



Kiat Menghadapi COVID-19 dengan Latihan Relaksasi: Tarik Napas Dalam

Pandemi **COVID-19** menimbulkan perasaan takut, cemas, khawatir, yang dirasakan sebagai ancaman. Hal ini memicu amigdala untuk menghasilkan hormon kortisol yang dapat **menurunkan imunitas tubuh** sehingga mudah terjadi infeksi

Tanda dan gejala jika anda mengalami **cemas**: denyut nadi & tekanan darah meningkat, sesak napas, pusing, gemetar, berkeringat dingin, diare/atau kadang sulit buang air besar (BAB), wajah tegang, mulut kering, sulit tidur, sulit konsentrasi, dan lain-lain. Maka salah satu yang bisa dilakukan yaitu **relaksasi tarik napas dalam**

yuk' ikuti langkah-langkahnya:

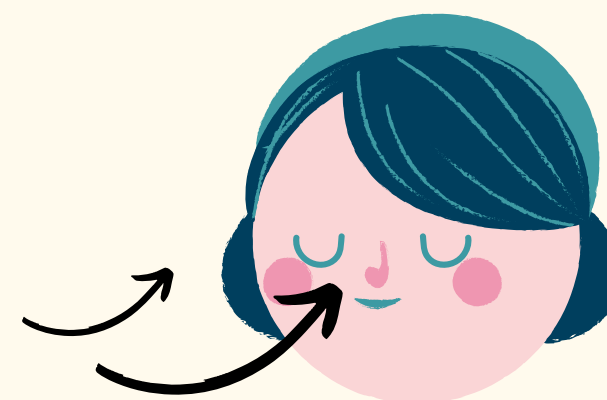
1 Berbaring atau duduk tenang

Posisikan diri anda senyaman mungkin



2 Tarik napas melalui hidung

Anda dapat menutup mata untuk mencegah pikiran & merasa terganggu oleh keadaan luar



3 Tahan napas 3-5 detik

Anda dapat menghitung dengan hitungan teratur

4 Keluarkan udara melalui mulut secara perlahan dengan cara dihembuskan



5 Lakukan tindakan ini 4-6 kali



Butuh Konsultasi Hubungi
119 EXT 8

Tim DKJPS COVID-19: KEPWA