

7 Tips Meningkatkan Imunitas Kesehatan Jiwa



Bagus Dwi Cahyono, SST.,M.,Kes





SEHATKAN JIWA ANDA ?



SEHAT JIWA adalah kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual & sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara proaktif dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.

(UU No. 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa Pasal 1)

Sehat jiwa ditandai dengan :

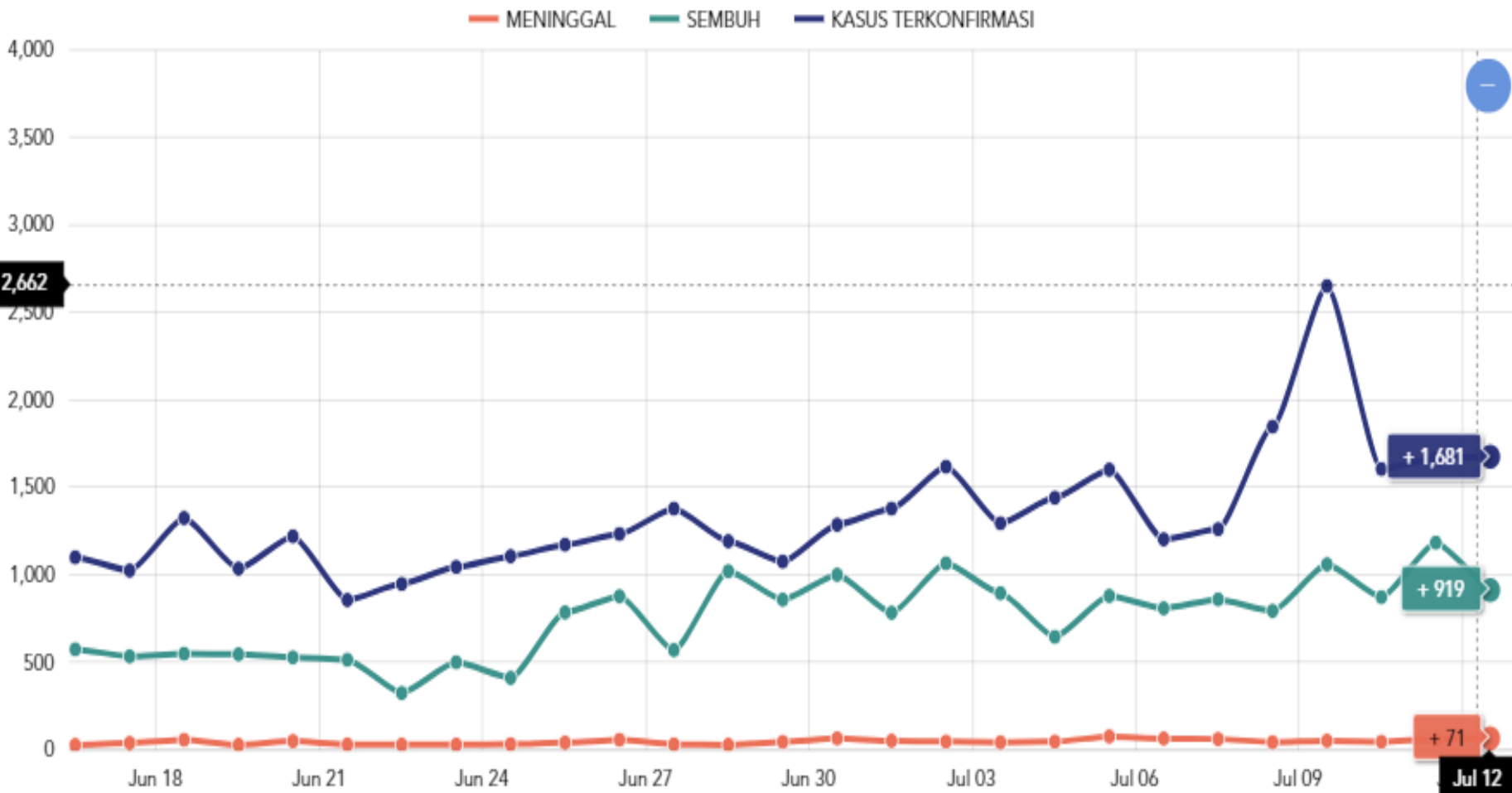
- Perasaan sehat dan bahagia
- Dapat menerima orang lain sebagaimana adanya.
- Mampu menghadapi tantangan hidup
- Mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain





Perkembangan Kasus Per-Hari (Grafik Gabungan)

NASIONAL



Dampak Corona Virus Outbreak



Fear (coronaphobia) And Misconseption



Anxiety



Depression



Functional Impairment



Kehilangan dukungan sosial



Ide Bunuh Diri

Risiko Tinggi....

- Berdasarkan laporan Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid 19 persoalan Covid 19 ini 20 persen masalah kesehatan dan 80 persen masalah psikologis. (www.Indonesia.go.id, 30 April 2020)
- A recent study from China also found that frontline clinicians, especially nurses, caring for patients with COVID-19 are at **high risk** for anxiety and depression (Lai et al., 2020).

Pengaruhnya Terhadap Imunitas?

Psikoneuroimunologi



Perlu Vaksin Kesehatan Jiwa

- Imunisasi dalam kesehatan jiwa berarti membangun 'benteng' dari pengalaman- pengalaman hidup yang kurang menyenangkan (Febriawan, 2017)
- **Ketahanan psikologis merupakan gabungan karakteristik dari beberapa hal. Diantaranya kemampuan mengubah perspektif terhadap krisis dan mekanisme mengurangi stres yang efektif. Selain itu, kemampuan untuk mengetahui sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi masalah tersebut juga hal penting. (<https://pijarpsikologi.org>).**

1. Vaksin pertama adalah Motivasi/Semangat (*Encouragement*)

1. Saya Memiliki Banyak Cara Untuk Bersyukur
2. Saya Memiliki Kekuatan Untuk Bermain/Bekerja
3. Saya Dicintai
4. Saya Berkecukupan
5. Saya Mampu Menjadi Baik Terhadap Diri Saya Sendiri
6. Saya mampu mengendalikan emosi/kecemasan saya

<https://positivewordsresearch.com/words-of-encouragement-for-depression/>

the power of *encouragement*



2. Vaksin kedua adalah berbuat hal positif (*positivity*)


POSITIVE
MIND


POSITIVE
VIBES


POSITIVE
LIFE

TODAY

IS A NEW DAY.

Begin it with Bismillah & end it with Alhamdulillah.



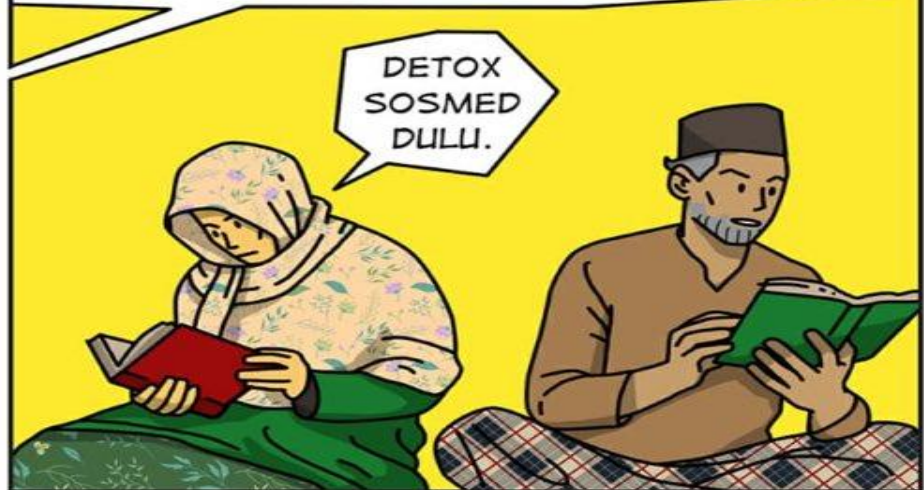
Islam_stagram

MENJAGA MENTAL TETAP SEHAT SAAT PANDEMI

SAYA BAGAS DARI KELAS 11-3. TEMA TUGAS KALI ADALAH: APA YANG KAMI LAKUKAN UNTUK MENGELOLA STRES AGAR IMUNITAS TETAP TERJAGA. TETAP #DIRLIMAHAJA DAN SEMOGA PANDEMI COVID-19 SEGERA USAI.



