

Kesehatan Mental di Tengah Covid-19

apa yang bisa kita lakukan?



1. Jangan mengasosiasikan COVID-19 dengan etnis atau kebangsaan tertentu.



penyakit ini terjadi di berbagai negara di dunia

2.

**Bersikap empatik kepada semua orang
yang
terdampak**



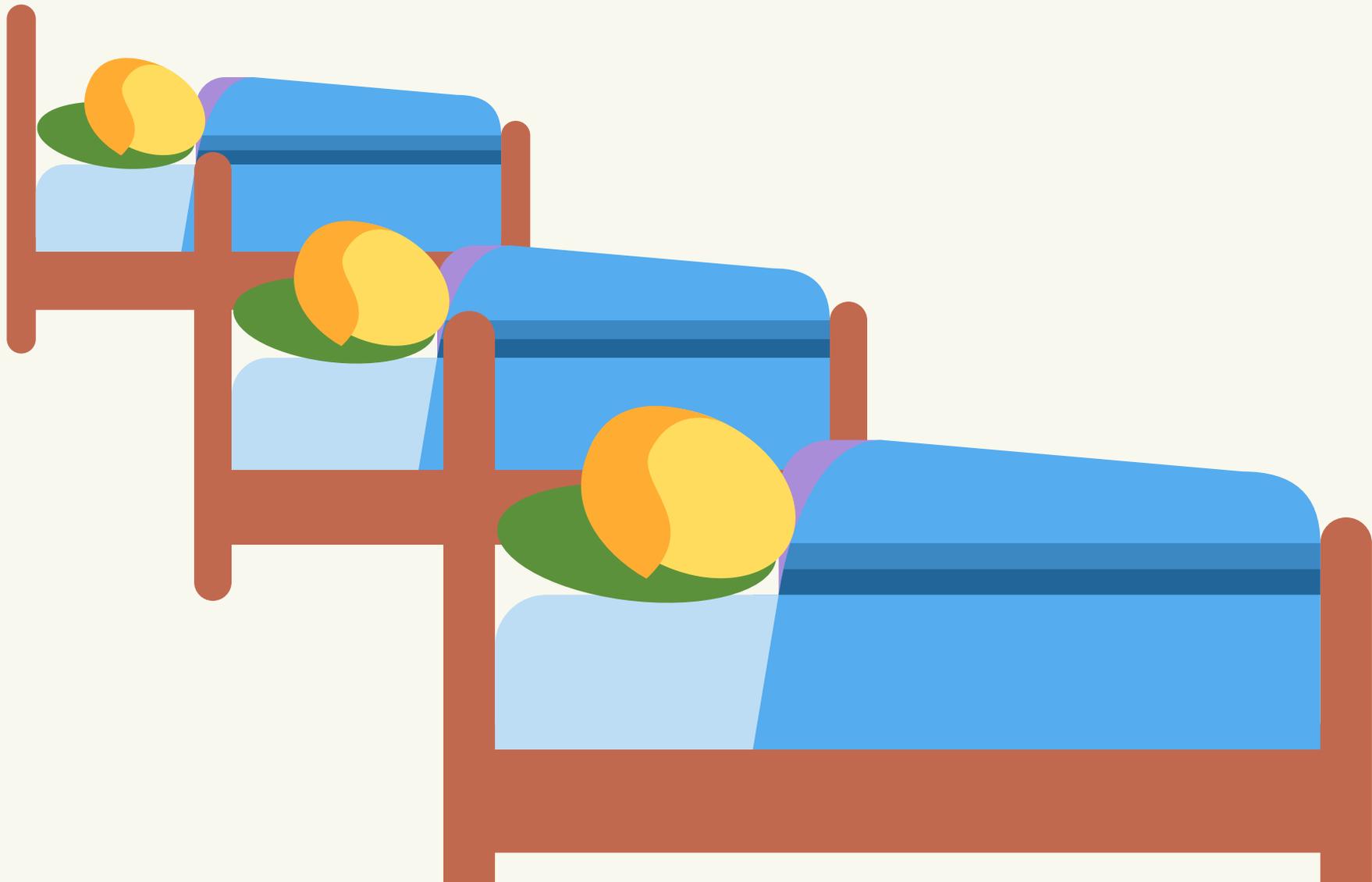
3. Jangan menyebut pasien sebagai:

