

BAGAIMANA CARA MERAWAT DIRI KITA?

Buku kegiatan kesehatan bagi pekerja migran di Taiwan





KESEHATAN MENTAL ITU PENTING!






Kesehatan mental sangat penting untuk kesejahteraan secara keseluruhan. Kesehatan mental mempengaruhi cara kita berpikir, merasa, dan bertindak—termasuk dalam pengambilan keputusan, cara berinteraksi dengan orang lain, dan menghadapi stres.

Bagi pekerja migran, jauh dari rumah dan harus beradaptasi dengan tantangan baru akan berdampak pada kondisi mental. Karena itu, penting untuk menyadari kondisi ini dan mencari dukungan saat dibutuhkan.

Di Médecins Sans Frontières (MSF), yang juga dikenal sebagai Dokter Lintas Batas dalam Bahasa Indonesia, dan 無國界醫生 dalam Bahasa Mandarin, kami menekankan pentingnya dukungan kesehatan mental selama masa-masa sulit.

Buku aktivitas ini menyajikan strategi praktis yang bisa membantu mengelola stres, dan mengembangkan pola pikir adaptif agar siap menghadapi tantangan sehari-hari.

Merawat diri sendiri adalah langkah pertama untuk maju.



Buku ini hadir dalam warna hitam-putih, jadi kamu bebas berkreasi—mulai dari menulis, menggambar, hingga mewarnai di halaman manapun. Jangan khawatir kalau tidak bisa mengunduhnya; kamu tetap bisa melakukan aktivitas ini di jurnal pribadimu.



KAMU ORANG YANG TANGGUH

**Kita lewati perjalanan ini
bersama-sama**

Para pekerja migran adalah pejuang sejati, membawa kekuatan dan dedikasi untuk Taiwan sambil menapaki babak baru dalam hidup. Namun, kita paham bahwa jalan yang harus dilalui terkadang terasa sulit, penuh dengan naik turun emosi. Jauh dari rumah dan menghadapi tekanan kerja bisa memicu tantangan emosional, stres, bahkan kecemasan.

Ingat, **KAMU TIDAK SENDIRI**. Kamu berhak merasakan hal-hal itu dan mencari dukungan dalam perjalanan merawat diri.



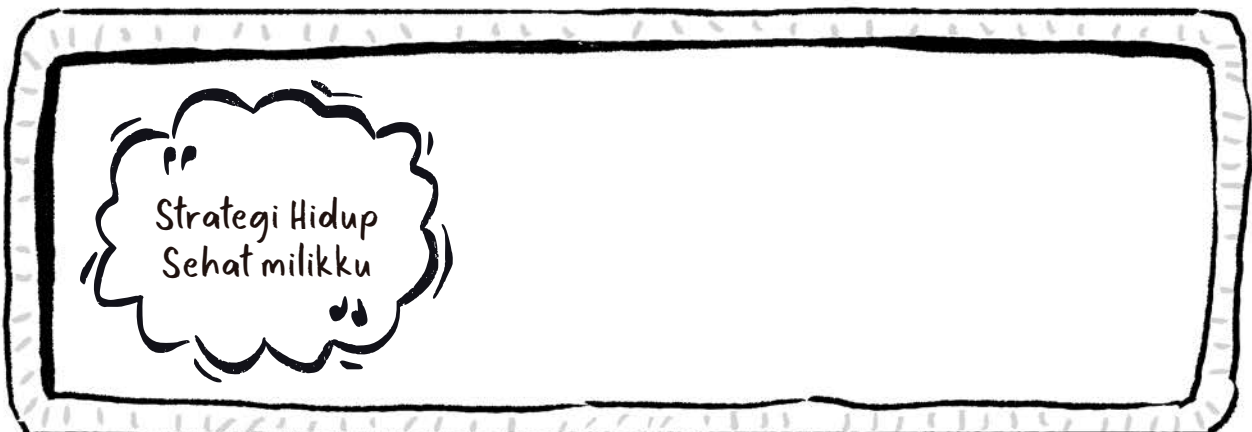
BAGAIMANA CARA MENGATASINYA?

INILAH ENAM TIPSNYA

- 
1. SADARILAH EMOSI DIRIMU.
 2. BICARALAH DENGAN ORANG YANG KAMU PERCAYA.
 3. OLAHRAGA!
 4. PIKIRKAN HAL-HAL YANG BISA KAMU SYUKURI.
 5. TULISLAH CATATAN DI JURNAL.
 6. UNGKAPKAN PERASAANMU LEWAT KARYA SENI DAN WARNA.

