

# CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

## JAGA KESEHATAN ANDA

Menghadapi pandemik COVID-19 dapat mengakibatkan stres

### PEMICU STRES

Pemicunya dapat berbeda-beda bagi setiap orang, di antaranya:

- Menghadapi situasi yang berubah sangat cepat
- Kekhawatiran akan jatuh sakit dan isolasi
- Tindakan pencegahan yang perlu dilakukan - diam di rumah, bekerja dari rumah, menjaga jarak sosial, dll.
- Kesepian
- Kehilangan penghasilan
- Kelangkaan kebutuhan dasar



### GEJALA STRES

#### Gejala fisik:



- Otot terasa tegang atau nyeri
- Sakit kepala
- Gangguan tidur
- Gangguan pencernaan - mual, konstipasi atau kehilangan nafsu makan
- Jantung berdebar

#### Gejala emosional:



Kurang konsentrasi



Merasa gugup atau cemas



Mudah marah atau menjadi lebih agresif



Mudah tersinggung



Merasa sedih

### MENGATASI STRES SELAMA COVID-19

Hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres:

- Beristirahatlah dari mendengarkan, menonton atau membaca mengenai COVID-19, termasuk media sosial.
- Fokus pada fakta COVID-19 dan pahami risikonya bagi diri Anda dan orang yang Anda sayangi.
- Pilah antara fakta dan rumor. Dapatkan informasi dari sumber yang bisa diandalkan.
- Selalu jaga kesehatan. Tidur cukup, makan makanan bergizi dan aktif secara fisik.
- Terapkan pemikiran yang positif.
- Rencanakan hari Anda, buat daftar prioritas untuk pekerjaan Anda. Tanamkan rasa puas dengan keputusan yang Anda buat.
- Lakukan kegiatan yang Anda sukai - jaga diri Anda tetap bergairah dan terhibur.
- Bicara dengan orang yang Anda percaya, berbagi keresahan dan apa yang Anda rasakan.



Jika stres tetap mengganggu kegiatan Anda sehari-hari, **hubungi dokter Anda.**

Infografik ini dikembangkan untuk keperluan edukasi semata dan benar pada saat dipublikasikan. Ini bukan merupakan pengganti saran medis profesional. Jika Anda memiliki pertanyaan atau kekhawatiran terkait topik dimaksud, silakan konsultasikan dengan tenaga kesehatan Anda.