

COVID-19 (coronavirus)

Tip kesihatan mental semasa kuarantin

Setiap orang memberi reaksi yang berbeza kepada situasi tertekan dan wabak Penyakit Coronavirus 2019 atau COVID 19 mungkin mengakibatkan perasaan bercampur dari segi kebimbangan atau kerisauan sehingga keresahan atau kemarahan, di antara reaksi-reaksi yang berkemungkinan.

Jika anda dan isi rumah anda berada dalam kuarantin – samada kuarantin sendiri atau tidak – anda mungkin mengalami beberapa emosi termasuklah perasaan resah, keseorangan, bosan atau kecewa. Adalah penting untuk memahami perasaan anda pada masa ini dan memberi perhatian kepada kesihatan mental anda.

Berikut adalah beberapa tip untuk membantu anda menjaga kesihatan mental anda pada masa ini.

1. **Carilah cara untuk relaks.** Cari perkara yang membantu anda menangani tekanan. Cuba pertimbangkan mengambil nafas panjang, meregang atau bermeditasi. Terdapat juga aplikasi yang boleh membantu anda menangani tekanan.
2. **Tetapkan sempadan.** Manakala adalah penting untuk mendapat maklumat terkini yang boleh dipercayai, anda harus menghadkan pendedahan anda kepada liputan media yang sentiasa memberi maklumat.
3. **Buat rutin yang tetap.** Sebagai contoh, pertimbangkan untuk menetapkan satu rutin tetap bagi aktiviti fizikal, komunikasi dan berhubung dengan yang lain dan terus melakukan perkara yang sering anda lakukan setiap hari.
4. **Buat satu senarai.** Kumpul satu senarai hubungan termasuk kawan-kawan, keluarga, jiran-jiran, pembekal penjagaan kesihatan serta mana-mana ahli terapi atau kaunselor dan sumber-sumber komuniti yang lain. Letakkannya di suatu tempat yang mudah dilihat di dalam rumah anda, sebagai contoh di hadapan pintu peti sejuk anda.
5. **Semak bekalan perubatan anda.** Pastikan anda mempunyai ubat preskripsi atau/dan ubat yang boleh dibeli di kaunter untuk keperluan anda. Ambil ubat preskripsi seperti yang disarankan. Jika boleh, disarankan anda mempunyai bekalan ubatan untuk selama dua minggu. Berbincanglah dengan doktor atau ahli farmasi anda untuk mengetahui bagaimana anda boleh memperolehi apa yang anda perlukan.
6. **Tentukan bagaimana anda akan kekal berhubung.** Tetapkan bagaimana anda akan berkomunikasi dengan rakan-rakan dan keluarga anda melalui kaedah yang tersedia – teks, panggilan telefon, melalui internet atau malah melalui surat pos. Pertimbangkan waktu bersemuka melalui aplikasi yang membolehkan anda bersembang melalui video dengan yang lain.
7. **Terus lakukan tabiat yang sihat.** Kesihatan fizikal anda adalah sentiasa menjadi bahagian penting bagi kesihatan mental anda semasa kuarantin dan pada bila-bila masa. Elakkan penggunaan tembakau, alkohol atau jenis dadah lain untuk cuba menangani tekanan. Dapatkan rehat yang mencukupi dan banyak lakukan aktiviti fizikal.

8. **Menyedari akan tekanan.** Kuarantin boleh mengakibatkan tekanan tambahan. Sebagai contoh, anda mungkin mengalami tekanan kewangan jika anda tidak berupaya untuk bekerja. Bincanglah dengan majikan anda mengenai mengapa anda mungkin tidak melakukan pekerjaan.

Sumber-sumber:

Centers for Disease Control and Prevention: Get your home ready. Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

Centers for Disease Control and Prevention: Checklist to get ready. Accessed: 3/18/20. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/checklist-household-ready.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fhome%2Fchecklist-household-ready.html

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

Substance Abuse and Mental Health Administration: Taking Care of Your Behavioral Health. Accessed: 3/17/20. <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

World Health Organization: Tip Sheet "Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/18/20. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_8

Program ini tidak patut digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi talian perkhidmatan kecemasan tempatan atau pergi ke bilik kecemasan terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Program ini dan komponen-komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan pengecualian liputan mungkin terpakai.