PUSAT KRISIS KESEHATAN 24/7

MEDECINS SANS FRONTIERES
DOKTER LINTAS BATAS

Sejahtera selama Pandemi

Buku Aktivitas Kesehatan Mental

Pendahuluan

Pandemi COVID-19 membawa perubahan besar hampir ke seluruh aspek kehidupan kita. Dengan segala perubahan ini, tentu memunculkan banyak tantangan baru. Tidak hanya pada kondisi fisik, tantangan-tantangan tersebut turut membawa dampak pada kondisi psikologis dan lingkungan sosial kita.

Buku ini merupakan perpanjangan tangan kami, dalam rangka membantu menghadapi tantangan-tantangan dari pandemi COVID-19 ini. Sebuah harapan kami, kegiatan-kegiatan dalam buku ini bisa membantu tidak hanya selama pandemi COVID-19, namun juga menjadi strategi yang akan terus diaplikasikan dalam menghadapi tantangan lainnya.

Daftar Isi

05 Apa Saja yang Terjadi Selama Pandemi?

09 Kalender Emosi

11 Rutinitas Sehari-hari

13 Bersyukur

15 Olahraga

17 Lingkaran Kontrol

19 Mari Menulis

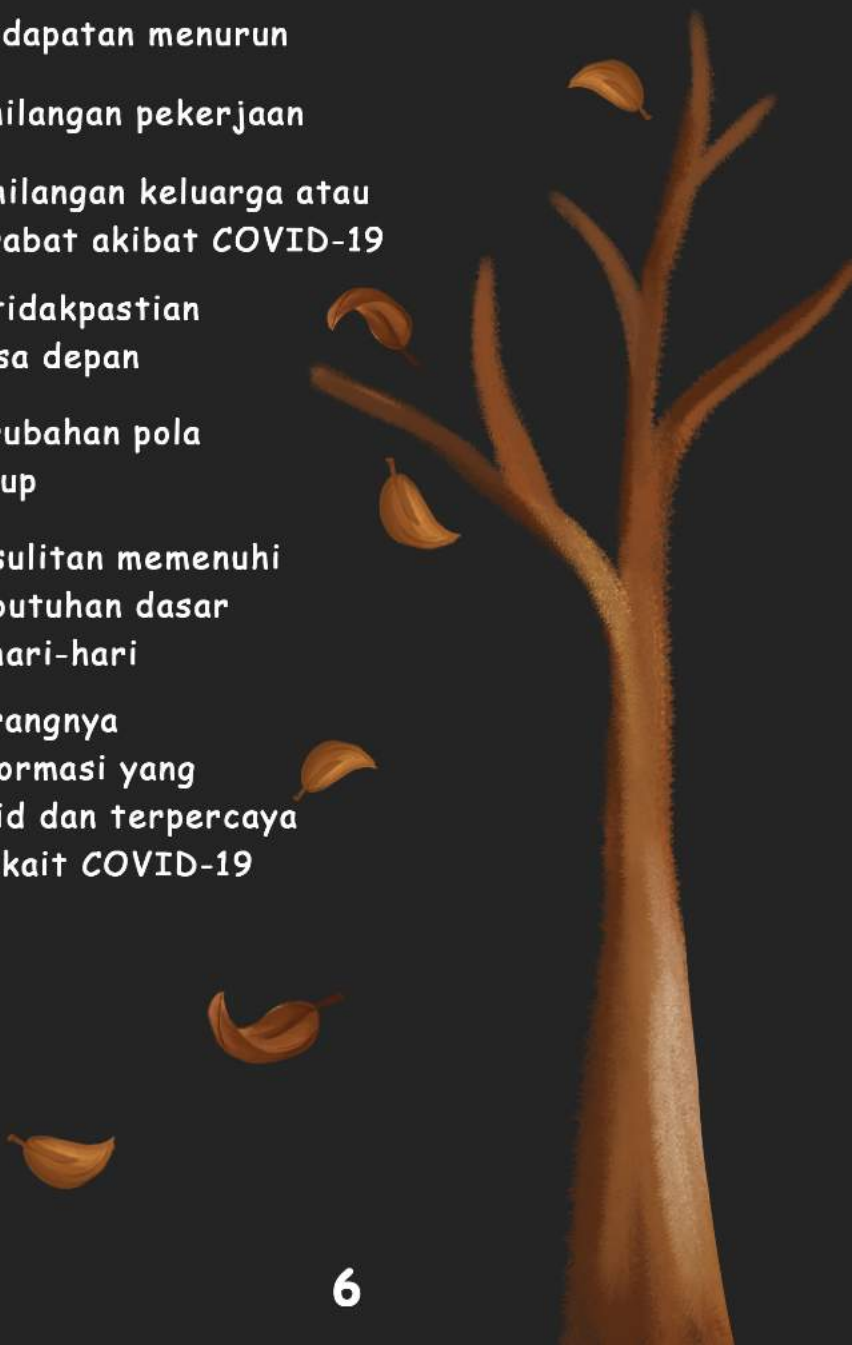
21 Yuk, Mewarnai

23 Lembar aktivitas

- 25 Rutinitas Sehari-hari
- 40 Bersyukur
- 55 Kalender Emosi
- 57 Mari Menulis
- 72 Yuk, Mewarnai

Apa Saja yang Terjadi Selama Pandemi

- Karantina
- Pendapatan menurun
- Kehilangan pekerjaan
- Kehilangan keluarga atau kerabat akibat COVID-19
- Ketidakpastian masa depan
- Perubahan pola hidup
- Kesulitan memenuhi kebutuhan dasar sehari-hari
- Kurangnya informasi yang valid dan terpercaya terkait COVID-19



Apa Saja yang Terjadi

Kesedihan yang berkelanjutan

Kedukaan

Marah

Rasa bersalah

Insomia

Depresi

Selama Pandemi?

Cemas

Stres

Paranoid

