



MUHAMMADIYAH
COVID-19
COMMAND CENTER

unicef 

untuk setiap anak



**BUKU SAKU
DUKUNGAN PSIKOSOSIAL DAN KESEHATAN JIWA
BAGI PASIEN**

Diterbitkan oleh

Muhammadiyah Covid-19 Command Center PP Muhammadiyah

BUKU SAKU PSIKOSOSIAL

MUHAMMADIYAH COVID-19 COMMAND CENTER
PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH



MUHAMMADIYAH
COVID-19
COMMAND CENTER

DISUSUN OLEH:



MUHAMMADIYAH
COVID-19
COMMAND CENTER

TIM PENYUSUN:

Budi Santoso, S.Psi., M.KM
Twediana Budi Hapsari, Ph.D
Muflaha Fahmi, M.Psi., Psikolog
Dewi Eko Wati, M.Psi., Psikolog
dr. Era Catur Prasetya, Sp.KJ
dr. Widea Rossi Desvita, Sp.KJ
Dr. dr. Warih Andan Puspitosari, M.Sc., Sp.KJ(K)
Dr. dr. Khamelia Malik, Sp.KJ(K)
dr. Ida Rochmawati, M.Sc., Sp.KJ(K)
dr. H. Isa Multazam Noor, Sp.KJ(K)
dr. Hj. Prasilia Darwin, Sp.KJ
dr. Metta Desvini PS, Sp.KJ
dr. Agung Frijanto, Sp.KJ, MH.

KONTRIBUTOR:

dr. H. M. Zainie Hassan A.R., Sp.KJ(K) | dr. Muhammad John Ibrahim, Sp.KJ |
dr. Catur Bawono, Sp.KJ | dr. Umie Faizah, Sp.KJ | dr. H. Rusdi Effendi, Sp.KJ |
dr. Hj. Dehariati Amrizal, Sp.KJ | dr. Ni Weyan Ani Purnamawati, Sp.KJ(K) |
dr. Friendly Ahdimar, Sp.KJ | dr. Deasyanti Basri, Sp.KJ |
dr. H. Erie Dharma Inawan, Sp.KJ, MARS | dr. R.R. Tesaviani Kusumastiti, Sp.KJ |
dr. Rachmawati, Sp.KJ, M.Kes | dr. Reti Supriyati, Sp.KJ | dr. Hj. Tiron Martanita, Sp.KJ |
dr. Hj. Rihadini Pudjo, Sp.KJ | dr. Hj. Siti Nuraini A. H., Sp.KJ | dr. Hj. Suprihartini, Sp.KJ |
dr. Syarifah Rose Panderwangi, Sp.KJ | dr. Tini Sri Padmoringah, Sp.KJ |
dr. Rahmamingtyas Hidayah Setyaningrum, Sp.KJ, M.Kes | dr. Murtini Sp.KJ, M.Kes |
dr. Komelis Ibrahimyash, M.Sc., Sp.KJ | dr. Eni Kusumawati Sp.KJ, M.Kes |
dr. Andri Nurdiana Sari, Sp.KJ | dr. Sukarni Yitnamurti, Sp.KJ(K) |
dr. Indah Kusumawati, Sp.KJ, M.Kes | dr. Dini Minanti, Sp.KJ

EDITOR:

M. Bagas Wahyu Pratama
Mayda Dwi Hadiyanti

TIM GRAFIS:

Henif Indhie Pratama
Radityo Prabeswara

DIDUKUNG OLEH:



untuk setiap anak

PENERBIT

MUHAMMADIYAH COVID-19 COMMAND CENTER PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
JALAN KH AHMAD DAHLAN 103 YOGYAKARTA 55262

PENGANTAR

KOORDINATOR DIVISI INFORMASI, PUBLIKASI DAN KOMUNIKASI

YANG MEMBIDANGI LAYANAN DUKUNGAN PSIKOSOSIAL DAN KESEHATAN JIWA

Delapan bulan lebih Muhammadiyah Covid-19 Command Center (MCCC) dibentuk (5 Maret 2020) sebagai bentuk komitmen Muhammadiyah terhadap penanganan Covid-19 di tanah air. MCCC sejak awal selain melaksanakan penanganan medis bagi pasien Covid-19 melalui Rumah Muhammadiyah dan Aisyiyah (RSMA) yang ditunjuk, juga mengutamakan sosialisasi pencegahan.

Sosialisasi pencegahan menjadi salah satu kerja utama MCCC PP Muhammadiyah mengingat bahwa Covid-19 adalah salah satu penyakit yang baru bagi warga masyarakat sehingga dibutuhkan diseminasi dan publikasi informasi yang massif agar warga faham apa itu Covid-19 beserta seluk beluknya.

Bentuk dari publikasi informasi yang kami lakukan salah satunya adalah melalui mencetak buku saku atau panduan seperti buku ini. Mengapa panduan kepada pasien konfirmasi covid 19 juga penting untuk dibuat? Ini mengingat bahwa para pasien Covid-19 juga berhak untuk mendapatkan informasi, pengetahuan tentang pencegahan covid 19 dan penguatan kesehatan mental.

Bukan hanya itu, secara mental sebagai manusia biasa pasien konfirmasi covid 19 juga rentan mengalami tekanan kejiwaan yang dapat mengganggu mereka. Ini karena karena tekanan sosial dan pekerjaan akibat penanganan Covid-19 yang demikian rumit dan melelahkan bisa berlangsung dalam jangka waktu lama.

Oleh sebab itu, buku saku ini kami susun sebagai bentuk kepedulian terhadap para pasien covid 19 dari aspek kesehatan jiwa. Harapan kami, kehadiran buku saku ini mampu menjadi salah satu pedoman dalam menjalani masa perawatan dan pemulihan dalam penanganan Covid-19 ini.

Terima kasih kepada semua pihak yang sudah mendukung tersusun dan terbitnya buku saku ini, para penyusun dan pendukung utama dari Unicef perwakilan Indonesia. Semoga penyusunan buku saku ini menjadi amal sholeh kita semua dan Allah SWT senantiasa melindungi serta menyehatkan kita semua, aamiin.

Budi Santoso, S.Psi, M.KM

SAMBUTAN KETUA MCCC PP MUHAMMADIYAH

Dalam penanganan Covid-19 Rumah Sakit Muhammadiyah & Aisyiyah yang ditunjuk sebagai Rumah Sakit rujukan covid 19 selalu mengutamakan pelayanan paripurna bagi pasien covid 19. Perlindungan secara fisik melalui penanganan medis terhadap para pasien covid 19 yang menjadi syarat mutlak dalam penanganan Covid-19 juga harus dibarengi dengan dukungan layanan kesehatan jiwa terhadap mereka. Selama ini, kondisi mental para pasien covid 19 sering kurang mendapat perhatian banyak pihak karena menganggap apapun keadaan yang mereka alami, sudah menjadi resiko. Anggapan tersebut sebenarnya tidak tepat. Jika kita sadar bahwa para pasien covid-19 sudah seharusnya mereka mendapatkan selain perawatan medis, juga layanan dampingan kejiwaan agar dapat cepat pulih dan sembuh dari covid 19.

