

# MENGATASI KECEMASAN SELAMA COVID-19

May 2021

Perasaan cemas bisa meningkat dan menjadi tidak terkendali karena kita mencemaskan kesehatan dan keselamatan diri kita sendiri dan orang yang kita cintai. Kecemasan yang tidak terkendali dan ketakutan dadakan bisa memperhebat (atau memperburuk) stres harian yang ada, yang memengaruhi kehidupan sehari-hari secara signifikan.

## Mengatasi gejala kecemasan

- **Kenali dan tuliskan pikiran Anda.** Menuliskan pikiran dan kecemasan Anda di selembar kertas bisa membantu menjauhkan diri dari kecemasan dan juga membantu mengatur pikiran Anda.
- **Coba alihkan fokus Anda.** Berfokus pada panca indra untuk mencoba mengalihkan perhatian dari kecemasan Anda. Perhatikan detail dari apa yang bisa Anda lihat, sentuh, cium, dengar, atau rasakan, karena ini bisa membantu melatih pikiran dan membantu Anda memperoleh kejelasan dalam pikiran.
- **Latihan relaksasi otot progresif.** Berlatih kontraksi dan relaksasi otot adalah teknik yang bisa membantu Anda mengendurkan otot-otot yang tegang secara fisik dan akibatnya, mengurangi perasaan cemas. Pelajari lebih lanjut tentang praktik relaksasi [di sini](#).
- **Latihan pernapasan dan kesadaran.** Ada banyak tersedia sumber daya daring yang bisa memandu Anda mempelajari latihan pernapasan dan kesadaran. Aplikasi seperti Headspace dan Newlife.330, bisa membantu mengatasi kecemasan. Pelajari lebih lanjut tentang [Apa yang bisa saya lakukan agar santai?](#)
- **Istirahat dan matikan media sosial dan berita.**
- Saat kita merasa cemas, kita cenderung berfokus pada hal-hal negatif, yang hanya membuat kita semakin cemas. **Cobalah berfokus pada fakta dan apa yang bisa Anda lakukan** untuk menjaga Anda dan mereka yang Anda cintai agar tetap aman dan sehat.



# Mengatasi emosi yang meluap-luap



- **Tidak apa-apa merasa tidak baik-baik saja,** dan wajar merasa kewalahan selama masa-masa sulit ini. Ingatkan diri Anda bahwa perasaan dan emosi adalah sah.
- **Ciptakan lingkungan yang menenangkan,** misalnya mendengarkan musik untuk menenangkan Anda.
- **Praktik latihan pernapasan,** tarik napas dan keluarkan perlahan-lahan lewat hidung Anda, dan perhatikan bagaimana udara masuk dan keluar dari paru-paru Anda. Ini adalah [video](#) yang berguna dari Calm tentang latihan pernapasan.
- **Menuliskan emosi dan pikiran Anda di selembar kertas,** atau menyimpan buku harian tentang suasana hati sebagai cara mengakuinya sekaligus menjauhinya.

## Mengatasi serangan panik atau kecemasan

- Temukan tempat yang tenang, cobalah memperlambat pernapasan Anda dengan mengambil napas dalam-dalam hingga Anda mulai merasa lebih tenang. Ingatkan diri Anda bahwa sensasi panik akan berlalu.
- **Coba mencatat detail serangan panik untuk membantu Anda mengenali kemungkinan pemicunya.** Hal-hal yang dicatat bisa mencakup: kapan, di mana, durasi, dan apa yang membantu menenangkan Anda di masa lalu.
- Ingatlah bahwa gejala panik adalah gejala fisiologis dari kecemasan (yaitu adrenalin berlebih) dalam tubuh, dan sering disalahartikan sebagai masalah kesehatan yang lebih parah. **Ini akan berlalu.**
- Meskipun sulit, penting mencoba agar tidak membiarkan serangan panik menghalangi aktivitas biasa Anda. Menghindari situasi atau tempat tertentu karena Anda cemas akan mengalami serangan panik justru bisa meningkatkan kecemasan dalam jangka panjang.

# Bagaimana teman dan keluarga bisa membantu?



- Pelajari lebih lanjut tentang [kecemasan](#)
- **Cobalah berempati dengan mereka.** Cobalah memahami perasaan mereka, bersikap baik dan tidak menghakimi perasaan dan tindakan mereka, mengakui perasaan mereka dan beri tahu mereka bahwa tidak apa-apa merasa tidak baik-baik saja.
- **Tanyakan mereka apa yang bisa Anda lakukan untuk membantu.** Jika sesuai, tawarkan bantuan praktis, seperti mengerjakan pekerjaan rumah atau menjaga orang yang menjadi tanggungan mereka, agar stres mereka berkurang.

