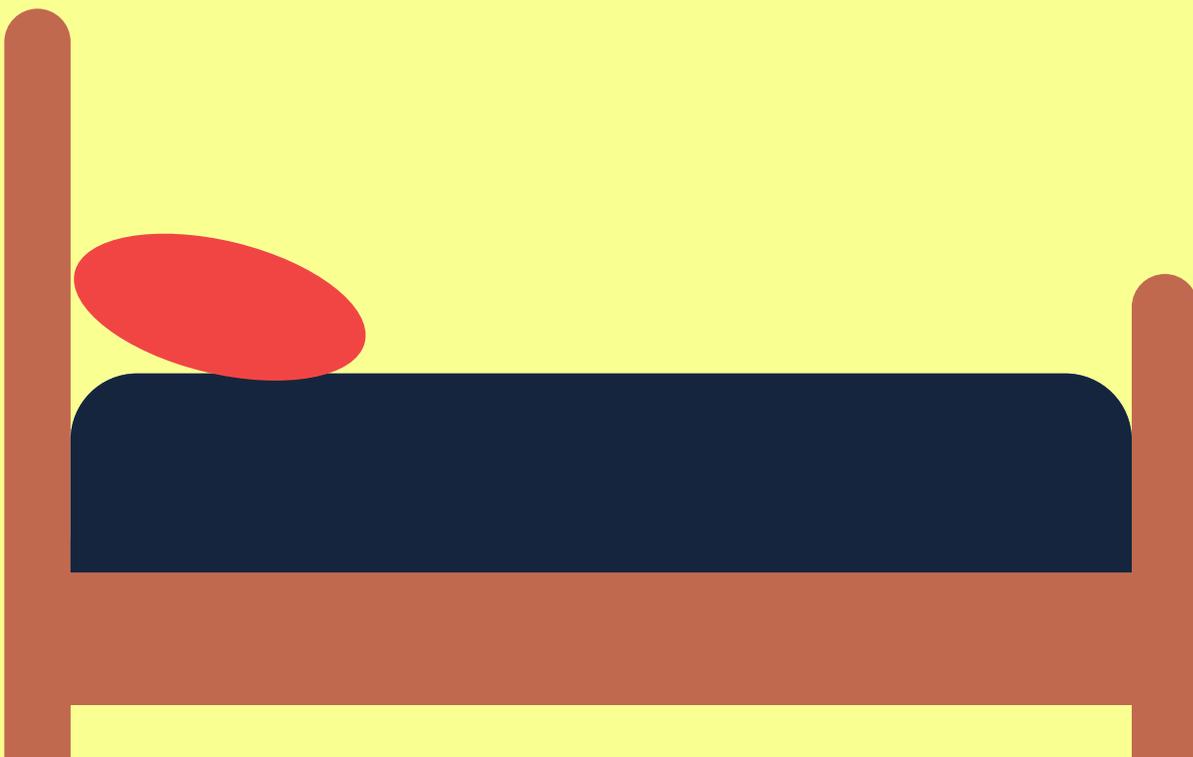
Mengelola kesehatan mental dan psikososial di masa ini sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik.

Panduan praktis ini bertujuan untuk membantu Anda mengelola kesehatan mental dan psikososial diri terkait dengan wabah COVID-19, serta memberikan dukungan kepada orang-orang yang terdampak COVID-19.



- Pastikan Anda beristirahat dengan cukup di sela-sela dan setelah bekerja
- Makan dengan sehat dan cukup
- Cukup melakukan aktivitas fisik
- Tetap berkomunikasi dengan keluarga dan orang-orang tercinta

**!** Hindari meredakan stres dengan cara merokok atau mengonsumsi alkohol dan zat berbahaya lainnya. Untuk jangka panjang, hal-hal tersebut dapat membahayakan kesejahteraan fisik dan jiwa Anda.