Muhammadiyah Covid-19 Command Center (MCCC) sedari awal menyadari hal tersebut, oleh karena itu penyelenggaraan Layanan Dukungan Psikososial/kesehatan jiwa yang didukung oleh puluhan psikolog & psikiater Muhammadiyah dari berbagai Rumah Sakit Muhammadiyah/Aisyiyah & Perguruan Tinggi Muhammadiyah /Aisyiyah tidak hanya menyasar warga masyarakat secara umum, namun juga para pasien covid 19 yang dirawat di RS Muhammadiyah & Aisyiyah.

Kami memberi perhatian khusus terhadap hal ini, oleh karena itu sebagai upaya untuk lebih membantu para pasien covid 19 dalam memperoleh dukungan layanan kesehatan kejiwaan maka kami menerbitkan Buku Saku Dukungan Psikososial dan Kesehatan Jiwa Bagi pasien covid 19 ini. Harapan kami, buku sederhana ini dapat jadi pedoman sehingga para pasien covid 19 mendapatkan dukungan penguat batin dalam menjalani perawatan sebagai upaya penyembuhan dari Covid-19.

Kami ucapkan terima kasih kepada seluruh tim penyusun dan semua pihak yang telah mendukung terbitnya buku ini dan khusus kepada Unicef perwakilan Indonesia yang sudah menjadi pendukung utama penerbitan buku. Semoga dengan penerbitan buku saku ini mampu menjadi rantai penguat dalam ikhtiar kita bersama menangani wabah Covid-19.

Drs. Agus Samsudin, MM

SAMBUTAN

KETUA PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH BIDANG KESEHATAN

Wabah Covid-19 sudah masuk ke Indonesia sejak bulan Maret 2020, sejak saat itu pula Muhammadiyah melalui gugus tugas khususnya Muhammadiyah Covid-19 Command Center (MCCC) berkomitmen untuk melakukan berbagai upaya untuk mencegah, mengurangi dan menangani wabah tersebut. Komitmen Muhammadiyah tersebut sebagai salah satu wujud pengabdian kepada ummat seperti yang sudah dilakukan selama ini.

Seperti kita ketahui bersama bahwa Covid-19 membawa dampak di semua bidang kehidupan tanpa terkecuali. Semua lapisan masyarakat entah kaya miskin, tua muda, orang biasa hingga pejabat negara juga tidak luput dari dampak Covid-19 baik langsung maupun tidak.

Dalam bidang kesehatan sebagai bidang pokok dari penanganan Covid-19, Muhammadiyah sedari awal sudah menunjuk puluhan Rumah Sakit Muhammadiyah dan Aisiyiyah (RSMA) di berbagai tanah air untuk menangani warga yang terkena Covid-19. Berdasarkan data terakhir sampai awal Oktober 2020 ini, sudah 3.330 orang terkonfirmasi Covid-19 dirawat di berbagai RSMA di seluruh tanah air.

Namun seperti kita ketahui bersama juga bahwa Covid-19 tidak hanya berdampak secara fisik, namun juga psikis (kejiwaan) baik pasien secara langsung, keluarga, masyarakat sekitar dan semua warga pada umumnya serta tenaga kesehatan. Oleh karena itu, Muhammadiyah juga tidak lupa untuk memberikan layanan pendampingan melalui Layanan Dampingan Psikososial/Kesehatan Jiwa yang melibatkan puluhan Psikolog & Psikiater dari berbagai Rumah Sakit Muhammadiyah-Aisiyiyah & Perguruan Tinggi Muhammadiyah Aisiyiyah di seluruh tanah air.

Dengan hadirnya semua layanan tersebut, kami berharap bahwa penanganan Covid-19 oleh Muhammadiyah menjangkau warga secara holistik, lahir dan batin sehingga tidak hanya menyembuhkan secara fisik namun juga menenteramkan secara psikis baik bagi warga masyarakat secara umum, terlebih kepada para tenaga kesehatan secara khusus sebagai tulang punggung penanganan Covid-19 di tanah air. Semoga Allah SWT selalu melindungi kita semua, aamiin.

Oleh karenanya PP Muhammadiyah menyambut baik terbitnya buku ini. Semoga akan semakin banyak lagi buku yang dihadirkan oleh MCCC untuk menjawab segala yang dibutuhkan dalam menghadapi pandemi Covid 19.

dr. Agus Taufiqurrahman, Sp.S, M.Kes

DAFTAR ISI

Pengantar.....	ii
Sambutan Ketua MCCC PP Muhammadiyah.....	iii
Sambutan Ketua PP Muhammadiyah Bidang Kesehatan.....	iv
Daftar Isi.....	v

BAB 1 : Berdamai Dengan Kesedihan dan Kesendirian..... 1

Cerita Dari Bangsal RS PKU Muhammadiyah-'Aisyiyah Kita.....	1
Tentang Perasaan Sedih.....	4
Jadi Bagaimana Rasanya Sedih?.....	3
Apa yang Dapat Membuat Kita Sedih?.....	5
Kesedihan Akan Mudah Kita Atasi, Jika.....	6
Jika Seseorang Sedang Sedih, Apa yang Bisa Kita Lakukan?.....	7
Kesedihan Berbeda Dengan Depresi.....	8
Jadi.....	9

BAB 2 : Stigma Covid-19..... 11

Cerita Tetangga Kita.....	11
Stigma Covid-19.....	13
Mengapa Covid-19 Menyebabkan Begitu Banyak Stigma?.....	13
Apa Dampaknya?.....	14
Bagaimana Menghindarinya?.....	15
Jadi.....	17

BAB 3 : Trauma dan Keluarga..... 19

Cerita Tetangga Kita.....	19
Trauma.....	20
Reaksi Terhadap Trauma.....	20
Kehidupan Keluarga Pasca Peristiwa Traumatis.....	22
Orang Bereaksi Berbeda Terhadap Trauma.....	24
Kehidupan Keluarga Berminggu-Minggu atau Berbulan-Bulan Kemudian.....	25
Strategi Pemulihan Dari Trauma.....	26
Mencari Bantuan Dari Seseorang Ahli Kesehatan Jiwa.....	27
Daftar Pustaka.....	29

BAB 1

Berdamai Dengan Kesedihan dan Kesendirian

Cerita Dari Bangsal RS PKU Muhammadiyah-'Aisyiyah Kita

Marni adalah seorang ibu rumah tangga yang aktif di berbagai kegiatan sosial di kampungnya. Dia adalah orang yang cekatan dan peduli dengan isu sosial kemasyarakatan. Tidak mengherankan apabila dia dipercaya untuk mengelola kader-kader kesehatan di kampungnya. Akan tetapi, selama adanya pandemi, Marni hanya beraktivitas di rumah saja dan seluruh aktivitasnya di luar rumah pun terhenti.

