Kesehatan Jiwa Selama Pandemi Covid-19 Terjaga Dengan Batasi Informasi Berlebihan

Minggu, 3 Mei 2020

Kesehatan jiwa di tengah pandemi Covid-19 sangat penting untuk dijaga. Salah satu cara untuk menjaganya adalah dengan membatasi informasi yang berlebihan, terutama dari sumber yang tidak jelas. Terlalu banyak informasi yang tidak benar dapat memicu kecemasan dan kekhawatiran berlebihan.

Untuk itu, masyarakat perlu membatasi konsumsi berita dan informasi, dan memilih sumber yang terpercaya seperti website resmi pemerintah, WhatsApp Covid-19, dan siaran televisi dan radio resmi. Mendapatkan informasi dari sumber yang tidak jelas dapat membuat semakin cemas dan khawatir, yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan jiwa.

Selain membatasi informasi, menjaga kesehatan jiwa juga dapat dilakukan dengan melakukan hal-hal positif seperti berolahraga, melakukan aktivitas produktif, menjalankan hobi, dan istirahat yang cukup. Hindari konsumsi makanan atau minuman yang tidak sehat.

Jika mengalami stres atau perasaan tidak nyaman, segera konsultasikan kepada profesional kesehatan jiwa seperti psikiater, perawat jiwa, psikolog, konselor, atau dokter. Saat ini, layanan telemedicine seperti Halodoc dan Alodokter dapat diakses dari rumah.

Dengan menjaga kesehatan jiwa dan mengelola emosi dengan baik, kita dapat melewati masa pandemi ini dengan lebih sehat dan tenang. Lakukan relaksasi dengan menarik napas atau terapi dengan gerakan tertentu untuk membantu mengembalikan emosi dan menjaga kesehatan jiwa.

Berita ini diringkas menggunakan AI. Silahkan scan QR code diatas untuk melihat berita aslinya.