“kasus COVID-19”,

“korban”,

“keluarga COVID-19”, atau

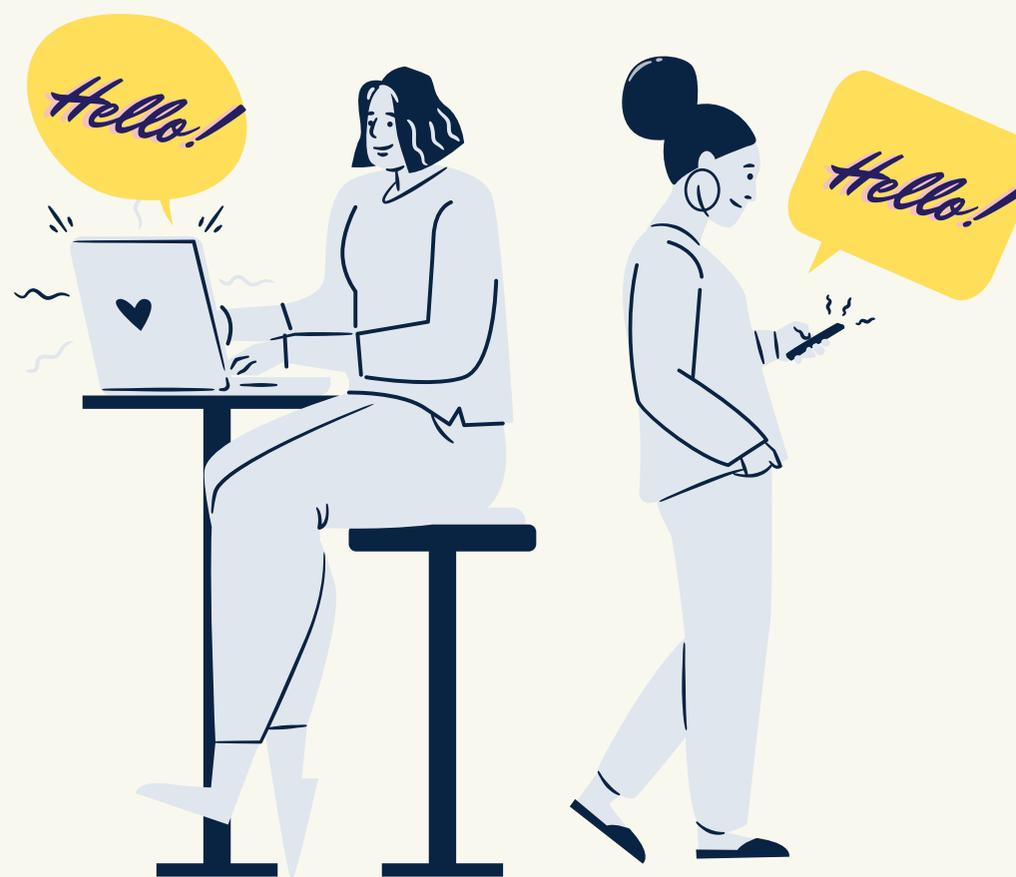
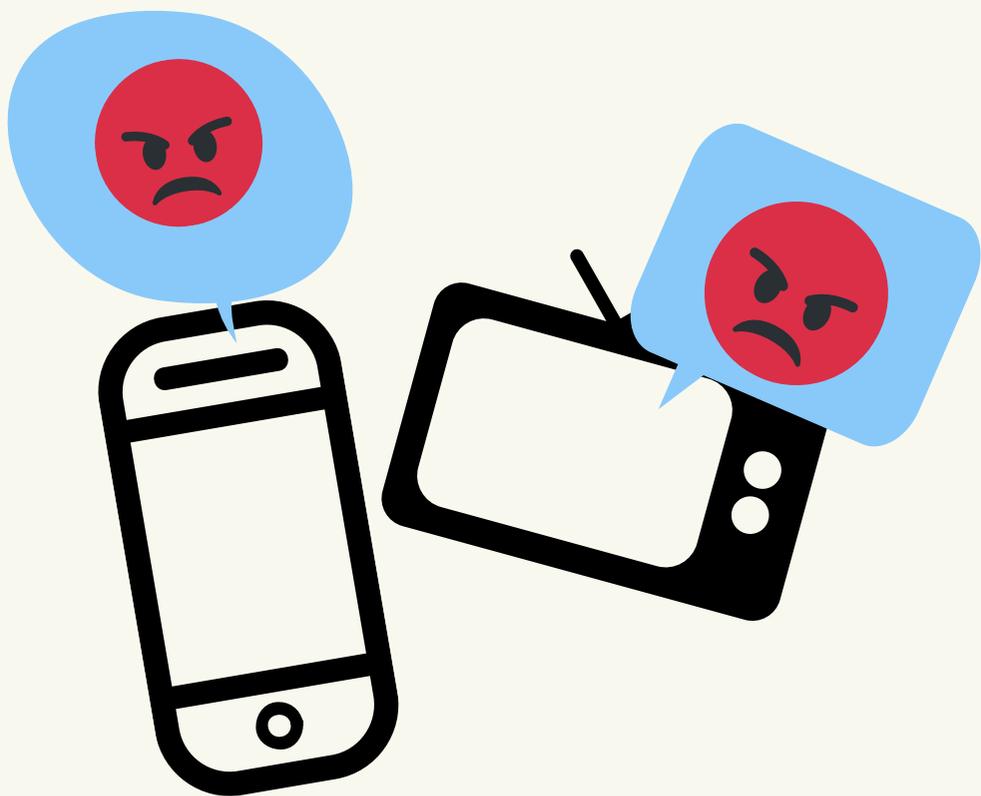
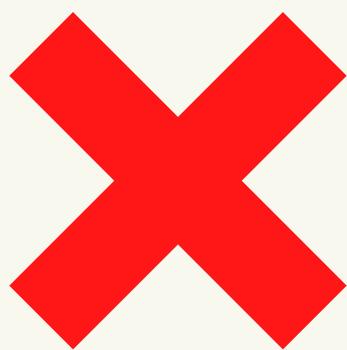
“orang berpenyakit”.