Marni tinggal bersama dengan suami dan mertuanya, sedangkan anak-anaknya telah berkeluarga dan tidak tinggal bersamanya lagi. Saat ini, Marni sibuk merawat ibu mertuanya yang sakit stroke sejak satu tahun yang lalu. Ibu mertuanya ini sangat bergantung kepada Marni. Ia akan langsung mencari keberadaan Marni apabila Marni tidak nampak di hadapannya. Usai sebulan di rumah saja, Marni mulai mengeluh sakit Maag dan sulit tidur. Marni merasa kesepian dan tidak dapat merasakan kebahagiaan.

Marni memutuskan untuk berobat ke klinik keluarga terdekat, ia kemudian mendapatkan obat untuk keluhannya. Namun, keluhan pencernaannya tidak kunjung membaik. Setelah dua kali kembali ke dokter yang sama dan tidak ada perubahan yang cukup signifikan, maka Marni memutuskan untuk berkunjung ke dokter lain. Marni kembali mendapatkan obat, namun kondisi kesehatannya tidak kunjung membaik. Hal tersebut Marni lakukan secara berulang dan dengan dokter yang berbeda-beda, akan tetapi kondisi kesehatannya tidak kunjung membaik. Akhirnya, Marni memutuskan untuk berkonsultasi kepada profesional kesehatan jiwa.

Setelah bercerita mengenai keluhannya tersebut, Marni mulai menjalankan terapi yang disarankan selama 1 minggu. Marni merasakan banyak kemajuan, ia mulai bisa tidur dengan nyenyak, keluhan maagnya pun jauh berkurang dari sebelumnya. Dan setelah mendapatkan edukasi dari professional kesehatan jiwa, Marni tersadar bahwa sakit fisiknya adalah akibat dari kondisi psikis yang sebenarnya. Marni merasa cemas dengan situasi pandemi ini, ia juga merasa kewalahan dan kelelahan mengurus masalah rumah tangga sehari-hari.



Kemudian, Marni mulai berinisiatif untuk meminta bantuan sang suami mengerjakan hal-hal prioritas yang harus dikerjakan terlebih dahulu dan menanggukkan hal-hal lain yang bisa dilakukan kemudian. Marni mulai memberi waktu jeda untuk menonton film kesukaannya bersama suami dan juga ibu mertuanya. Marni juga selalu mempersiapkan makan malam sebelum suaminya pulang bekerja. Hal ini bertujuan agar Marni, suami dan ibu mertuanya bisa melakukan sholat Isya secara berjamaah dan biasanya dilanjutkan dengan bercerita atau bercanda.

Sesekali waktu, Marni juga menyempatkan diri untuk membaca novel, memeriksa email yang masuk, dan juga menyediakan waktu khusus untuk membaca Al Quran. Marni mulai faham bahwa memperhatikan kesehatan jiwa itu sama pentingnya dengan memperhatikan kesehatan fisik.

Setiap orang pasti pernah merasakan kesedihan, sama seperti setiap orang dapat merasa gembira, marah, bangga, dan berbagai emosi lainnya. Dengan kata lain, setiap orang memiliki perasaan, dan perasaan itu akan selalu berubah setiap saat. Terkadang kita merasa bahagia (seperti saat kita mendapatkan hadiah) terkadang juga kita merasakan kesedihan (seperti saat kehilangan orang yang kita cintai). Apapun itu, perasaan adalah suatu hal yang nyata dan bagian dari kehidupan sehari-hari.

Sebagian besar dari kita seringkali hanya berfokus pada kebahagiaan dan memperlakukan ketidakbahagiaan - kesedihan sebagai perasaan yang tidak perlu atau tidak berguna. Padahal, sejatinya kesedihan dapat membuat kita menjadi lebih tenang dan membuat kita berhenti sejenak. Sehingga, kita bisa duduk untuk benar-benar memikirkan kehidupan, meraba perasaan diri, dan memerhatikan orang-orang di sekitar kita. Kesedihan dapat membantu kita untuk tetap sadar dalam berinteraksi dengan orang lain dan melihat kembali tujuan hidup kita.

Dengan kata lain, menjadi sedih bukan berarti kita gagal dalam menghadapi situasi. Kesedihan justru membantu kita untuk memahami situasi dan mensikapinya dengan lebih baik. Kesedihan adalah emosi penting yang dapat membantu kita beradaptasi, menerima, fokus, bertahan, dan tumbuh.

Tentang Perasaan Sedih

Kita menyebut kesedihan dengan berbagai istilah mulai dari baper (red: bawa perasaan), galau, menderita, patah hati, sakit hati, kangen, badmood, sengsara, rindu, susah, andilau – antara dilemma dan galau, kesepian dan banyak lagi. Semua emosi ini menggambarkan respon kita terhadap situasi yang tidak nyaman.

Sedih, kadang juga merupakan respon dari suatu situasi yang lain, seperti kemarahan, stres, rasa bersalah, berduka, kehilangan atau keputusasaan. Perasaan lain mungkin begitu kuat sehingga kita tidak menyadari bahwa kita sedang mengalami kesedihan.



Jadi Bagaimana? Rasanya Sediho

Perasaan sedih dapat mempengaruhi kita secara fisik, seperti sakit perut, sakit kepala, dan tidak bisa tidur. Perasaan sedih juga mempengaruhi kita secara perilaku, seperti menangis, marah, menggerutu, atau menarik diri dari orang lain.

Perubahan-perubahan fisik dan emosi yang muncul akibat perasaan sedih, tentu mengganggu kenyamanan kita sendiri. Maka dari itu, penting untuk mengenali kesedihan kita. Dengan mengenali dan mengakui kesedihan kita, itu membantu kita untuk mengatasinya.



Apa yang Dapat Membuat Kita Merasa Sedih?



Kondisi pandemi seperti saat ini ketika kita merasa kesepian dan kosong seringkali membuat perasaan kita menjadi sedih



Mengalami masalah di dalam rumah (misalnya, ayah ibu bertengkar atau kekerasan dalam rumah tangga)



Mengalami masalah di sekolah atau di tempat kerja, seperti bullying, merasakan ketidakadilan atau masalah terkait sosialisasi.



Pindah rumah ke lingkungan baru.



Saat kehilangan orang yang kita cintai (pasangan, anggota keluarga atau teman)



Saat didiagnosa dengan penyakit, sedang sakit, atau merawat seseorang yang sakit



Saat mengalami perubahan fisik dalam tubuh kita (saat menstruasi, atau mengkonsumsi obat-obatan tertentu)



Saat merasa bersalah karena melakukan hal yang tidak kita inginkan atau merasa menjadi beban untuk orang lain.