Bagaimana denganmu?

Ayo ceritakan strategi hidup sehat yang cocok untukmu.



SADARILAH EMOSI DIRIMU

Sebagai manusia, emosi punya peran penting dalam hidup kita. Emosi mempengaruhi cara kita berpikir, merasa, dan bertindak.



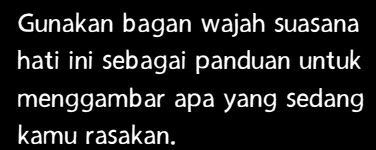
TAHUKAH KAMU?

EMOSI DAPAT MENJADI MOTIVASI UNTUK KEGIATAN PRODUKTIF,
TETAPI BISA JUGA MEMICU POLA HIDUP YANG TIDAK SEHAT.

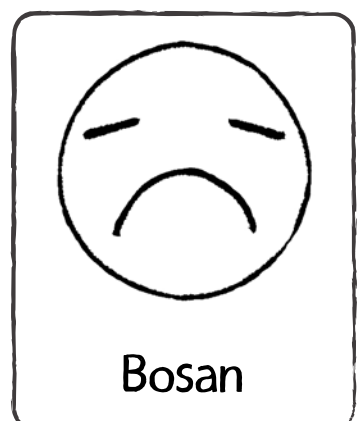
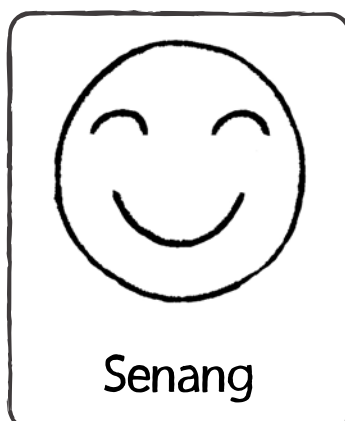
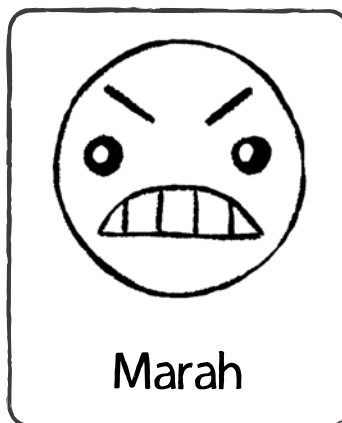
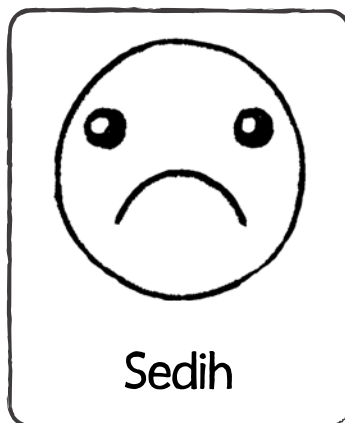
Coba untuk tidak membiarkan emosi yang tidak menyenangkan menguasai pikiran dan mempengaruhi hidup kamu.

Berikut ini hal-hal yang bisa kamu lakukan:

LANGKAH 1: Gunakan kalender emosi untuk menggambarkan perasaan kamu setiap hari. Kalau kamu mengalami berbagai emosi di hari yang sama, nggak masalah—kamu boleh menggambarinya semua. Tanyakan pada dirimu, kenapa aku merasa seperti ini? Lalu, tuliskan jawabannya.



Gunakan bagan wajah suasana hati ini sebagai panduan untuk menggambar apa yang sedang kamu rasakan.



KALENDER EMOSIKU

Kalender Emosi ini bisa membantu memantau perasaanmu. Kamu juga bisa menggunakan contoh yang sama untuk mencatat emosi mingguan di dalam jurnal pribadimu.