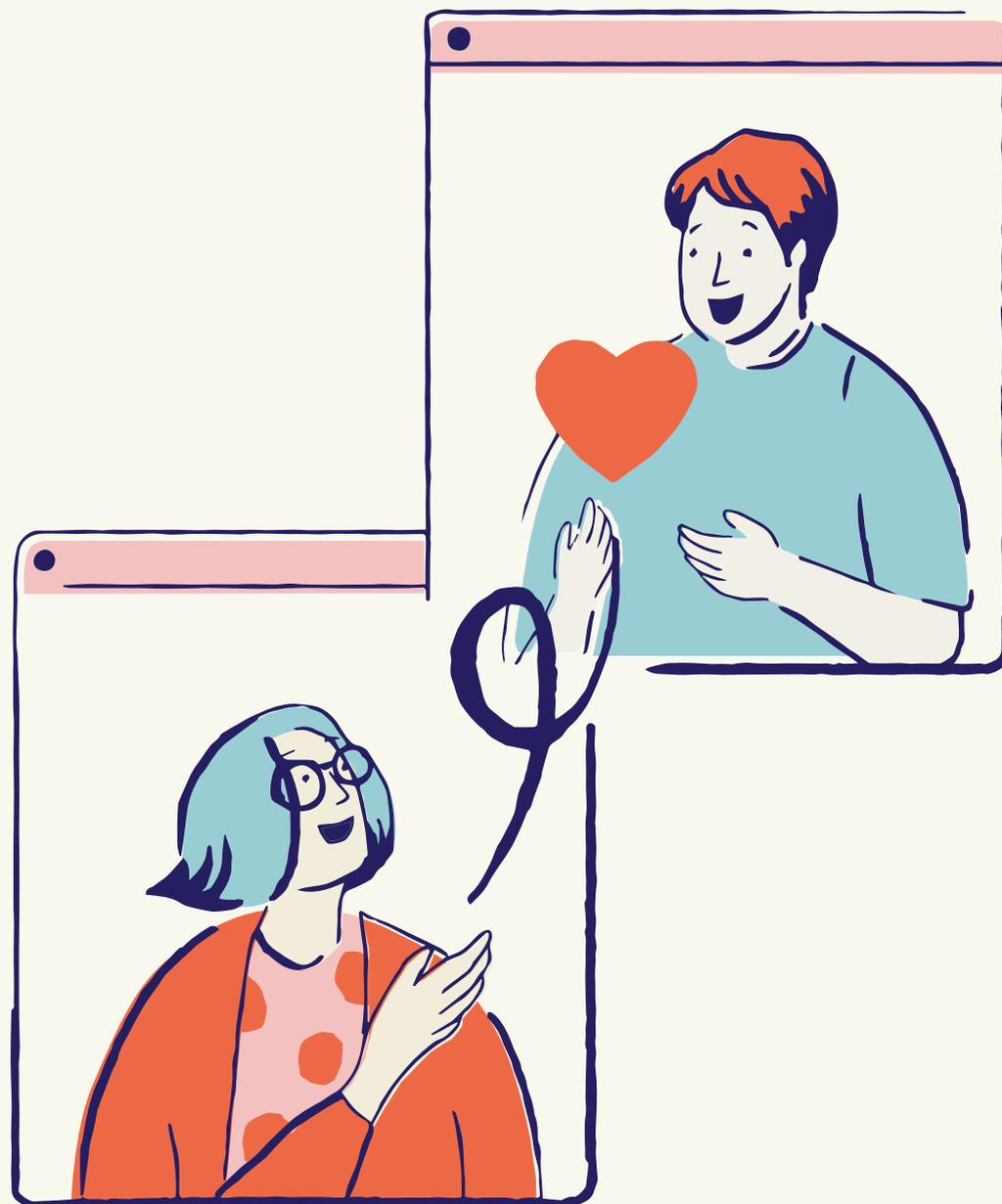
4. Setelah sembuh dari COVID-19, orang-orang yang terkena COVID-19 berhak untuk melanjutkan pekerjaan dan kehidupan mereka bersama keluarga dan orang-orang tercinta.