Kesehatan menurun

Produktivitas/ performa menurun

Sulit konsentrasi

Kalender Emosi

Sebagai manusia, emosi adalah bagian dari kita. Dengan mengenal dan memahami emosi, kita dapat mengetahui kebutuhan dasar kita, dan menggunakan emosi tersebut sebagai energi dalam menjalani kegiatan yang produktif.

Tahukah Kamu?

Emosi itu adalah alat kita untuk bertahan hidup. Bahkan rasa cemas dan takut sekalipun kita butuhkan untuk membuat keadaaan lebih baik.

Yuk, jadikan emosimu sebagai temanmu sendiri.

Rutinitas Sehari-hari

Dengan segala perubahan yang terjadi dalam masa pandemi ini, kita cenderung merasa cemas dan tidak nyaman karena ketidakpastian situasi. Sebuah kewajaran, karena kita merasa tidak memiliki kontrol atas kondisi ini. Mari susun jadwal hidup kita sehari-hari untuk membantu membentuk kembali 'kepastian' dan konsistensi dalam keseharian kita!

Tahukah Kamu?

Membuat rutinitas sehari-hari
bisa membantu kita fokus untuk
mencapai tujuan-tujuan jangka pendek.
Hal ini juga membantu
menurunkan tingkat kecemasan kita
di tengah kondisi yang tak pasti.

Bersyukur

Meski ada di tengah situasi yang tidak nyaman, cobalah untuk melihat, mendengar dan merasakan kembali hal-hal yang telah kamu capai dan bisa nikmati saat ini.

Tahukah Kamu?

Bersyukur dapat menurunkan tingkat kecemasan dan depresi kita. Dengan bersyukur kita sebenarnya sedang melatih otak kita untuk fokus melihat hal positif meskipun dalam situasi yang tidak menyenangkan. Hal ini bukan saja membuat kita lebih bahagia, tapi juga dapat meningkatkan kemampuan menyelesaikan masalah.

