

Menjaga Kesehatan Mental

di Masa Wabah Covid-19



TETAP AKTIF

Jangan lupa untuk berolah raga. Ketika berolah raga, tubuh memproduksi hormon endorfin yang membuat perasaan lebih bahagia, mencegah stres, serta meningkatkan kekebalan tubuh.



TENANG & HATI-HATI

Sadari dan terima bahwa ada hal yang bisa dan tak bisa Anda kendalikan. Berdamailah dengan keresahan atas hal-hal yang di luar kendali Anda dengan berdoa atau bermeditasi.



JAGA SILATURAHMI

Perkuat hubungan dengan saling memberi dukungan dan semangat. Hindari hubungan negatif yang menambah kecemasan dan membuat Anda stres.



PILAH DAN PILIH INFORMASI

Jadilah penerima informasi aktif dengan memilah sumber informasi terpercaya, isi informasi yang faktual dan relevan dengan kebutuhan Anda, serta bijak dalam meneruskan informasi.



SEBAR KEBAIKAN

Fokuskan diri Anda pada apa yang bisa Anda lakukan untuk orang lain, materiil maupun moril. Jika mampu, mulai atau dukunglah kegiatan donasi yang bisa menjawab keprihatinan Anda.



sumber: www.lifeline.org.au