Ketika kita berhadapan dengan situasi seperti ini, seringkali justru muncul pikiran negatif yang malah tidak membantu mengatasi kesedihan kita. Dan pikiran-pikiran itu menghakimi serta membuat kita merasa lebih buruk.

Kesedihan Akan Mudah Kita Atasi, JIKA....



Kita jujur dengan diri sendiri dan orang-orang di sekitar kita. Bicaralah dengan seseorang yang kita percayai.



Segelalah berhenti, untuk mengambil waktu jeda dengan membaca Al Quran, berwudhu dan sholat dua rakaat.



Perhatikan pola tidur dan pola makan kita, apakah mengalami gangguan?



Pastikan kita dalam kondisi yang aman. Jika kita merasa berisiko menyakiti diri sendiri, beri tahu seseorang segera.



Temukan cara kreatif untuk mengekspresikan kesedihan kita. Menuliskan isi pikiran kamu dalam buku harian, misalnya, dapat membantu kita menemukan perspektif baru.



Cobalah membantu orang lain. Berdasarkan beberapa studi, dengan membantu kehidupan orang lain, atau menjadi bagian dari komunitas, dapat meningkatkan mood dan semangat kita.



Segelalah cari bantuan dan meminta dukungan, saran atau rujukan dari seorang profesional (psikiater, psikolog, atau profesional kesehatan lainnya)



Jika terapi dan obat yang diresepkan membuat kita belum merasa nyaman, segera konsultasi ke dokter atau psikolog.



Lakukan hal-hal yang kita sukai dan baik untuk jiwa kita. Temukan cara untuk membuat hidup kita lebih menyenangkan seperti mendengarkan musik, mengikuti pengajian, jalan-jalan, membaca buku, atau menelepon teman.



Atasi masalah satu per satu. Tidak masalah jika kita memulai dengan masalah terbesar atau terkecil, cukup buat daftar dan mulai.

Jika Seseorang Sedang Sedih, Apa yang Bisa Kita Lakukan?

- Tunjukkan kepedulian kita dengan menanyakan, "apakah kamu baik-baik saja?".
- Duduk dan dengarkan tanpa memberikan saran yang menghakimi.
- Jika orang tersebut enggan meminta bantuan seseorang (seperti guru, HRD, psikolog atau dokter), kita mungkin dapat membantu dengan menawarkan untuk pergi bersama mereka, menemukan informasi kontak agar mereka dapat menelepon, atau bahkan dengan menunjukkan mereka beberapa informasi bermanfaat dari sumber yang tepercaya dan kredibel. Kontak hotline layanan dukungan psikososial MCCC dapat kita berikan.
- Yakinkan mereka bahwa kesedihan adalah emosi yang nyata, dan dapat diatasi.

"Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk."

(Al-Baqarah: 45)

Kesedihan Berbeda Dengan Depresi

- Merasa sedih bukan berarti kita mengalami depresi. Tetapi jika suasana hati mulai mengganggu hidup dan bagaimana kita beraktivitas sehari-hari, mungkin kita mengalami depresi.
- Perbedaan utama antara kesedihan dan depresi klinis terkait dengan penyebab perubahan suasana hati dan berapa lama kita merasakan hal itu.
- Jika perubahan suasana hati kita berhubungan dengan peristiwa hidup yang terjadi baru-baru ini, seperti putusnya hubungan, kehilangan seseorang maka wajar jika kita mungkin merasa sedih. Tetapi jika perpisahan itu sudah terjadi berbulan-bulan yang lalu, atau kita tidak dapat melihat alasan yang jelas untuk perubahan suasana hati kita, mungkin kita sedang mengalami depresi, dan tentu bermanfaat bagi kita untuk mengobrol dengan psikolog atau psikiater tentang apa yang menyebabkan hal itu



Merasa Sedih

- Merupakan hal wajar sebagai bagian dari naik turunnya kehidupan, tetapi hal ini tidak akan berlangsung selamanya
- Merupakan reaksi umum terhadap ketidaknyamanan, dan hal ini tidak perlu terlalu membuat kita khawatir
- Akan menghilang bersama tawa dan ketenangan
- Merupakan emosi yang melibatkan pikiran negatif, akan tetapi tidak melibatkan pikiran untuk menyakiti diri.

Depresi

- Merupakan gangguan perasaan yang berlangsung lebih lama (lebih dari dua minggu) dengan perasaan sedih yang dalam dan gejala lainnya. Gejala-gejala ini termasuk kesulitan tidur, lemah, konsentrasi menurun, pesimisme, kehilangan harapan, penurunan nafsu makan, pikiran untuk menyakiti diri.
 - Memiliki penyebab yang rumit, yang melibatkan komponen genetik atau biologis. Hal ini sering terjadi pada seseorang yang pernah mengalami trauma atau stres psikologis
- dapat menyebabkan perubahan berat
- badan yang signifikan atau gangguan tidur.
 - Mengalami gangguan secara kejiwaan.

JADI ...

Anda tidak sendirian. Merasa sedih, tertekan, ketakutan pada saat pandemi seperti saat ini adalah wajar. Bicarakan dengan keluarga dan teman. Berhubungan dengan orang lain merupakan bagian dari mencari dukungan sosial. Karena dengan berinteraksi dan berkomunikasi dengan banyak orang kita bisa saling berbagi rasa dan pikiran.

Lakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, berkebun, bersepeda, dan lain-lain. Kegiatan tersebut bertujuan untuk memelihara diri kita. Saat kita aktif maka akan muncul emosi positif yang membuat hati kita senang dan berfikir positif.

- Terus belajar, tidak harus secara formal. belajar dengan mengamati apa yang terjadi di sekitar kita akan mengembangkan kepercayaan diri dan optimisme. Namun tentu saja dengan tetap berfikir bahwa kita harus focus pada apa yang bisa kita kendalikan dan jangan terus menerus belajar hanya dengan membaca media sosial tanpa melakukan crosscheck. Kontak dengan media sosial terus menerus akan membuat kita semakin panik dan cemas. Pilihlah informasi yang resmi dari sumber terpercaya.
- Ketika memberi, saat itulah perasaan jiwa yang penuh empati, hangat dan kepuasan terwujud. Menolong orang lain yang kesulitan misalnya, merupakan bentuk memberi yang mampu menumbuhkan empati sebagai bagian dari release emosi diri. Saling menolong akan menyadarkan diri kita bahwa kita tidak sendiri.
- Ambil sisi positif dari setiap hal yang terjadi dalam kehidupan kita. Sekecil apapun karena dari situlah kita tumbuh dan berkembang untuk menghargai diri dan sekitar.