TANGGAL _____

SENIN

SELASA

RABU

KAMIS

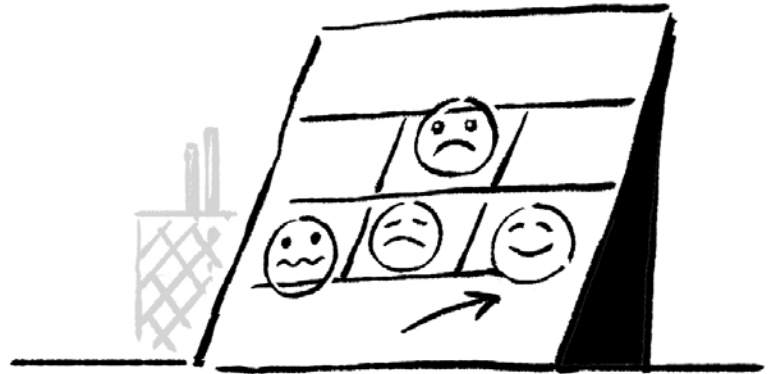
JUMAT

SABTU

MINGGU

CATATAN REFLEKSI

LANGKAH 2: Apa kamu melihat adanya pola? Lingkari atau tandai semua pola yang kamu temukan dan coba pikirkan pengaruhnya terhadap perilakumu. Kamu juga bisa menuliskan hal-hal yang mempengaruhi suasana hatimu, seperti hormon, cuaca, dan pekerjaan.



LANGKAH 3: Pikirkan tentang apa yang kamu butuhkan atau ingin kamu ubah atau perbaiki, dan bagaimana caranya. Renungkan saat-saat ketika kamu merasa bersemangat dan bahagia, serta ketika kamu merasa sedih atau stres. Apa yang terjadi di hari-hari itu? Apa yang membantumu tetap tenang, dan apa yang membuatmu bahagia?



LANGKAH 4: Pantau perubahan yang kamu alami. Ingat kembali kenangan yang Bahagia dan memberi inspirasi. Apakah kamu mampu untuk tetap berpegang pada perubahan tersebut? Apa alasannya, atau apa alasannya jika kamu tidak mampu?



LANGKAH 5: Sayangilah dirimu sendiri. Kenalilah bila ada stres yang berlebihan saat kamu menemukan pola negatif, atau saat kamu merasa sedih dan sulit untuk berkomitmen pada perubahan yang ingin kamu lakukan. Memikirkan dan memahami emosi diri sendiri adalah sebuah proses. Jangan takut untuk meminta bantuan.

LANGKAH 6: Ulangi semua langkah sesuai kebutuhan. Unduh dan cetak kalender emosi sebanyak yang kamu mau.





BICARALAH DENGAN ORANG YANG KAMU PERCAYA.

Kamu tidak sendiri dalam perjalanan bekerja di luar negeri ini!

Sebagai manusia, emosi punya peran penting dalam hidup kita. Emosi mempengaruhi perasaan dan perilaku kita.

Dalam perjalanan kita, penting untuk ingat bahwa kita tidak sendirian. Berbicara dengan seseorang yang kamu percayai bisa membuat perbedaan besar dalam perasaanmu. Entah itu berbagi pikiran, kekhawatiran, atau kegembiraan, bercakap-cakap dapat meringankan beban dan membangkitkan semangat.

Cobalah hubungi teman, keluarga, atau rekan kerja—mereka yang memahami dan mendukung kamu. Terkadang, sekadar tahu bahwa ada seseorang yang mau mendengarkan bisa memberikan kenyamanan dan kekuatan. Jangan ragu untuk membuka diri; perasaanmu itu sah, dan membagikannya dapat membantumu merasa lebih terhubung dan nyaman.