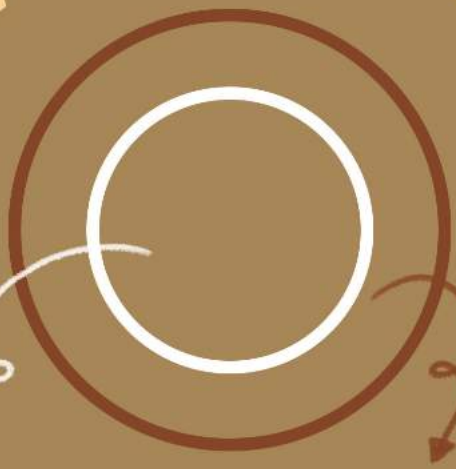
Olahraga

Kadang memulai untuk berolahraga sulit kita lakukan ya? Kadang jika kita merasa begitu sedih, atau begitu cemas, olahraga bukan hal yang kita pikir akan dapat membantu. Yuk, coba dulu luangkan setidaknya 10-15 menit untuk berolahraga. Masukan olahraga dalam jadwal rutinmu setiap hari!

Tahukah Kamu?

Berolahraga dapat membantumu merasa lebih baik ketika sedang cemas atau pun merasa sedih. Selain itu olahraga juga turut membantu menguatkan sistem kekebalan tubuh kita.

Lingkaran Kontrol



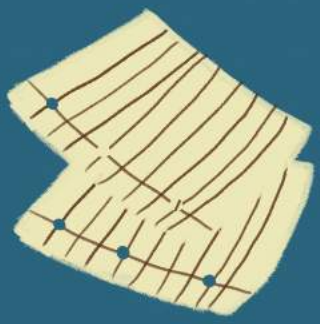
Mari ciptakan
sendiri lingkaran kontrolmu!
Untuk menjadi sejahtera, penting bagi kita
untuk memahami dahulu kapasitas
kita sebagai manusia. Ada beberapa hal
di kehidupan yang tidak dapat dikontrol dan
di luar jangkauan kita.

Tahukah Kamu?

Lingkaran kontrol membantumu melihat masalah dengan lebih baik. Kamu akan memahami kapasitas diri sebagai manusia. Hal ini juga akan membantumu fokus pada prioritas dan hal yang dapat kamu kontrol. Sehingga rasa cemas dan khawatirmu dapat berkurang.

Mari Menulis

Menuangkan pikiran dan emosimu melalui tulisan merupakan salah satu cara yang sehat untuk mengelola emosi loh! Yuk, luangkan waktu untuk menuliskan pikiran dan perasaanmu setiap hari dan rasakan manfaatnya!



Tahukah Kamu?

Membaca kembali tulisan-tulisanmu dapat membantumu memahami persoalan lebih baik dan menemukan pemecahan masalah yang efektif.

Yuk, Mewarnai!

Mari jadikan emosi sebagai energi kita untuk mewarnai! Tidak perlu memaksa dirimu menghasilkan karya yang sempurna, seni itu bebas. Ini ruangmu! Bebaskan dirimu berkreasi!

Tahukah Kamu?

Seni adalah salah satu media 'terapi' paling efektif untuk membantumu mengelola emosi dan pikiran. Kegiatan mewarnai yang dilakukan rutin setiap hari dapat secara efektif membantu mengurangi kecemasan dan gejala depresi loh!

Lembar Aktivitas

Silakan dicetak sebanyak-banyaknya.

Silakan dicetak sebanyak-banyaknya.

Rutinitas Sehari-hari

Silakan dicetak sebanyak-banyaknya.

Hari ini __/__/__

Aku bersyukur atas:

1

2

3

4

5

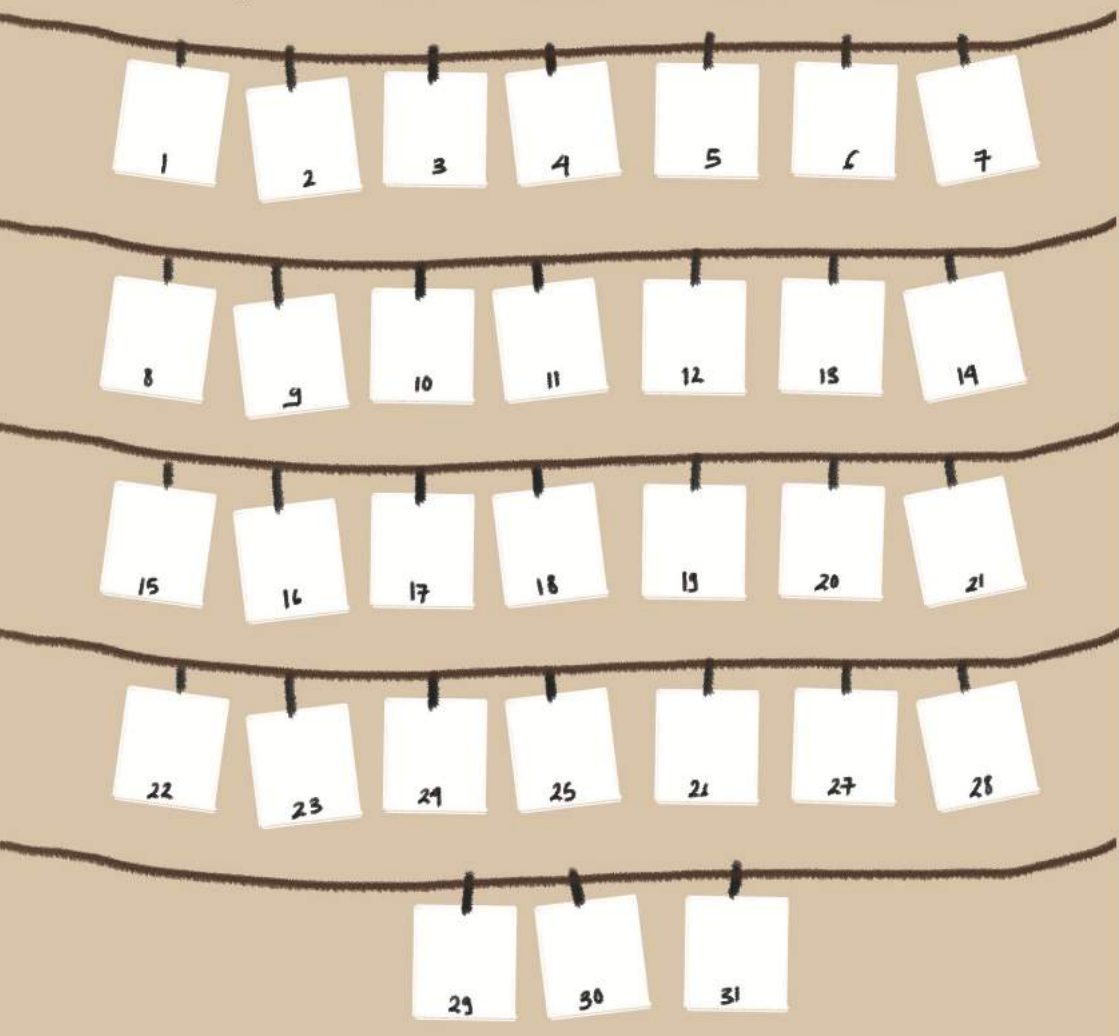
" "

Kutipan kesukaanku hari ini

Silakan dicetak sebanyak-banyaknya.