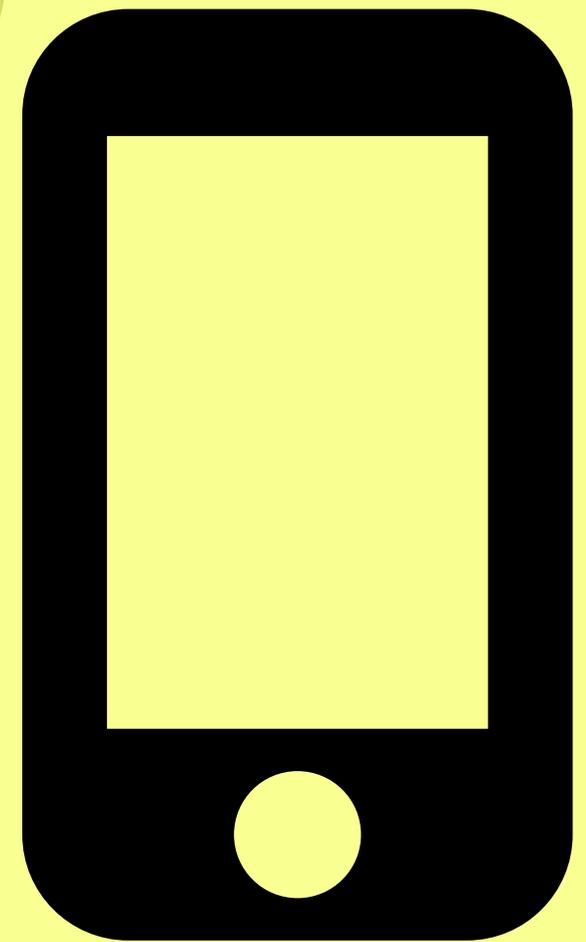
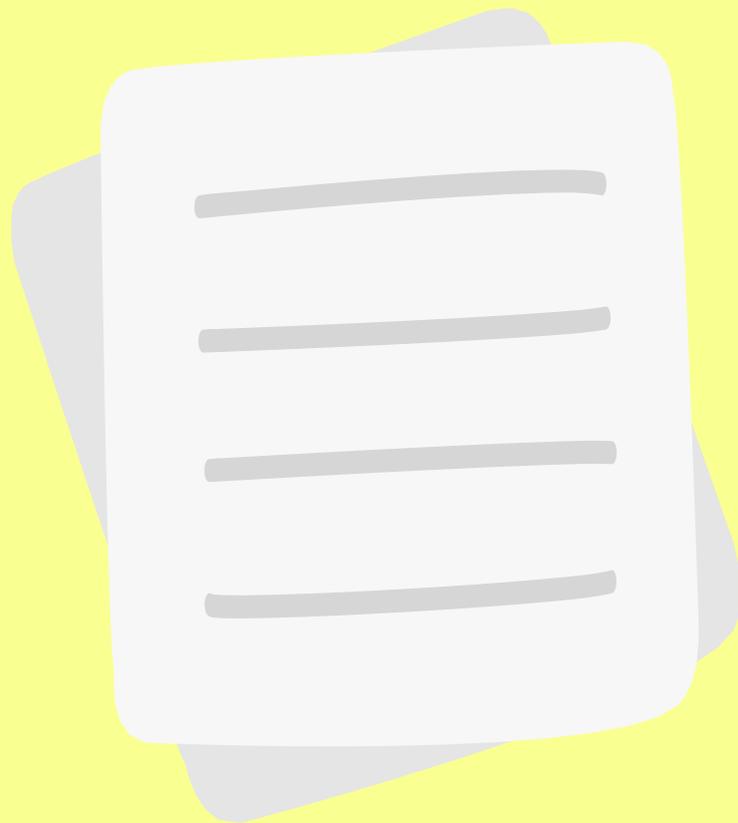




Jika memungkinkan, tetaplah terhubung dengan orang yang Anda cintai walaupun jarak jauh, misalnya dengan telepon.

Beralihlah ke kolega Anda, manajer Anda atau orang tepercaya lainnya untuk dukungan sosial.

Kolega Anda mungkin memiliki pengalaman serupa dengan Anda.



Ketika Anda harus berkomunikasi dengan orang-orang yang memiliki keterbatasan intelektual, kognitif, dan psikososial, gunakan bahasa yang mudah dipahami.

Bentuk komunikasi lain selain bentuk tertulis perlu dipertimbangkan jika Anda menjadi pemimpin tim atau manajer di fasilitas kesehatan.



Stigma terkait dengan masalah kesehatan mental dapat menyebabkan seseorang ragu untuk mencari bantuan, baik terkait dengan COVID-19 maupun kondisi kejiwaan.

Pelajari cara memberikan dukungan untuk orang-orang yang terdampak COVID-19, serta cara menghubungkan mereka dengan sumber daya yang tersedia.

Panduan singkat ini diadaptasi dari edaran WHO berjudul *Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak*.

**Untuk mengakses informasi lain terkait dengan COVID-19, silakan mengunjungi tautan-tautan berikut.**

Informasi terkini dan panduan tentang COVID-19

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.epi-win.com/>

Mencegah dan mengatasi stigma sosial

[https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020\\_1.pdf](https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020_1.pdf)

Pertolongan pertama psikologis (*psychological first aid*)

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789241548205\\_eng.pdf;jsessionid=62DD65F6CAEC6F62A05CC13F73703101?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789241548205_eng.pdf;jsessionid=62DD65F6CAEC6F62A05CC13F73703101?sequence=1)

Panduan peningkatan kapasitas dalam hal dukungan kesehatan jiwa dan psikososial untuk staf pelayanan kesehatan umum (*mhGAP Humanitarian Intervention Guide*)

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/162960/9789241548922\\_eng.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/162960/9789241548922_eng.pdf?sequence=1)

Catatan lain terkait dengan aspek kesehatan jiwa dan psikososial dari WHO

<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/briefing-note-about>



**Pusat Perilaku dan Promosi Kesehatan (*Center of Health Behavior and Promotion-CHBP*)  
Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan  
Universitas Gadjah Mada**

Gedung Penelitian dan Pengembangan Lantai 3  
Jalan Medika, Senolowo, Sinduadi, Mlati  
Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia 55281  
Email: [chbp@ugm.ac.id](mailto:chbp@ugm.ac.id)  
Telepon: 081329040840  
Website: <http://chbp.fk.ugm.ac.id/>