AYO BUAT DAFTAR ORANG YANG KAMU PERCAYA

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----
6. -----

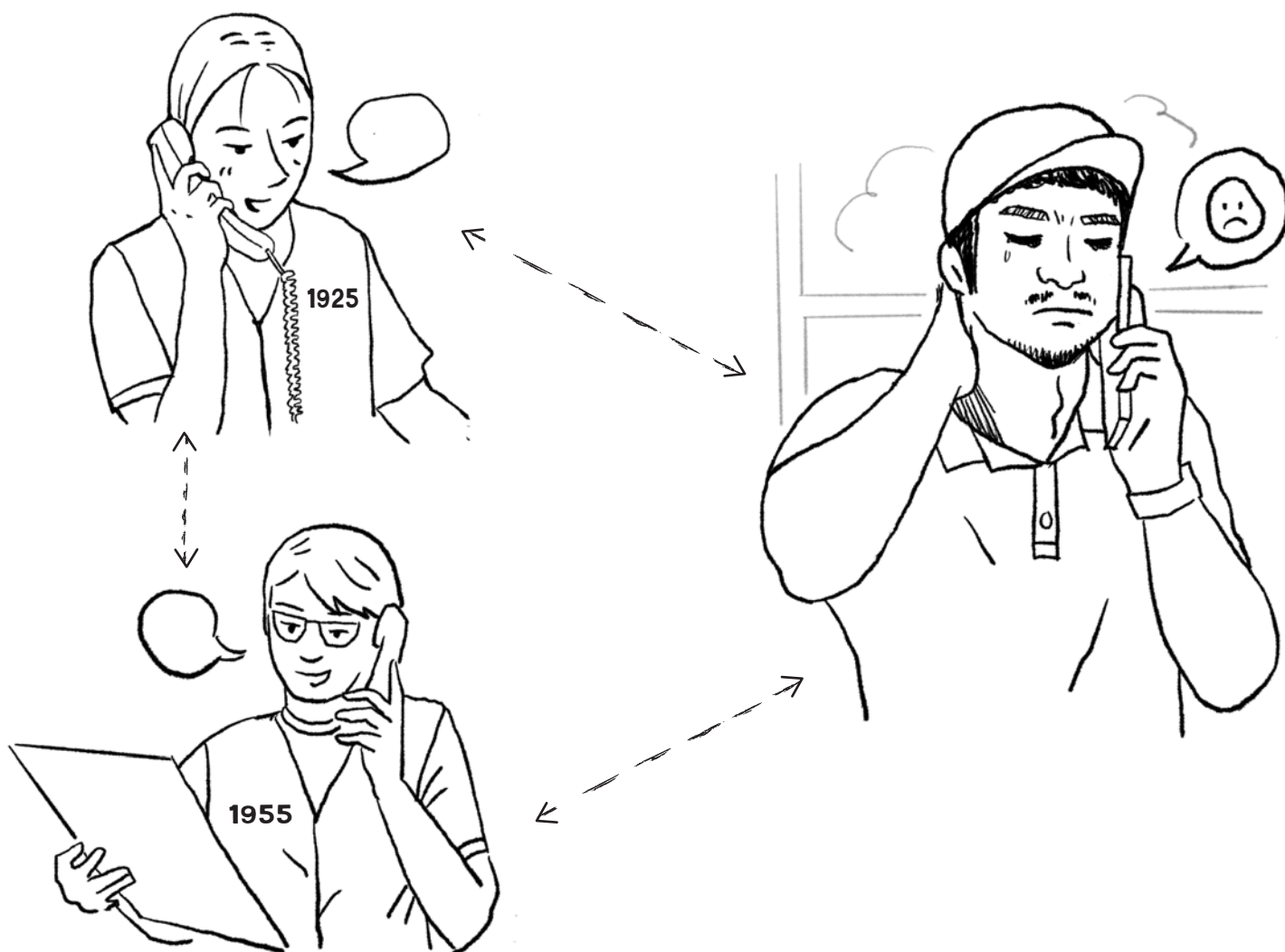


DUKUNGAN TAMBAHAN: LAYANAN HOTLINE GRATIS 1925 DAN 1955

Kami paham bahwa berbicara dengan seseorang yang kamu percayai bisa membantu, tapi jika itu terasa sulit, pertimbangkan untuk menghubungi layanan dukungan seperti 1925.

Hotline 1925 adalah saluran dukungan kesehatan mental yang menyediakan bantuan 24/7 untuk setiap orang yang sedang menghadapi masalah kesehatan mental.

Jika kamu membutuhkan Penerjemah, kamu juga bisa menghubungi Hotline 1955 untuk mendapatkan bantuan. Mereka akan menghubungkan kamu dengan 1925 dengan sambungan telpon tiga arah untuk mendapatkan bantuan dari 1925 dan 1955.



TAHUKAH KAMU?



KAMU TIDAK HARUS MENGHADAPI MASA SULITMU SENDIRIAN. MEMBUKA DIRI, BAIK KEPADA TEMAN ATAU MELALUI LAYANAN DUKUNGAN YANG BISA MENGGUNAKAN NAMA SAMARAN, DAPAT MEMBANTU KAMU MERASA LEBIH DEKAT DAN DIPAHAMI.

OLAHRAGA

Olahraga teratur tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tapi juga untuk kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa olahraga dapat mengurangi stres, membantu memulihkan diri dari depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur.



Temukan tiga (3) hal yang sama di halaman ini!

TAHUKAH KAMU?

OLAHRAGA MENINGKATKAN SUASANA HATI KARENA DAPAT MENINGKATKAN HORMON ENDORFIN DAN SEROTONIN DALAM TUBUH. SELAIN ITU, OLAHRAGA DAPAT MEMBANTU KAMU BERINTERAKSI DENGAN ORANG LAIN, MENGURANGI PERASAAN KESEPIAN DAN TERISOLASI. KAMU BISA LIHAT CONTOH GERAKANNYA DI YOUTUBE.

