

# Kiat Menghadapi COVID-19

## Membangun Spiritual 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 **spiritual positif**

- 1 Kegiatan ibadah dilakukan di rumah bersama anggota keluarga secara berjamaah & daring*
- 2 Berdoa untuk masyarakat dengan berbagai kondisi yang dialami*
- 3 Berdoa untuk tenaga kesehatan & pemerintah dalam melakukan pelayanan kepada masyarakat*
- 4 Senantiasa membaca kitab suci sesuai dengan agama masing-masing*
- 5 Perbanyak membaca buku-buku agama*



BUTUH KONSULTASI HUBUNGI  
119 EXT 8  
TIM DKJPS COVID-19:KEPWA