Cerita Tetangga Kita

Parjo adalah seorang laki-laki yang telah lama pensiunpensiunan., ia hidup bersama istri dan kedua putrinya yang telah tumbuh dewasa. Kini, kedua putrinya lah yang dan menjadi penyokong ekonomi keluarga Parjo. Parjo dan keluarga telah tinggal selama lebih kurang 30 tahun di salah satu kompleks perumahan di daerah Sleman. Parjo adalah salah satu orang yang cukup dihormati di lingkungan tempat tinggalnya. Hal tersebut salah satunya dilatarbelakangi oleh keberadaan Parjo yang telah mendiami kompleks tersebut sejak awal kompleks tersebut dibuka.

Sekitar dua bulan yang lalu, istri Parjo, Sri, istri Parjo telah dinyatakan positif terpapar virus corona dan menjalani dan menjalani isolasi di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Satu minggu kemudian, sParjo jugapun dinyatakan positif terpapar virus corona. -19 danDikarenakan keterbatasan bed di ruang perawatan, Parjo menjalani isolasi di rumah sakit yang berbeda dengan Istrinya. Parjo menjalani isolasi menjalani isolasi di RS PKU Muhammadiyah Gamping, berbeda dengan istrinya, karena ketebatasan bed di ruang perawatan.

Setelah menjalani proses isolasi di rumah sakit, pada hari ke lima Parjo mulai gelisah dan sering mengirim WA ke keluarganya. Parjo mengatakan bahwa dirinya ingin segera pulang. Ia merasa diabaikan oleh petugas dan merasakan kesepian. Pihak rumah sakit kemudian memfasilitasi Parjo dengan menyediakan psikolog dan psikiater guna mengatasi keluhan psikis yang dialaminya.

Usai mendapatkan bantuan dari psikolog dan juga psikiater, Parjo mulai merasa lega dan dapat beradaptasi dengan keadaan yang ada. Hal ini secara tidak langsung meningkatkan imunitas tubuhnya dan tidak lama kemudian ia pun dinyatakan sembuh. Parjo diperbolehkan untuk kembali ke kediamannya dan dapat bertemu kembali dengan istrinya yang sudah diperbolehkan pulang terlebih dahulu.



Dua minggu berselang, Parjo kembali mengalami berbagai keluhan, seperti gangguan tidur, merasa dibicarakan tetangga, ingin keluar rumah dan ingin mendatangi tetangganya satu per satu untuk menjelaskan bahwa dirinya sudah sembuh dari virus corona.

Dikarenakan keluarga Parjo tidak memiliki mobil, Istri dan kedua anak Parjo mencoba meminta pertolongan tetangganya agar berkenan mengantarkan Parjo ke rumah sakit. Namun, tidak ada satupun tetangganya yang menyanggupi untuk mengantarkan Parjo ke rumah sakit. Para tetangganya menolak menolong keluarga Parjo dengan berbagai alasan. Bahkan, ada juga yang langsung mengatakan bahwa ia bingung bagaimana mensterilkan mobilnya jikalau digunakan untuk membawa pasien yang terpapar virus corona.

Salah satu anaknya kemudian mencoba menghubungi salah satu keluarga terdekat, tetapi dengan tegas keluarganya menolak membantu Parjo karena dirinya pernah terpapar virus corona. Mendengar hal tersebut, Istri Parjo menangis dan merasa kebingungan. Virus korona seakan merusak semua hubungan persaudaraan yang sudah dibangun diantara mereka. Parjo dan keluarga merasa diasingkan oleh tetangga bahkan keluarga kandungnya.

Stigma Covid-19

Di tengah adanya Pandemi COVID-19, muncul satu fenomena sosial yang berpotensi memperparah situasi, yakni stigma sosial atau asosiasi negatif terhadap seseorang atau sekelompok orang yang mengalami gejala atau menyandang penyakit tertentu. Mereka diberikan label, stereotip, diskriminasi, diperlakukan berbeda, dan atau mengalami pelecehan status karena terasosiasi dengan sebuah penyakit.

"Hai orang-orang yang beriman, jika datang kepadamu orang fasik membawa berita maka periksalah dengan teliti (fa tabayyanu), agar kamu tidak menimpakan suatu musibah kepada suatu kaum tanpa mengetahui keadaan yang menyebabkan kamu menyesal atas perbuatan itu".

(QS. Al-Hujurat 49: 6).

Mengapa Covid-19 Menyebabkan Begitu Banyak Stigma

Stigma sosial yang terkait dengan COVID-19 didasarkan pada tiga faktor utama:

1. Sebagai penyakit baru, banyak yang belum diketahui tentang pandemi COVID-19.
2. Manusia cenderung takut pada sesuatu yang belum diketahui
3. Lebih mudah menghubungkan rasa takut pada "kelompok yang berbeda/lain".

Inilah yang menyebabkan munculnya stigma sosial dan diskriminasi terhadap etnis tertentu dan juga orang yang dianggap mempunyai hubungan dengan virus ini. Bisa dimengerti bila ada kebingungan, kecemasan, dan ketakutan di tengah masyarakat. Sayangnya, faktor-faktor tersebut juga memicu stigma sosial.

Apa Dampaknya?

Perasaan bingung, cemas, dan takut yang kita rasakan dapat dipahami, tapi bukan berarti kita boleh berprasangka buruk pada penderita, perawat, keluarga, ataupun mereka yang tidak sakit tapi memiliki gejala yang mirip dengan COVID-19. Jika terus terpelihara di masyarakat, stigma sosial dapat

1. Membuat orang-orang menyembunyikan sakitnya supaya tidak di diskriminasi



2. mencegah mereka mencari bantuan kesehatan dengan segera,



3. membuat mereka tidak menjalankan perilaku hidup yang sehat.



Bagaimana Menghindarinya?

Daripada menunjukkan stigma sosial, alangkah lebih bijak jika kita berkontribusi secara sosial, yaitu dengan: 1) membangun rasa percaya pada layanan dan saran kesehatan yang bisa diandalkan; 2) menunjukkan empati terhadap mereka yang terdampak; 3) memahami wabah itu sendiri; dan, 4) melakukan upaya yang praktis dan efektif sehingga orang bisa menjaga keselamatan diri dan orang yang mereka cintai. Sebagai warga yang baik hal ini bisa kita lakukan:

1. Sebut dengan nama yang benar, COVID 19 yang disebabkan oleh Virus SARS-Cov 2, bukan "Virus Wuhan," "Virus China," atau "Virus Asia." "Co" adalah singkatan dari corona, "vi" dari virus, dan "d" dari disease (penyakit), 19 digunakan karena penyakit ini muncul di tahun 2019.



2. Tidak menyebut orang yang mengidap penyakit ini sebagai "korban" atau "kasus positif COVID-19" akan tetapi cukup dengan pasien.
3. Menghindari melabel orang, kelompok, etnis atau daerah tertentu sebagai **penyebab** atau **penyedar** COVID 19



4. Memberikan dukungan bagi mereka yang terkena dampak COVID 19, baik pasien, keluarga pasien atau masyarakat sekitar



5. Memberikan penghargaan pada tenaga kesehatan yang merawat pasien COVID-19. Mereka adalah pahlawan dalam perang melawan virus ini.