Eja nama panggilanmu atau nama mu dan lakukan latihan berdasarkan huruf-hurufnya! Mencoba adalah langkah pertama untuk menjadi lebih sehat dan bahagia.



A 15 PUSH UP LUTUT	B SQUAT MENGGUNAKAN KURSI 10 KALI		
C PLANK TO DOWNWARD DOG 10 KALI	D BYCYCLE CRUNCH SELAMA 1 MENIT	E JUMPING JACK 15 KALI	F PLANK SELAMA 1 MENIT
G SQUAT 20 KALI	H DONLEY KICK 25 KALI	I PUSH-UP 10 KALI	J SIDE LEG LIFT 15 KALI
K ARM CIRCLE 20 KALI	L LUNGE 15 KALI	M MENARI BEBAS DIIRINGI MUSIK	N MOUNTAIN CLIMBER SELAMA 2 MENIT
O SQUAT 10 KALI	P PUSH-UP LUTUT 10 KALI	Q SPLIT JUMP 10 KALI	R RUSSIAN TWIST SELAMA 1 MENIT
S NECK TILT 20 KALI	T HIP SWIRLS SELAMA 1 MENIT	U AIR PUNCH SELAMA 1 MENIT	V ARM LIFT 20 KALI
W JALAN SELAMA 10 MENIT	X CHAIR DIPS 20 KALI	Y SIT-UP 10 KALI	Z SIDE BEND 20 KALI

TIPS UNTUK OLAHRAGA PERNAPASAN SEDERHANA:



1.

Cobalah duduk di kursi atau di lantai yang menurutmu nyaman dan aman. Buatlah dirimu se nyaman mungkin. Letakkan satu tangan di dada, dan satu tangan lainnya di perut.

2.

Tarik napas melalui hidung dan buang melalui mulut. Bernapaslah selembut mungkin. Biarkan napas mengalir melalui perut dan biarkan tubuh menjadi rileks. Perhatikan gerakan perutmu. Lakukan ini dengan berhitung dari 1 sampai 5 saat menarik napas, dan berhitung dari 1 sampai 5 saat menghembuskan napas.

3.

Lakukan latihan pernapasan ini selama 3 hingga 5 menit.



Temukan kata-kata berikut ini dalam tabel di bawah ini:

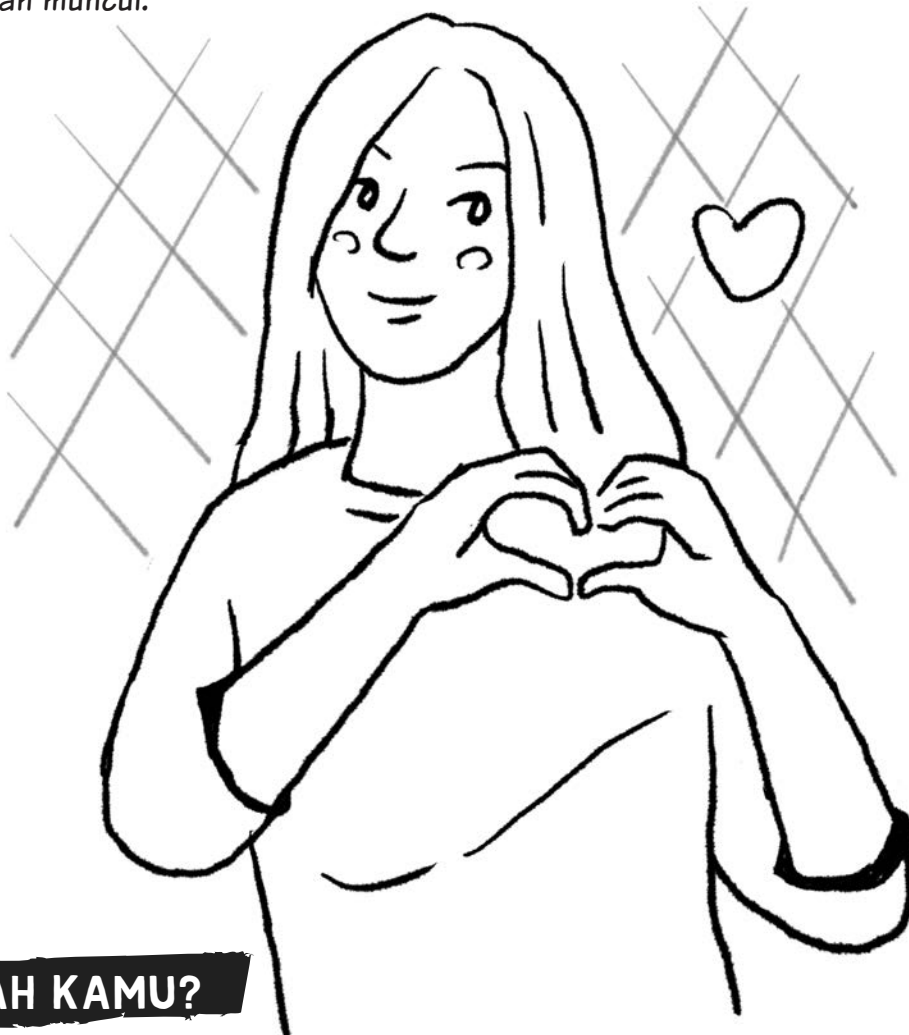
nyaman - nafas - hidung - tubuh - santai - latihan - menghirup