## Bagaimana jika saya ingin menyakiti diri sendiri atau merasa ingin bunuh diri?

Jika Anda merasa tidak bisa menahan diri untuk bertindak berdasarkan pikiran ingin bunuh diri, penting bagi Anda agar segera mencari dukungan. Anda bisa menemukan layanan berguna berikut ini. Untuk layanan lainnya, harap kunjungi halaman web kami '[Temukan bantuan sekarang](#)':

- Hotline 24 jam The Samaritans Hong Kong: 2896 0000
  - Hotline 24 jam The Samaritan Befrienders Hong Kong (Bahasa Kanton): 2389 2222
  - Hotline (Bahasa Inggris) The Samaritan Befrienders Hong Kong: 2389 2223
  - Hotline 24 jam Layanan Pencegahan Bunuh Diri: 2382 0000
  - Hotline 24 jam Layanan Pencegahan Bunuh Diri (Lansia): 2382 0881
  - Hotline 24 jam Pusat Dukungan Krisis Keluarga Caritas: 18288
  - Hotline 24 jam Layanan Sosial Baptist Oi Kwan (Dewasa) dengan pekerja sosial: 2535 4135
- **Lewati 5 menit berikutnya dengan mengalihkan perhatian Anda:** Berfokus pada panca indra Anda (apa yang bisa Anda lihat, sentuh, cium atau dengar) bisa membantu melatih pikiran.
  - **Singkirkan apa pun yang Anda gunakan untuk menyakiti diri sendiri.**
  - **Kenali apa yang telah Anda lakukan di masa lalu yang membantu Anda mengatasinya** (seperti berjalan kaki, mengingatkan diri sendiri untuk memandangi suatu hal dari sudut pandang lain), atau ke tempat aman yang bisa Anda akses.
  - **Bicaralah dengan seseorang tentang perasaan Anda.**
  - Akan berguna jika Anda bekerja sama dengan ahli kesehatan mental untuk membuat rencana keselamatan yang bisa Anda gunakan pada saat-saat sulit.
  - Jika Anda tidak bisa menjaga diri Anda tetap aman, atau Anda telah melukai diri sendiri sekarang, hubungi 999 atau pergi ke bagian Gawat Darurat di otoritas rumah sakit setempat Anda.

# TENTANG MIND HK

Mind HK, didirikan sebagai "Mind Mental Health Hong Kong Limited," adalah badan amal **S88 terdaftar (91/16471) berkomitmen untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental di Hong Kong.** Kami bekerja sama dengan badan amal kesehatan mental lokal dan internasional lainnya dan menyediakan dukungan online dan program pelatihan, berdasarkan praktik terbaik di dunia, untuk memberdayakan siapa pun yang mengalami masalah kesehatan mental dan membekali mereka dengan sumber daya yang mereka butuhkan. Melalui sejumlah penelitian, 'Mind HK' memimpin dalam memahami masalah kesehatan mental dan menyediakan penduduknya dengan dukungan dan sumber daya yang tepat.

## Sumber Daya Berguna

**Jika Anda berada dalam situasi darurat atau krisis, harap hubungi 999, atau kunjungi Gawat Darurat terdekat dengan tempat Anda.**

Untuk informasi lebih lanjut tentang situasi COVID-19 dan informasi vaksin di Hong Kong, harap kunjungi situs web pemerintah di sini:

**Bahasa Indonesia:**

[www.chp.gov.hk/en/features/102790.html](http://www.chp.gov.hk/en/features/102790.html)

**Tagalog:**

[www.chp.gov.hk/en/features/102791.html](http://www.chp.gov.hk/en/features/102791.html)

**Sumber daya andal tentang COVID-19 lainnya:**

[www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019](http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)

**Tips mengelola kesehatan mental selama pandemi COVID-19:**

[mind.org.hk/mental-health-a-to-z/covid-19/covid-19-and-mental-health-resources-for-domestic-workers](http://mind.org.hk/mental-health-a-to-z/covid-19/covid-19-and-mental-health-resources-for-domestic-workers)

**Daftar organisasi lokal lainnya [di sini](#).**



©2021 Mind Mental Health  
Hong Kong Limited.  
All rights reserved.

### CONTACT US

**Address:**  
Mind HK, Unit D, 18/F  
One Capital Place  
18 Luard Road.  
Wan Chai, Hong Kong

[www.mind.org.hk](http://www.mind.org.hk)

**Email:** [media@mind.org.hk](mailto:media@mind.org.hk)

**Tel.:** 3643 0869

