



Menjaga kesehatan mental Anda selama pandemi coronavirus (COVID-19)

Perasaan cemas dan khawatir adalah respons normal terhadap peristiwa yang belum pernah terjadi sebelumnya seperti pandemi coronavirus (COVID-19). Ingatlah bahwa Anda tidak sendirian.

Untuk menjaga kesehatan mental Anda selama pandemi ini, berikut ada beberapa hal yang dapat Anda lakukan:

- Jaga rutinitas yang baik, termasuk makan makanan sehat, olahraga, dan tidur yang cukup.
- Tetaplah jaga hubungan dengan teman dan saudara. Bicarakanlah rasa cemas dan khawatir Anda dengan mereka, baik lewat telepon atau melalui teknologi online.
- Persiapkan diri dengan memastikan Anda memiliki cukup makanan, persediaan, dan obat-obatan. Jika memungkinkan, mintalah bantuan untuk mendapatkan barang-barang tersebut.
- Hindari atau kurangi konsumsi alkohol dan tembakau.
- Jika Anda merasa stres karena membaca berita terbaru, batasi membaca berita hanya sekali atau dua kali sehari. Gunakan sumber yang tepercaya dan kredibel, daripada media sosial. Jika Anda tidak dapat mengakses internet, mintalah teman atau anggota keluarga untuk membacakan atau memberitahu informasi tepercaya yang terbaru kepada Anda.
- Bagi yang sedang mengalami masalah kesehatan mental, teruskan minum obat yang diresepkan dan tetap jalankan rencana perawatan Anda. Jika Anda mengalami kesulitan, mintalah bantuan profesional.

Tetaplah berpikiran positif

Meskipun pandemi ini adalah masa yang tidak pasti dan kehidupan kita telah berubah dalam waktu singkat, kita perlu ingat bahwa ada banyak hal yang dapat kita lakukan untuk membuat diri kita merasa lebih baik. Ingatlah bahwa perubahan ini dan upaya Anda tersebut sedang membantu memperlambat penyebaran coronavirus (COVID-19).

Sumber daya

Jika Anda memerlukan bantuan juru bahasa menghubungi salah satu nomor telepon di bawah ini, hubungi **TIS National** di nomor **131 450** dan minta untuk dihubungkan.

Beyond Blue menyediakan nasihat dan sumber daya praktis di beyondblue.org.au. Beyond Blue Support Service menyediakan bantuan konseling dan rujukan jangka pendek melalui telepon dan webchat aktif di **1300 22 4636**.

Lifeline menawarkan sumber daya dan nasihat, serta dukungan krisis dan pencegahan bunuh diri. Anda bisa menelepon 13 11 14 (24 jam sehari, 7 hari seminggu), SMS 0477 13 11 14 (6 sore – tengah malam AEDT, setiap hari) atau chat online: www.lifeline.org.au/crisis-chat (7 sore - tengah malam, setiap hari).

Departemen Kesehatan dan Layanan Manusia (DHHS) menawarkan nasihat praktis dan informasi kesehatan terbaru untuk semua warga Victoria tentang coronavirus (COVID-19) termasuk beberapa informasi yang diterjemahkan: www.coronavirus.vic.gov.au/translations

Anda juga dapat menghubungi **hotline Coronavirus** di **1800 675 398** (24 jam sehari, 7 hari seminggu).

Untuk mendapatkan publikasi ini dalam format email terakses [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au) <em.comms@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, March 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

Tersedia di [About Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19>>

Looking after your mental health during coronavirus (COVID-19) pandemic - Indonesian