N	Y	A	M	A	N	H	L	G	S	Y
S	A	N	T	A	I	G	T	J	Z	E
T	K	F	X	H	I	D	U	N	G	D
I	N	H	A	L	E	E	B	S	B	Z
X	M	F	V	S	Z	A	U	E	O	L
I	F	X	L	A	T	I	H	A	N	W
C	M	E	N	G	H	I	R	U	P	E

PIKIRKAN HAL-HAL YANG BISA KAMU SYUKURI

Meskipun ada banyak hal yang tidak dapat kita kendalikan saat bekerja di negara lain, kita selalu dapat menemukan hal-hal yang dapat disyukuri dalam hidup kita. Bersyukur berarti menghargai apa yang telah kita miliki, contohnya dukungan teman-teman di negara asing, memiliki kesempatan untuk mengirimkan uang ke kampung halaman, atau kesempatan untuk mempelajari keterampilan baru.

Dengan berfokus pada hal-hal positif ini, kita melatih pikiran kita untuk melihat yang baik, bahkan dalam situasi yang menantang. Berlatih bersyukur tidak hanya membawa lebih banyak kebahagiaan, tetapi juga membantu kita berpikir lebih jernih dan menemukan solusi ketika masalah muncul.



TAHUKAH KAMU?

RASA SYUKUR MENDORONG EMOSI POSITIF, MENGHARGAI KENANGAN DAN PENGALAMAN, MENINGKATKAN KESEHATAN, DAN MEMUPUK HUBUNGAN YANG KUAT DAN INDAH.

Bagaimana cara agar kita bisa mendapatkan lebih banyak manfaat dari rasa syukur? Yaitu dengan menulis jurnal tentang rasa syukur!



WADAH RASA SYUKURKU

Lima hal yang saya syukuri hari ini

.....

.....

.....

.....

.....

Orang yang paling saya syukuri,
dan mengapa?

Hobi dan aktivitas yang
paling saya sukai

Orang yang selalu ada
untuk saya di saat-saat sulit

.....

.....

.....

.....

.....

Pelajaran yang telah saya ambil

.....

.....

.....

.....

.....

Kamu juga bisa menggunakan contoh yang sama untuk mencatat emosi mingguanmu dan berlatih untuk bersyukur di dalam jurnal pribadimu.

MULAILAH MENULIS JURNAL

Selain membuat jurnal rasa syukur, kamu juga bisa memanfaatkan terapi jurnal. Pendekatan ini dapat membantu kamu mengelola emosi dan meningkatkan kesehatan mental.

Tuliskan apa pun yang ada di dalam pikiran atau hati kamu—tuliskan tentang pikiran, perasaan, pengalaman sehari-hari, atau apa pun yang penting bagimu! Ruang pribadi ini sepenuhnya milik kamu untuk dieksplorasi, direfleksikan, dan dikembangkan.



Menulis bisa menjadi terapi yang sangat baik. Hal ini dapat membantu kamu untuk mengatur pikiran dan perasaanmu, mengusir hal-hal negatif, dan mengambil alih kendali atas tantangan yang ada.

TAHUKAH KAMU?

MENULIS JURNAL DAPAT MEMBANTU KAMU MEMAHAMI BERBAGAI HAL, MENGATASI STRES, DAN MEMPERBAIKI SUASANA HATIMU!