5. Kurangi menonton, membaca, atau mendengarkan berita yang membuat Anda merasa cemas atau stres.

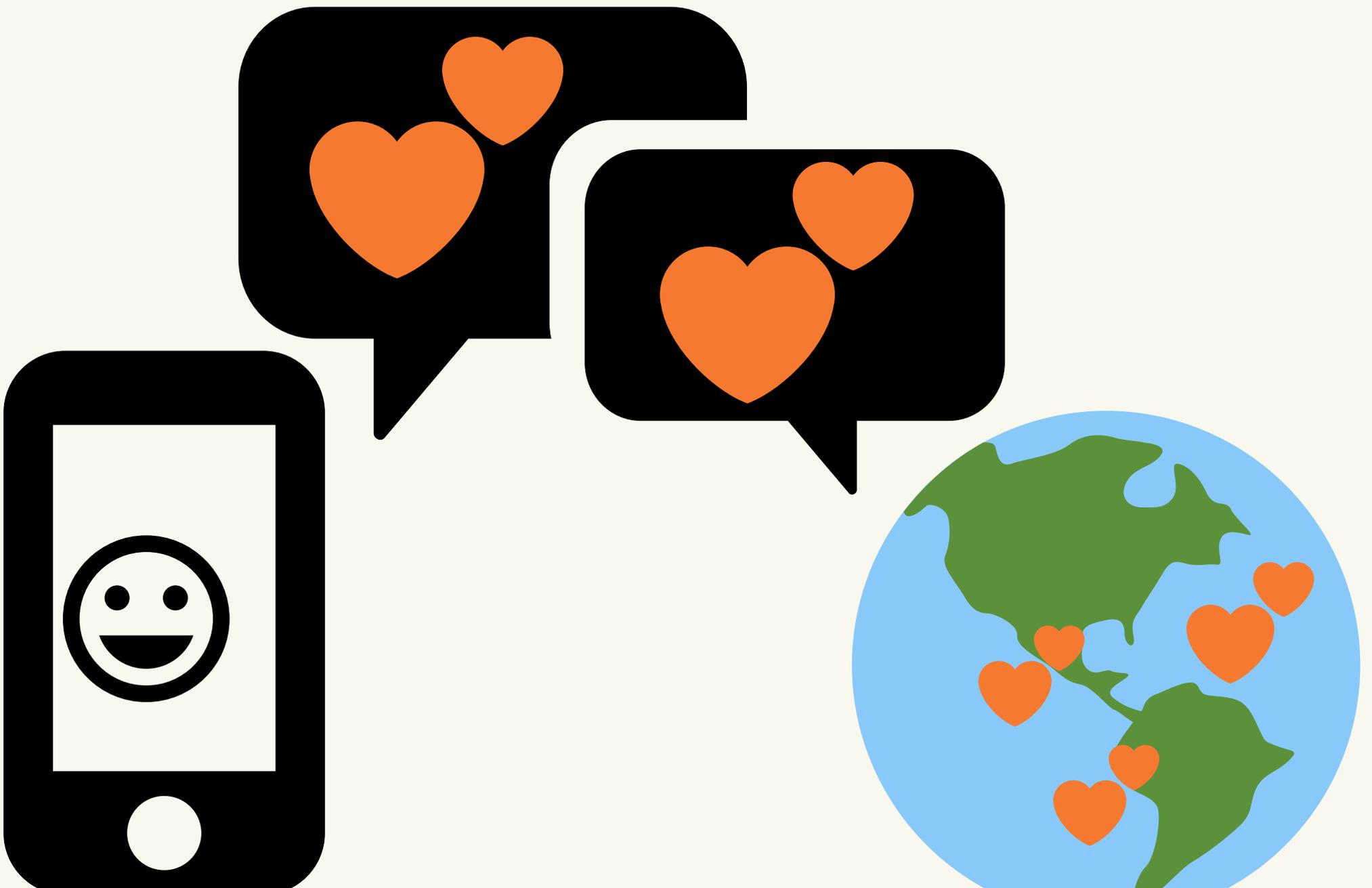


6. Saling membantu dan menciptakan solidaritas dengan orang lain.

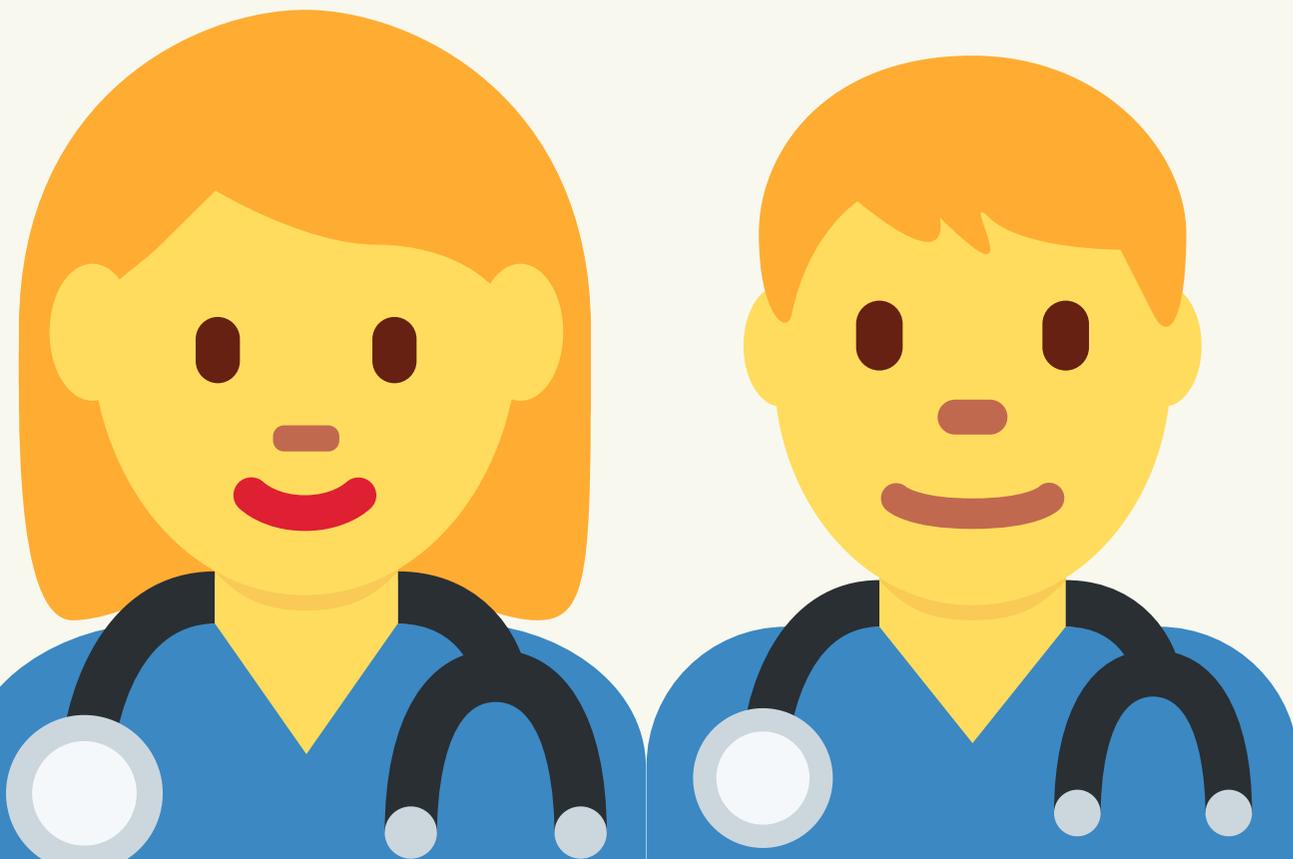


Hubungi teman, tetangga, kerabat, atau orang-orang sekitar dan tanyakan bantuan apa yang mereka butuhkan

1. Carilah kesempatan untuk menyebarkan pesan-pesan yang positif dan optimis terkait dengan orang-orang yang terkena COVID-19.



8. Hargailah petugas kesehatan yang mendukung orang-orang yang terdampak COVID-19 di komunitas Anda.



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

Untuk mengakses informasi terkini dan panduan-panduan WHO terkait dengan COVID-19, silakan mengunjungi tautan-tautan berikut.

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

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



**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
Telepon: 081329040840
Website: <http://chbp.fk.ugm.ac.id/>