

Kiat Menghadapi COVID-19

MEMBANGUNAN PIKIRAN POSITIF

Berita tentang **COVID-19** dapat menimbulkan perasaan **takut, cemas, khawatir, & merasakan ada ancaman**. Semuanya menimbulkan emosi & pikiran negatif yang dapat meningkatkan produksi hormon kortisol yang dapat **menurunkan imunitas tubuh**

Salah satu cara yang dapat **meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa & psikososial** yaitu membangun **pikiran positif**

- 1 Mengingat pengalaman yang menyenangkan
- 2 Pikirkan hal positif yang terjadi dalam hidup anda
- 3 Yakinkan dalam pikiran anda bahwa COVID-19 akan segera teratasi
- 4 Bersyukur atas segala yang terjadi dalam hidup ini

Membangun pikiran positif ini dapat juga dilakukan dengan "latihan berfokus pada 5 jari"



Butuh Konsultasi Hubungi
119 EXT 8

Tim DKJPS COVID-19: KEPWA