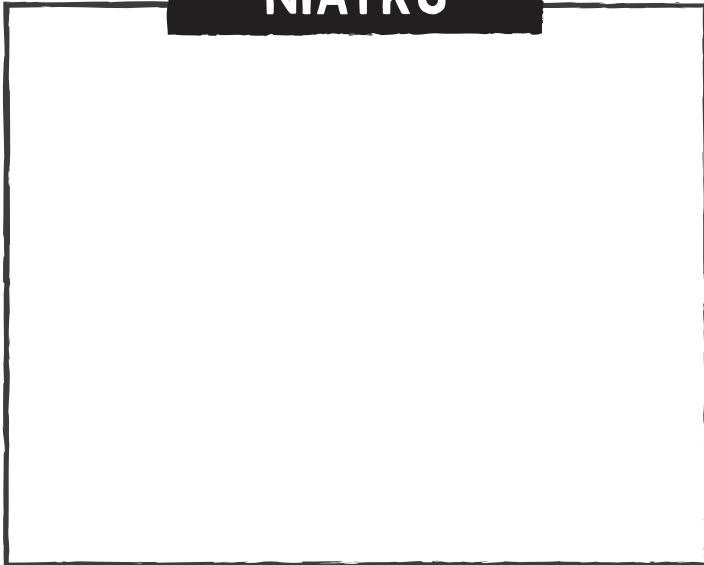
LALU, APA YANG BISA KAMU LAKUKAN DI JURNAL KAMU?

1. *Tuliskan pengalamanmu selama berada di Taiwan.*
2. *Pujilah dirimu sendiri untuk hal yang kamu anggap sebagai pencapaian...sekecil apapun!*
3. *Ceritakan tentang tujuan hidupmu dan bagaimana cara mencapainya.*
4. *Buat catatan tentang tantangan-tantangan yang kamu hadapi dan bagaimana kamu mengatasinya.*
5. *Gambarkan hal-hal yang tidak dapat kamu ungkapkan dengan kata-kata.*

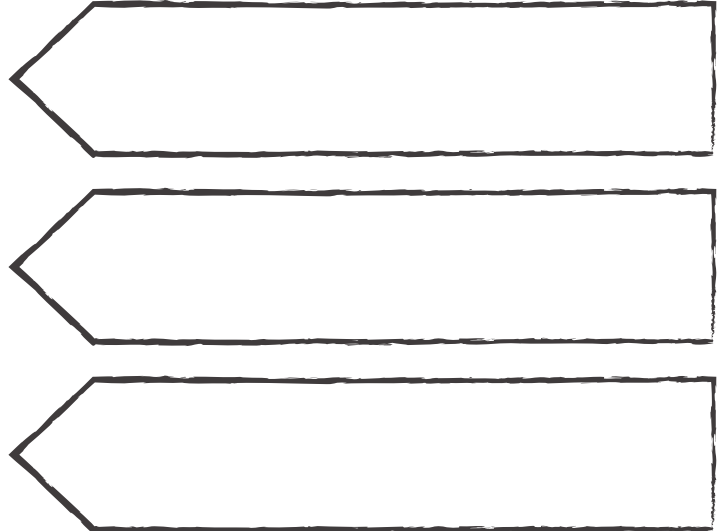


OBROLAN BULANAN

NIATKU



ALASAN AKU TETAP FOKUS



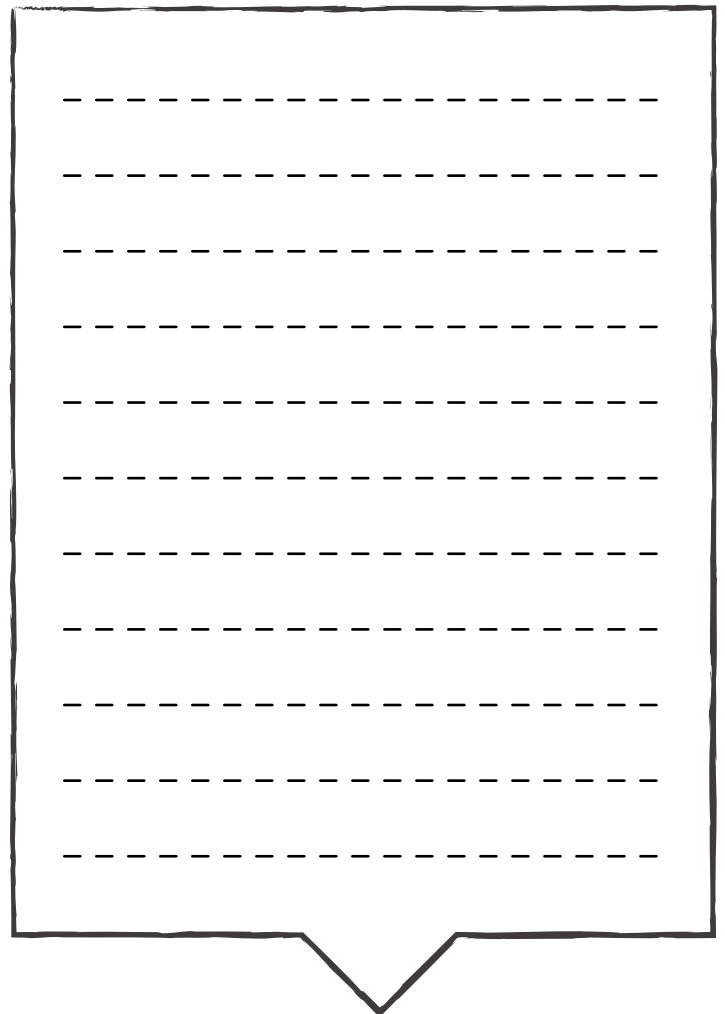
HAL-HAL YANG AKU SUKAI DARI DIRIKU SENDIRI