KHUSYUK DALAM BERIBADAH. MENGURANGI PENGGUNAAN MEDSOS UNTUK HAL-HAL YANG NEGATIF. TERMASUK MEMBACA HOAX YANG BISA BIKIN KESEL DAN DEPRESI.



BERKEGIATAN BERSAMA KELUARGA DAN IKUT GOTONG ROYONG DALAM GERAKAN AKSI SOSIAL BERSAMA.



BERKOMUNIKASI DAN BERBAGI CERITA DENGAN SAUDARA DAN TEMAN MELALUI PESAN TEKS MAUPUN VIDEO CALL.



3. Vaksin ketiga adalah Melakukan (*Practice*)

Mungkin kamu tidak tahu pasti Hasil dari Tindakanmu
Tapi kalau kamu Tidak Bertindak.
Dipastikan tidak akan pernah ada Hasil.

Mahatma Gandhi
Pejuang kemerdekaan India



- Based on the evidence from past epidemics, healthcare leaders and providers could manage acute work demands and psychological distress in several ways. The most fundamental step starts with the provision of adequate personal protective equipment with clear guidelines and training before interacting with patients. Several major news outlets, including The New York Times, report inadequate or insufficient protective equipment. With the provision of personal protective equipment, basic self-care—such as adequate sleep, nutrition, and hydration—also is central in maintaining and supporting healthcare professionals to remain effective.
- **Prolonged shift times may not only reduce work efficiency and increase the risk of medical errors** (Melnik et al., 2018); they may also place clinicians at higher risk for exposures. Working night and rotating shifts adds additional risks for adverse effects on clinicians' health and well-being.



Bagaimana cara menjaga kondisi mental?

Pembatasan interaksi fisik dapat membuat bosan dan frustrasi. Lakukan langkah mudah untuk tetap aktif secara fisik dan mental:



Tetap melakukan aktivitas fisik dan olahraga di rumah.



Berjalan-jalan di halaman rumah.



Berkomunikasi dengan keluarga melalui telepon atau media sosial.



Lakukan kegiatan sehari-hari yang menyenangkan.



Bijak bersosial media dan memilih berita untuk hindari kecemasan berlebih.



Pastikan ventilasi rumah baik untuk udara segar dan sinar matahari cukup



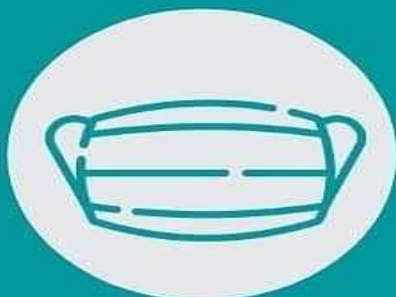
Terapkan pola hidup sehat dan hindari rokok.

Sumber:
Pedoman Penanganan Cepat Medis dan Kesehatan Masyarakat COVID-19 di Indonesia & WHO