6. Tidak mengulang atau membagikan gossip yang tidak jelas, kabar bohong apalagi narasi yang bersifat ujaran kebencian terhadap satu orang, kelompok, atau etnis dan daerah tertentu terkait COVID 19



7. Stigma muncul dari ketakutan, dan ketakutan muncul dari ketidaktahuan. Jadi lawan dengan mencari info yang tepat dari sumber yang benar.



8. Sebarkan berita baik terkait kesembuhan pasien, cara pencegahan yang praktis dan tepat, cara mengamankan diri dan keluarga dari penularan, atau cerita suka duka tenaga kesehatan dalam menangani wabah ini



JADI ...

Komunikasi yang tepat mengurangi stigma

Upayakan saluran komunikasi dari sumber yang tepat ada dalam masyarakat dan komunitas kita, hal ini berdampak tidak hanya pada pasien, keluarga pasien juga masyarakat kita.

Batasi dan saring informasi

Kurangi dan batasi informasi tentang situasi wabah yang memang mengerikan. Hindari rumor dan hoax, dapatkan informasi yang terpercaya

Mencegah dan menghentikan stigma di sekitar kita tidak sulit bila semua pihak bersatu padu dalam berkomitmen untuk tidak menyebarkan prasangka dan kebencian pada kelompok tertentu yang terkait dengan COVID-19. Mari saling jaga.

BAB 3 Trauma dan Keluarga

Cerita Tetangga Kita

Arina adalah seorang ibu rumah tangga. Selama 3 bulan terakhir, dirinya mengeluhkan kecemasan dan hal tersebut mulai dirasakan semakin memberat pada satu bulan terakhir. Kecemasan yang dirasakannya mulai mengganggu aktivitasnya sehari-hari dan membuat dirinya sulit berkonsentrasi. Arina juga sering mimpi buruk dan mengalami gangguan tidur.

Arina sendiri sudah menikah dan memiliki 1 orang anak berusia 4 tahun. Empat bulan yang lalu, dirinya dinyatakan positif COVID-19 dan saat ini dirinya sudah dinyatakan sehat. Saat dirinya diisolasi di rumah sakit, suami dan anaknya juga harus menjalani pemeriksaan SWAB dan isolasi mandiri di rumah. Bersyukur, hasil swab mereka negatif. Selama menjalani isolasi di RS Siti Khodijah Arina merasa bahagia karena tenaga medis memperlakukan dirinya sangat baik dan ramah.

Namun ketika kembali pulang ke rumah Arina merasakan perasaan yang berbeda. Bayangan ruangan isolasi yang terkunci dari luar dan hanya berisi dirinya tiba-tiba sering muncul terutama saat Arina tanpa sengaja melamun saat mengerjakan tugas rumah tangga. Kadang bayangan itu berkelebat seperti keranda yang pernah digunakan untuk membawa rekan sebelah kamar isolasinya yang waktu itu meninggal hadir diluar kamarnya saat tidur. Arina juga mengaku hampir setiap hari bermimpi tentang ruang isolasi, dan seperti merasa terkurung didalamnya.

Arina cenderung menghindari semua berita tentang COVID 19 baik itu yang ada di televisi maupun whatsapp group HP. Bahkan beberapa waktu yang lalu Arina sempat histeris saat suami dan putranya bermain peran seperti dokter dengan pasien COVID 19. Suami Arina juga merasakan jika Arina menjadi lebih sensitif, bersumbu pendek dan akan sulit sekali berhenti saat marah. Padahal Arina yang dahulu tidak seperti ini.



Trauma

Reaksi emosional atau fisik yang kuat setelah peristiwa yang menyedihkan adalah hal yang wajar. Namun, pada umumnya, reaksi ini akan mereda sebagai bagian dari proses pemulihan alami tubuh. Anggota keluarga yang mengalami peristiwa menyedihkan bersama sering kali menjadi lebih dekat dan lebih menghargai satu sama lain.

Pengalaman trauma adalah peristiwa yang terjadi dalam hidup yang dapat mengancam keselamatan kita dan berpotensi membahayakan nyawa kita sendiri atau orang lain. Akibatnya, seseorang mengalami tekanan emosional, psikologis, dan fisik tingkat tinggi yang untuk sementara mengganggu kemampuannya untuk berfungsi secara normal dalam kehidupan sehari-hari.

Reaksi Terhadap Trauma

Dalam sebuah keluarga, setiap anggota akan bereaksi terhadap peristiwa traumatis tersebut dengan caranya sendiri. Jika anggota keluarga tidak memahami pengalaman satu sama lain, maka kesalahpahaman, gangguan komunikasi, dan masalah lain dapat terjadi.

Meskipun kita tidak dapat memahami dengan tepat apa yang dialami oleh setiap anggota keluarga, menyadari reaksi umum dan pengaruhnya terhadap kehidupan keluarga dapat membantu semua orang mengatasi dengan lebih baik dalam jangka panjang.

Reaksi umum terhadap trauma yang dapat terjadi adalah:

1. merasa seolah-olah kita berada dalam keadaan 'siaga tingkat tinggi' dan 'terus berjaga-jaga' untuk hal lain yang mungkin terjadi



2. merasa mati rasa secara emosional, seolah-olah dalam keadaan 'shock'



3. menjadi sensitif emosional dan mudah kesal



4. merasa capek dan lelah



5. merasa stres berat dan terus menerus cemas



6. menjadi sangat protektif terhadap orang lain termasuk keluarga dan teman



5. tidak ingin meninggalkan tempat tertentu karena takut 'apa yang mungkin terjadi.



Meskipun beberapa keluarga dapat mengambil pelajaran dari krisis yang telah terjadi dan justru membantu keluarga mereka menjadi lebih dekat dan lebih kuat. Namun, jangan ragu untuk mencari bantuan kepada yang ahli jika kita merasa tidak yakin atau merasa bahwa keluarga kita sedang berjuang untuk pulih.

Kehidupan Keluarga Pasca Peristiwa Traumatis

Beberapa hal mungkin terjadi pada keluarga kita yang pernah mengalami peristiwa traumatis :

1. Orang tua mungkin takut akan keselamatan satu sama lain dan keselamatan anak-anak mereka yang jauh dari rumah.



2. Anggota keluarga mungkin mengalami mimpi buruk atau mimpi yang menjengkelkan tentang peristiwa tersebut.



3. Ketakutan akan pengalaman menyedihkan lain yang mungkin terjadi dapat memengaruhi kehidupan keluarga.



4. Kemarahan pada siapa pun yang diyakini telah menyebabkan peristiwa tersebut sering kali dapat mengalir ke orang yang tersayang atau keluarga secara umum.