1. -----

2. -----

3. -----

IDE-IDE UNTUK MERAWAT DIRI SENDIRI



PIKIRAN-PIKIRAN BAHAGIA



COBALAH MENGEKSPRESIKAN DIRI MELALUI SENI DAN WARNA

Terapi seni dan warna dapat membantu menghilangkan stres, menjadi cara berkomunikasi, dan mengekspresikan diri sendiri. Terapi jenis ini di antaranya adalah menggambar, membuat sketsa, melukis, memahat, mewarnai, dan berbagai bentuk kreatif lainnya.

TAHUKAH KAMU?

Terapi seni dan warna bertujuan untuk membantu agar tubuh rileks melalui seni, serta mengekspresikan perasaan dan emosi diri.



Tidak usah khawatir mengenai hasil akhirnya—itu tidak penting. Yang penting adalah proses dan pengalaman dalam perjalanan menggambar ini.

APA YANG HARUS DILAKUKAN?

1.

Gunakan halaman-halaman dalam Buku ini untuk mewarnai dan/atau membuat karya seni kamu.



2.

Gambarlah dengan penuh keyakinan! Tidak perlu takut untuk menggunakan bahan-bahan di sekitar kamu untuk menciptakan apapun yang terlintas dalam pikiranmu.



3.

Tidak perlu terlalu banyak berpikir. Biarkan pikiranmu memandu kamu.

4.

Putarlah musik atau temukan inspirasi dari benda-benda di sekitarmu.



5.

Setelah selesai, renungkan apa yang telah dibuat, bagaimana perasaanmu saat membuatnya, dan bagaimana perasaanmu setelah membuatnya.



MARI MEWARNAI!

Make
TODAY
Amazing



MARI MEWARNAI!



Médecins Sans Frontières (MSF), juga dikenal sebagai Dokter Lintas Batas dalam Bahasa Indonesia, dan 無國界醫生 dalam Bahasa Mandarin. MSF adalah organisasi medis kemanusiaan internasional yang independen. MSF memberikan bantuan darurat kepada orang-orang yang terdampak oleh perang, wabah penyakit, bencana alam, dan yang kesulitan mendapatkan layanan kesehatan. Kami memberikan bantuan kepada siapa pun yang membutuhkan, tanpa membedakan ras, agama, jenis kelamin, atau pandangan politik. Kesehatan mental dan dukungan psikososial adalah bagian dari bantuan darurat yang kami lakukan di lebih dari 70 negara di seluruh dunia.

Cari tahu lebih banyak tentang kami di www.doctorswithoutborders-apac.org

MSF Taiwan mengadaptasi buku aktivitas ini dari publikasi sebelumnya milik

Médecins Sans Frontières Asia Pacific (APAC).

Ingin tahu cara tetap aman dan sehat selama berada di Taiwan?

Gabung dengan grup Facebook kami yang ramah untuk mendapatkan tips juga saran tentang kesehatan dan keadaan darurat yang mudah dipahami, khusus untuk pekerja migran asal Filipina dan Indonesia!

Untuk Pekerja Migran Indonesia

Komunitas Pusat Informasi Kesehatan – MSF Taiwan 無國界醫生台灣

<http://msf.tw/IND-FB-GROUP>

di grup ini kamu akan mendapatkan :

- ✓ Belajar cara menjaga dan melindungi kesehatanmu
- ✓ Dapatkan tips penting untuk keadaan darurat
- ✓ Bertanya dan bagikan pengalamanmu di sini
- ✓ Terhubung dengan orang-orang yang saling peduli

Kamu nggak sendirian. Kami ada disini untuk mendukungmu!