  Pemprov DKI Jakarta |  @DKIJakarta |  jakarta.go.id

Jakarta
kota kolaborasi

New Normal Starter Kit



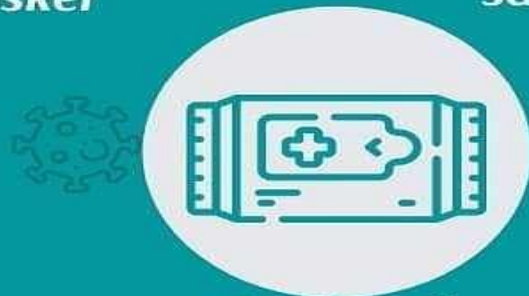
masker



sabun cair



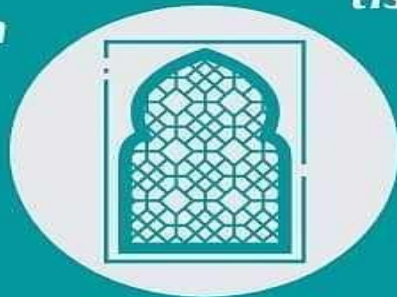
alat makan



tisu basah



*hand
sanitizer*



alat ibadah



helm bagi pengguna ojol



4. Vaksin keempat adalah
Pengetahuan (*Knowlegement*)

Cari Pengetahuan Tentang COVID-19 Pada Sumber Yang Terpercaya

Have questions about **COVID-19**?
We have answers



Click this link and
text hi to
the whatsapp number



#BersatuMelawanCovid19

JUMLAH TERPAPAR COVID-19 DI INDONESIA

Update 6 April 2020 Pkl.12.00 WIB

218
2.491
POSITIF

28
192
SEMBUH

11
209
MENINGGAL

TERSEBAR DI 32 PROVINSI

- Catastrophic pandemics have been occurring at regular intervals throughout human history, with the last one (Spanish flu pandemic of 1918) taking place a century ago, just before the advent of modern psychiatry as a science and a clinical specialty.



Setidaknya pernah terjadi kasus pandemi dulu.... Dan bisa berlalu

5. Vaksin kelima adalah informasi (*Information*)

Search...



Mencari informasi yang tepat
mengenai perkembangan Covid-19,
jangan percaya hoaks



Informasi...

- Tahu bagaimana untuk mendapatkan pertolongan. Cek terlebih dahulu dimana menghubungi jika terjadi gejala-gejala covid 19, seperti puskesmas, klinik, gugus tugas (BPBD), Kelurahan dll.
- Contoh dengan mengatakan "Ada banyak tempat yang bisa membantu, yang harus saya lakukan adalah menghubunginya"

6. Vaksin keenam adalah Harapan (*Hope*)

- Tahu kalau hal ini akan ada akhirnya banyak wabah infeksi memiliki siklus, sehingga perlu mengetahui bagaimana akhir dari pandemi ini. Contoh dengan mengatakan "Walaupun membutuhkan waktu yg cukup lama, ini akan segera berakhir dan obatnya akan ditemukan"