Kalender Emosi

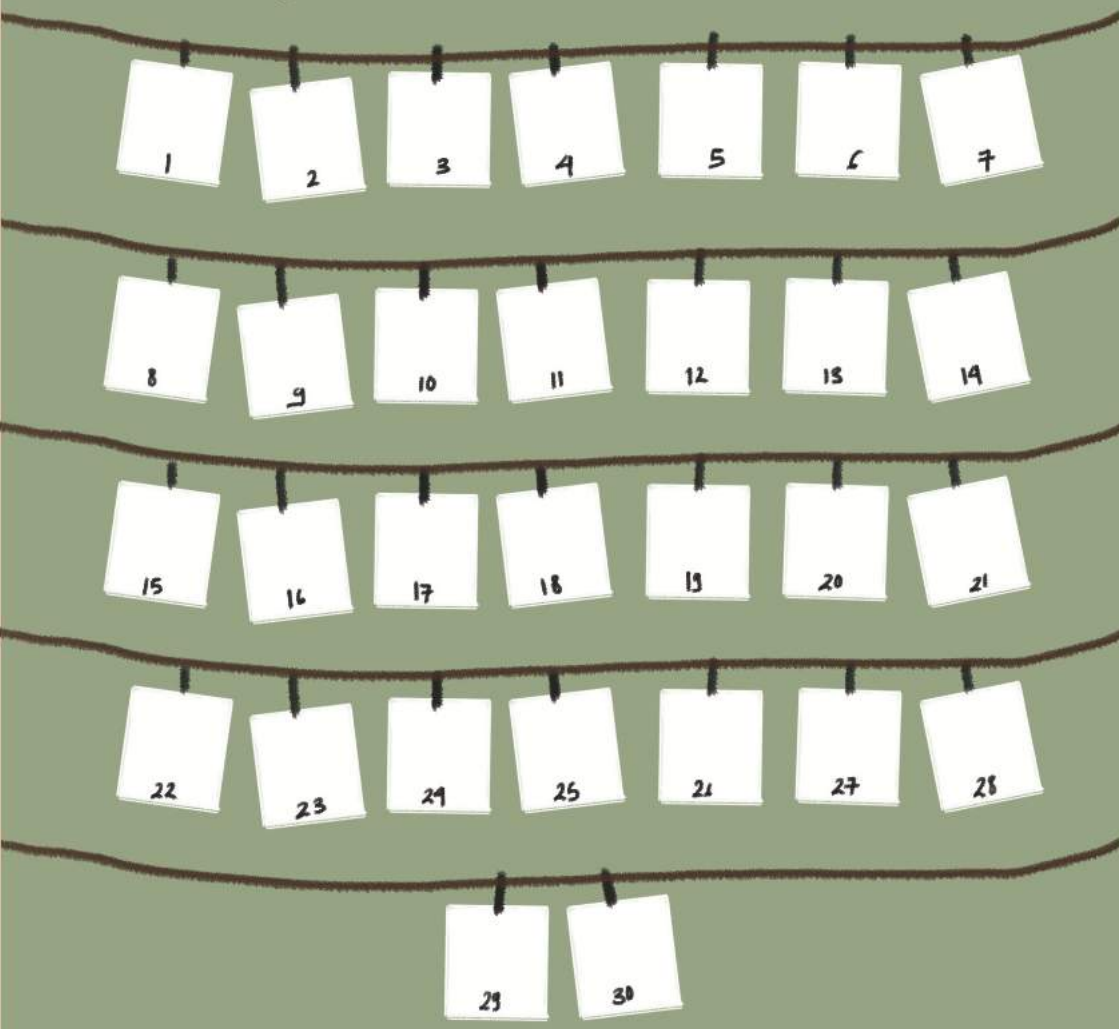
Bulan: Tanggal:



Silakan dicetak sebanyak-banyaknya.

Kalender Emosi

Bulan: Tanggal:

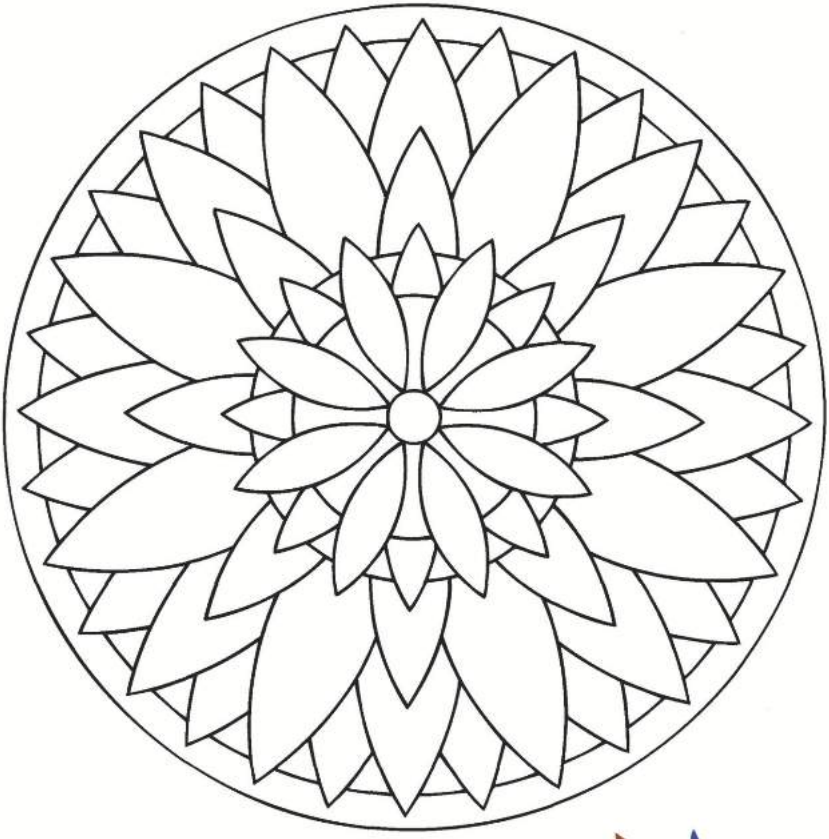


Silakan dicetak sebanyak-banyaknya.

Mari Menulis

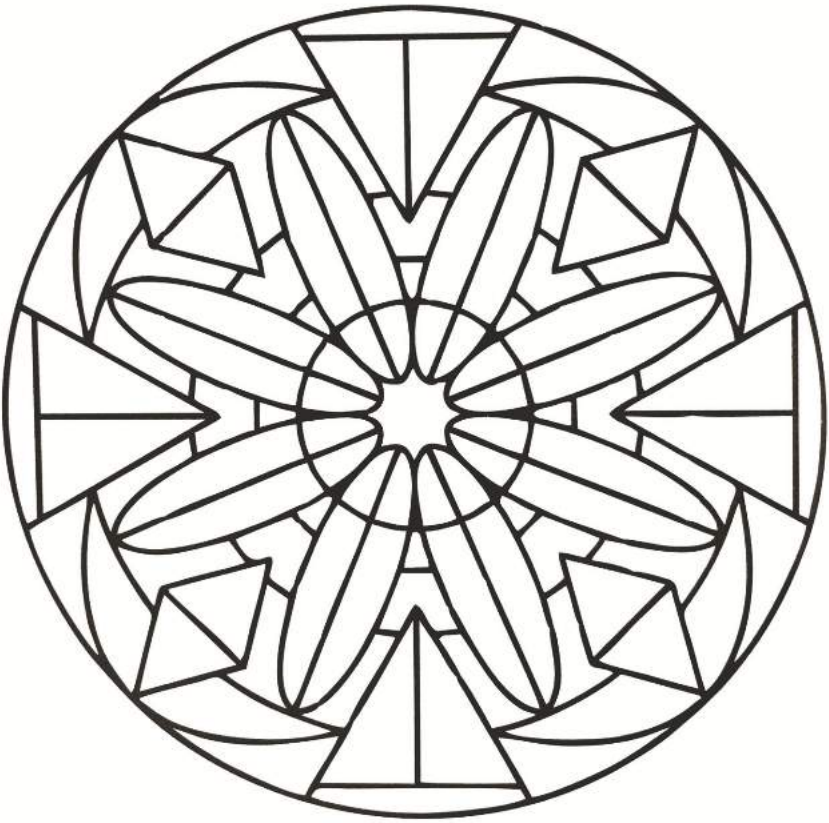
Silakan dicetak sebanyak-banyaknya.

Yuk, Mewarnai!



© http://www.free-mandalas.net/

Yuk, Mewarnai!



© http://www.free-mandalas.net/

Penyusun:
Dyah Larasati, M. Psi., Psikolog Klinis

Peninjau/Penasehat:
dr. Dirna Mayasari Jacob, MPH
Roderick R. Embuido, MD, DPPS, MHCM

Tim Komunikasi:
Cici Riesmasari
Sania Elizabeth

Ilustrator:
Elizabeth Jessamine
@Jssart_

Sumber Pola Mandala diambil dari:
© https://www.free-mandalas.net/

© 2021 MSF