5. Anggota keluarga mungkin merasa kewalahan oleh ketidakamanan atau kurangnya kendali, dan memikirkan memiliki begitu banyak hal untuk dilakukan.



6. Anggota keluarga mungkin tidak tahu cara berbicara satu sama lain. Setiap orang berjuang untuk memahami apa yang telah terjadi dan bagaimana perasaan mereka tentang hal itu. Jika berbicara membuat perasaan semakin tidak nyaman, maka mereka akan memilih menghindarinya.



7. Pada balita gejala yang sering muncul sering menangis sering seperti ketakutan atau sedih, dekat hanya kepada beberapa orang tertentu, mimpi buruk – bangun dengan terkejut, menyerang atau memukul, duduk di satu sudut tertentu, terlalu aktif atau mengganggu, menggigit pakaian dan sulit makan.



8. Pada anak usia 6-10 tahun yang sering muncul berupa gejala sering menangis, terlalu aktif, banyak menyerang anak/ orang lain, gangguan tidur, menolak melakukan apa yang di minta, mengompol, sulit makan, mau menang sendiri, mencoba kabur dari rumah, menolak diajak bicara, mengulang-ngulang tindakan tertentu, berperilaku lebih muda dari umurnya dan mengeluh badannya sakit-sakit.



- B.** Ketidaksabaran, kesalahpahaman, pertengkaran atas hal-hal kecil dan penarikan diri antar satu sama lain dapat berdampak pada kehidupan keluarga dan hubungan satu sama lain.



Orang Bereaksi Berbeda Terhadap Trauma

Penting untuk diingat bahwa masing-masing orang memiliki respon yang berbeda-beda terhadap peristiwa yang menyedihkan. Namun, terkadang respon orang bisa berlawanan. Beberapa orang mungkin bisa saja menarik diri dan membutuhkan waktu untuk dirinya sendiri, sementara beberapa yang lain bisa juga membutuhkan teman dan ingin membicarakannya. Meskipun terkadang hal ini terkesan membingungkan, memberi seseorang ruang yang diperlukan untuk mengatasi reaksi mereka sendiri bisa sangat membantu.

Dengan keluarga, reaksi yang mungkin terjadi meliputi:

- Perasaan yang kuat - termasuk kecemasan, ketakutan, kesedihan, rasa bersalah, amarah, kerentanan, ketidakberdayaan atau keputusasaan.
- Perasaan ini tidak hanya berlaku untuk peristiwa tersebut, tetapi juga untuk banyak aspek kehidupan normal lainnya yang sebelumnya
- Gejala fisik - termasuk sakit kepala, mual, sakit perut, insomnia, kurang tidur, mimpi buruk, nafsu makan berubah, berkeringat dan gemetar, sakit dan nyeri, atau memburuknya kondisi medis yang sudah ada sebelumnya
- Pikiran terpengaruh- termasuk kesulitan berkonsentrasi atau berpikir jernih, masalah ingatan jangka pendek, kesulitan merencanakan atau membuat keputusan, ketidakmampuan untuk menyerap informasi, pemikiran berulang tentang peristiwa traumatis, memikirkan tentang tragedi masa lalu lainnya, pikiran pesimis atau ketidakmampuan untuk membuat keputusan
- Perubahan perilaku - termasuk penurunan prestasi kerja atau sekolah, beralih ke pola makan yang berubah, menggunakan narkoba atau alkohol, tidak dapat istirahat atau diam, kurangnya motivasi untuk melakukan apa pun, meningkatkan agresivitas atau terlibat dalam tindakan merusak diri sendiri atau melukai diri sendiri.

Kehidupan Keluarga Berminggu-minggu atau Berbulan-bulan Setelahnya

Hubungan keluarga bisa berubah beberapa minggu atau bahkan beberapa bulan setelah peristiwa traumatik. Karena waktu telah berlalu, anggota keluarga terkadang tidak menyadari bagaimana perubahan terkait langsung dengan peristiwa tersebut.

Setiap keluarga berbeda tetapi, secara umum, perubahan yang terjadi dalam beberapa minggu atau bulan setelah peristiwa tersebut meliputi:

- Anggota keluarga mungkin menjadi pemarah atau mudah tersinggung satu sama lain, dan dapat menyebabkan pertengkaran serta perselisihan.
- Mereka mungkin kehilangan minat dalam kegiatan atau produktifitas menurun di tempat kerja atau sekolah.
- Anak-anak mungkin ingin selalu dekat, menuntut atau nakal.
- Anak remaja mungkin menjadi argumentatif, menuntut atau memberontak.
- Individu mungkin merasa diabaikan dan disalahpahami.
- Beberapa anggota keluarga mungkin bekerja sangat keras untuk membantu orang yang dicintai, sehingga mereka lalai terhadap diri sendiri.
- Masing-masing anggota keluarga mungkin merasa kurang terikat satu sama lain.
- Orang tua mungkin mengalami masalah emosional atau seksual dalam hubungan mereka.
- Setiap orang merasa lelah dan menginginkan dukungan, tetapi tidak dapat memberikan tanggapan sebagai balasannya.



Strategi Pemulihan Dari Trauma

Beberapa hal yang dapat Anda lakukan untuk mengurangi komplikasi dan mendukung pemulihan keluarga antara lain:

1. Ingatlah bahwa pemulihan membutuhkan waktu. Persiapkan anggota keluarga untuk melewati masa trauma dan kurangi tuntutan yang tidak perlu untuk menghemat energi setiap orang.



2. Jangan hanya fokus pada masalah. Luangkan waktu luang untuk berkumpul dan bersantai, dan biarkan reaksi trauma mereda.



3. Tetap berkomunikasi (antar anggota keluarga). Pastikan setiap anggota keluarga memberi tahu yang lain apa yang terjadi pada mereka dan bagaimana membantu mereka.



4. Rencanakan waktu istirahat secara teratur dan pertahankan aktivitas yang kita nikmati sebelumnya - bahkan jika kita tidak menyukainya. Kita dapat menikmati waktu me time jika kita mengusahakannya. Kenikmatan dan relaksasi akan membangun kembali energi emosional.



5. Pantau kemajuan keluarga Anda dalam pemulihan dan apa yang telah dicapai. Jangan hanya terus memikirkan apa yang masih harus dilakukan.



6. Tetap positif dan memberi semangat, meskipun terkadang setiap orang perlu membicarakan ketakutan dan kekhawatiran mereka. Ingatkan diri kita bahwa saat ini keluarga melewati masa-masa sulit yang nantinya Insya Allah membuat kita lebih kuat.



Mencari Bantuan Dari Seorang Ahli Kesehatan Jiwa

Stres traumatis dapat menyebabkan reaksi yang sangat kuat pada beberapa orang dan dapat menjadi kronis (berkelanjutan).