Home > Global > Internasional

Vaksin Virus Corona COVID-19 Buatan Thailand Siap Digunakan Awal 2021



Liputan6.com

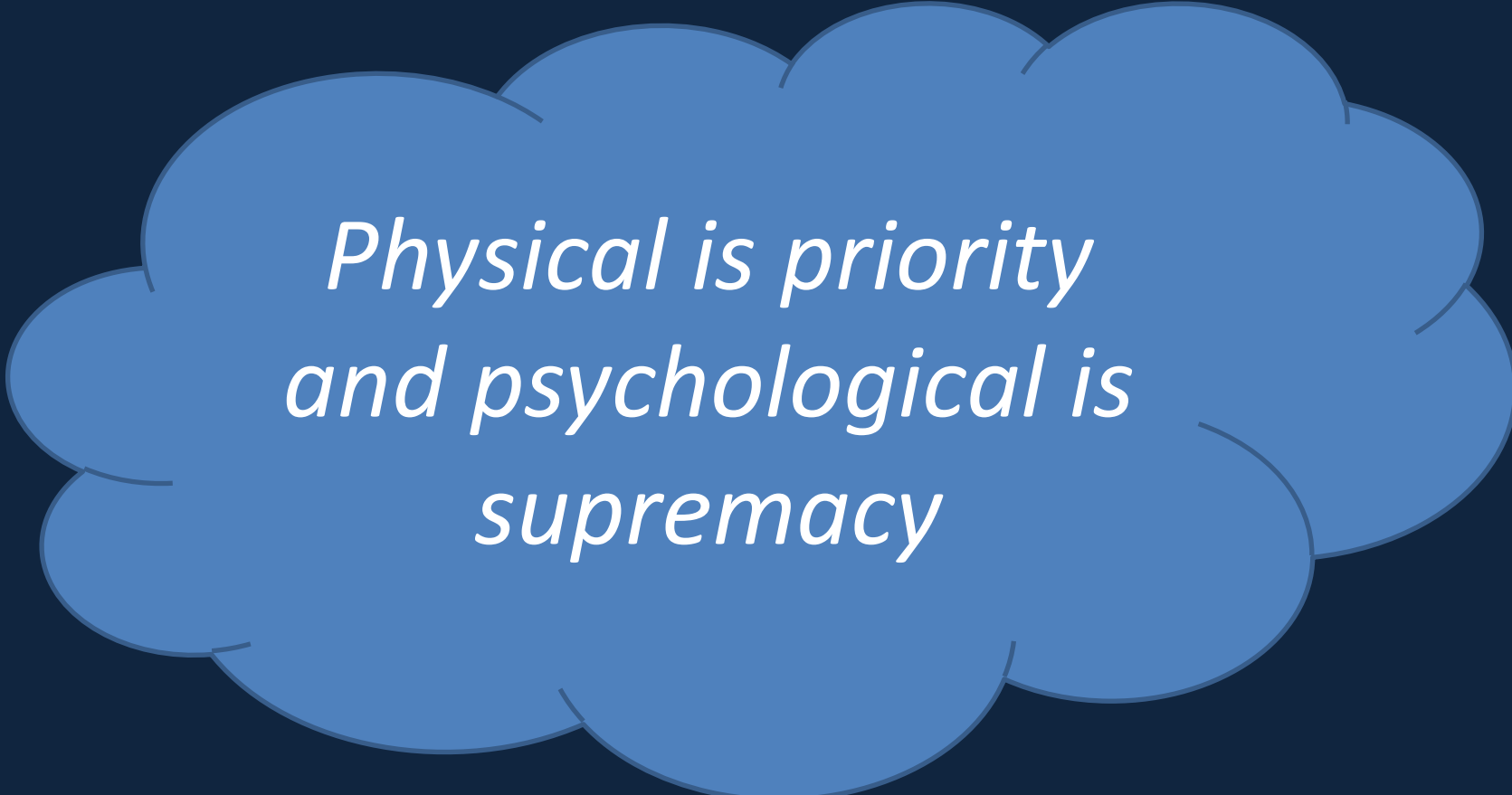
26 Jun 2020, 13:02 WIB ▾



Share
141

7. Vaksin ketujuh adalah Keseimbangan (*Balance*)

- Jaga keseimbangan pikiran. Jagalah keseimbangan emosi dan pikiran, keseimbangan antara fisik dan psikis, keseimbangan antara keluarga dan pekerjaan dan keseimbangan antara cemas dan rileks.
- "Percayalah pendapatku, mari kita jalani dengan semakin bijaksana, jangan terlalu emosional"

A blue, cloud-shaped graphic with a white outline, centered on a dark blue background. Inside the cloud, the text "Physical is priority and psychological is supremacy" is written in a white, italicized serif font.

*Physical is priority
and psychological is
supremacy*

Types of Basic Emotions



1. Happiness



2. Sadness



3. Fear



4. Disgust



5. Anger



6. Surprise

KESEIMBANGAN

Your Motion Create Your Emotion



Your Emotion Create Your Motion

Emotion is created by motion. Whatever you're feeling right now is related to how you're using your body.

Tony Robbins

Referensi

- Huremovic D (2019). *Psychiatry of Pandemics A Mental Health Response to Infection Outbreak*. Springer Nature Switzerland.
- Gordon, Asmundson, Taylor, (2020) Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak, *Journal of Anxiety Disorders* Volume 70, March 2020, 102196
- Lee, Jobes, Mathis (2020), *Mental health characteristics associated with dysfunctional coronavirus anxiety*. Published online by Cambridge University Press
- Jun J, Tucker S, Melnyck B (2020). *Clinician Mental Health and Well-Being During Global Healthcare Crises: Evidence Learned From Prior Epidemics for COVID-19 Pandemic*.



Trimakasih

Semoga Kita Selalu dalam Lindungan Allah SWT