Kita harus mencari bantuan kepada yang ahli jika

- Tidak dapat menangani gangguan perasaan secara intens dan merasakan nyeri fisik yang tidak jelas
- Terus merasa mati rasa dan hampa
- Merasa bahwa tidak bisa kembali ke keadaan normal setelah tiga atau empat minggu
- Terus mengalami gejala stres fisik
- Terus mengalami gangguan tidur atau mimpi buruk
- Dengan sengaja berusaha menghindari apa pun yang mengingatkan Anda pada pengalaman traumatis
- Tidak ada orang yang dapat diajak berbagai mengenai perasaan kita.
- Merasa hubungan keluarga dan teman sedang tidak baik-baik saja
- Rawan mengalami kecelakaan dan menggunakan lebih banyak rokok, alkohol atau obat-obatan
- Tidak dapat kembali bekerja atau mengelola tanggung jawab
- Terus menghidupkan kembali pengalaman traumatis
- Merasa sangat gelisah dan dapat dengan mudah terkejut.

Jika suatu saat anda mengkhawatirkan kesehatan jiwa anda atau orang yang anda cintai, anda dapat menghubungi Layanan Dukungan Psikologis Muhammadiyah atau Psikolog maupun psikiater di RS PKU Muhammadiyah/ Aisyiyah anda.

Daftar Pustaka

Bartsch K; Bartsch E. Sang Terluka Yang Menyembuhkan. Penerbit Pustaka Muda. Semarang 2005.

Schiraldi GR. The Post Traumatic Stress Disorder Sourcebook. Second Edition. A Guide to Healing, Recovery, and Growth. United State, 2009.

Takada S; Nakamura H, Supporting Families with Small Children in Disaster Situations. (A Handbook Based on the Experiences of the 1995 Great Hanshin Awaji earthquake), December 1999, Kobe University, Departments of Pediatrics, Japan.

American Psychiatric Association (APA) 2020 – Mental Health and Coronavirus Outbreaks

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/HealthyLiving/trauma-and-families>

[https://www.unicef.org/media/65931/file/Social%20stigma%20associated%20with%20the%20coronavirus%20disease%202019%20\(COVID-19\).pdf](https://www.unicef.org/media/65931/file/Social%20stigma%20associated%20with%20the%20coronavirus%20disease%202019%20(COVID-19).pdf)

<https://kawalcovid19.id/content/698/mencegah-dan-menangani-stigma-sosial-seputar-covid-19>

Lampiran

Assesmen ketakutan pada COVID 19 – FCV 19S (Ahorsu, 2020)

No	Gejala Yang Muncul	Ya	Tidak
1.	Saya takut sekali dengan corona		
2.	Memikirkan tentang corona membuat saya tidak nyaman		
3.	Tangan saya menjadi basah ketika saya memikirkan corona		
4.	Saya takut mati karena corona		
5.	Ketika saya menonton berita dan cerita mengenai corona di media sosial, saya menjadi gugup dan gelisah		
6.	Saya tidak dapat tidur karena saya khawatir terkena corona		
7.	Jantung saya berdegup kencang atau berdebar saat saya berpikir terkena corona		

Jika didapatkan minimal 1 gejala diatas anda dapat menghubungi psikolog atau psikiater di RS anda

Kuesioner Reaksi Stres Pasca Trauma pada Anak dan Remaja.

No	Gejala Yang Muncul	Ya	Tidak
1.	Gelisah, marah tanpa sebab yang jelas (banyak menangis, mudah tersinggung atau reaksi berlebihan pada sesuatu yang biasa)		
2.	Menghindari teman-teman atau anggota keluarga (senang menyendiri, sedih sepanjang hari, kehilangan minat pada sesuatu yang biasanya disenangi)		
3.	Berperilaku merusak dan menentang (melanggar aturan, mencuri, mengganggu orang lain, menyakiti binatang)		
4.	Takut atau cemas yang berlebihan, tanpa sebab yang jelas dan tidak sebanding dengan anak seusianya		
5.	Sulit berkonsentrasi, perhatian mudah teralih sehingga prestasi sekolah menurun		
6.	Tampak kebingungan sehingga sulit berkomunikasi dan membuat keputusan		
7.	Pola tidur terganggu (sulit tidur, mudah terbangun, mimpi buruk)		
8.	Pola makan berubah (nafsu makan menurun, atau makan berlebihan, atau tidak mau makan sama sekali)		
9.	Mengeluh sakit kepala, sakit perut atau keluhan fisik lainnya		
10.	Merasa putus asa atau keinginan bunuh diri		
11.	Bertingkah laku seperti anak yang lebih kecil dari usianya (mengompol, menghisap jari, atau tidak mau berpisah)		
12.	Mengulangi perbuatan tertentu berulang-ulang tanpa alasan yang jelas		

Jika didapatkan minimal 1 gejala diatas anda dapat menghubungi psikolog atau psikiater di RS anda

Beberapa ketrampilan yang dapat dilakukan disaat depresi

● Bergerak

Segala jenis gerakan fisik adalah cara yang bagus untuk melepaskan penumpukan energi berlebih yang menyertai respons stres akut ('fight atau flight') - ajak diri Anda berjalan-jalan atau berlari keluar; lakukan peregangan, yoga, atau bentuk gerakan kesadaran lainnya; atau mainkan musik yang membangkitkan semangat dan menarid di sekitar rumah selama beberapa menit.



● Bernafas

Ketika Anda memperlambat laju pernapasan Anda, sensasi fisik yang tidak nyaman dari kesedihan, ketakutan dan kecemasan mulai mereda. Coba lakukan hal berikut ini:



..Hentikan apa yang Anda lakukan, ambil napas dalam-dalam yang panjang dan perlahan. Ulangi sebanyak 3 kali

..Terapkan ritme pada pernapasan Anda sehingga napas keluar Anda menjadi lebih lama daripada napas masuk Anda. Cobalah ritme 4-2-6 - mis. Bernapaslah selama 4 hitungan, tahan napas selama 2 hitungan, dan buang napas dalam 6 hitungan.

..Jika Anda merasa tidak nyaman, coba gunakan ritme 3-1-4. Hal utama adalah bahwa napas keluar Anda sedikit lebih lama dari pada napas masuk Anda.

● Grounding

Hubungkan diri kita dengan apa yang terjadi pada saat ini sekarang dengan lebih melibatkan indra Anda secara sadar. Coba beberapa hal berikut ini:

- Percikan air dingin ke wajah Anda
- Mandi air panas (atau dingin)
- Peluk hewan peliharaan Anda
- Cium dan / atau sebarkan minyak esensial yang menenangkan (yaitu lavender, geranium, ylang ylang)
- Luangkan waktu sejenak untuk menikmati secangkir teh - benar-benar perhatikan aroma dan rasanya



