



OPTIMIS MENATAP MASA DEPAN DI MASA PANDEMI

For Webinar Generasi Muda Kuat

Dr. Nur Aida, SpKJ

Psikiatri

(ilmu kedokteran jiwa):

Cabang spesialisik dari ilmu kedokteran yang mempelajari perilaku manusia baik dalam keadaan sehat maupun sakit serta meneliti genesis, diagnosis, terapi, rehabilitasi, dan prevensi gangguan jiwa serta promosi kesehatan jiwa

KESEHATAN

Keadaan kesejahteraan fisik, mental dan sosial yang lengkap dan bukan hanya tidak ada penyakit atau kelemahan (WHO, 2018)

KESEHATAN MENTAL

Keadaan sejahtera, dimana setiap individu menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya

Ciri Orang Sehat Jiwa



Menyadari sepenuhnya kemampuan dirinya.

Mampu menghadapi stres kehidupan yang wajar.

Mampu bekerja produktif dan memenuhi kebutuhan hidupnya.

Dapat berperan serta dalam lingkungannya.

Menerima baik dgn apa yg ada pada dirinya.

Merasa nyaman bersama dengan orang lain.

Gangguan jiwa

Suatu perubahan pada fungsi jiwa yang menyebabkan adanya gangguan pada fungsi jiwa, yang menimbulkan penderitaan pada individu dan atau hambatan dalam melaksanakan peran sosial

Mengenal Gangguan Mental

Berbagai masalah dengan gejala yang berbeda. Namun, secara umum dicirikan oleh beberapa kombinasi dari pikiran, emosi, perilaku, dan hubungan yang tidak normal dengan orang lain

STRES

Suatu kondisi atau situasi baik internal maupun external/environmental yang menyebabkan semua perubahan fisik, mental maupun sosial yang sedemikian rupa sehingga menyebabkan seseorang atau individu harus menyesuaikan dirinya dengan kondisi tersebut

STRESSOR

Suatu keadaan, situasi, orang atau objek yang dipersepsi oleh individu sebagai unsur yang menyakitkan dan mendorong terjadinya reaksi stres

TAHAPAN MENGHADAPI STRES

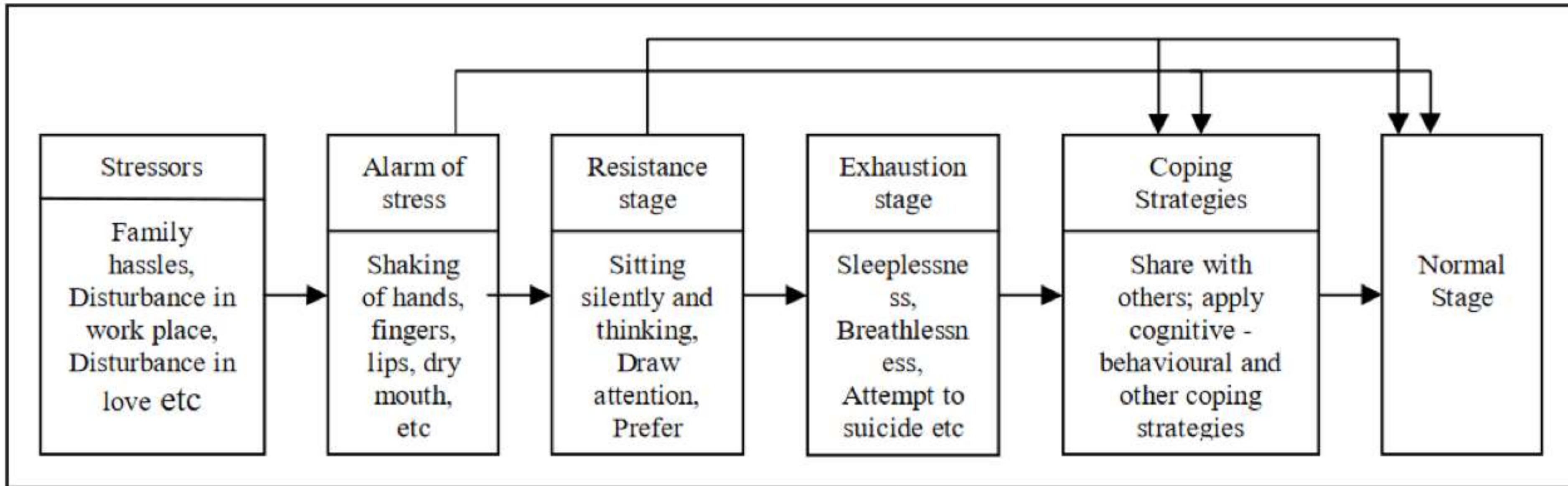


Figure 1: Stages Of Stress

Source: Mahakud, G. C. (2004) Stress Management: Some Simple Techniques. Journal Of Research And Application In Clinical Psychology, Vol. VII (I&II), 55-60

Gejala-gejala stres



- 01** Tekanan darah dan nadi meningkat
- 02** Frekuensi pernafasan meningkat
- 03** Otot menegang
- 04** Keringat bertambah
- 05** Gula dan lemak ke aliran darah meningkat
- 06** Gerak usus menurun

Mekanisme Defensi

Salah satu bentuk penyesuaian diri untuk melindungi seorang individu dari kecemasan, meringankan penderitaan saat mengalami kegagalan, dan untuk menjaga harga diri.

Sebagian besar mekanisme ini bersifat unconcious atau di bawah sadar, sehingga sukar dinilai dan dievaluasi secara sadar.

Supresi

membuang pikiran yg tdk dpt diterima secara sadar

Sublimasi

mengganti harapan yg tdk dpt diterima alam sadar dg yg dpt diterima secara sosial

Humor

Altruisme

Mekanisme Defensi Matur

Mekanisme Defensi Immatur

Penyangkalan

Represi

Proyeksi

Regresi

Reaksi formasi

Displacement

Rasionalisasi

Pandemi covid 19?



- **Bencana non alam yang berdampak pada kondisi kesehatan jiwa dan psikososial setiap orang**
- **Situasi yang bersifat katastrofik atau mengancam kesehatan individu di masyarakat**

Dampak

Psikologis

konflik internal keluarga, sumber ekonomi (mata pencarian), aktivitas sosial, kondisi pekerjaan, dan kegiatan pendidikan

gangguan stres pasca trauma (post-traumatic stress disorder), kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan infeksi, insomnia dan merasa tidak berdaya.



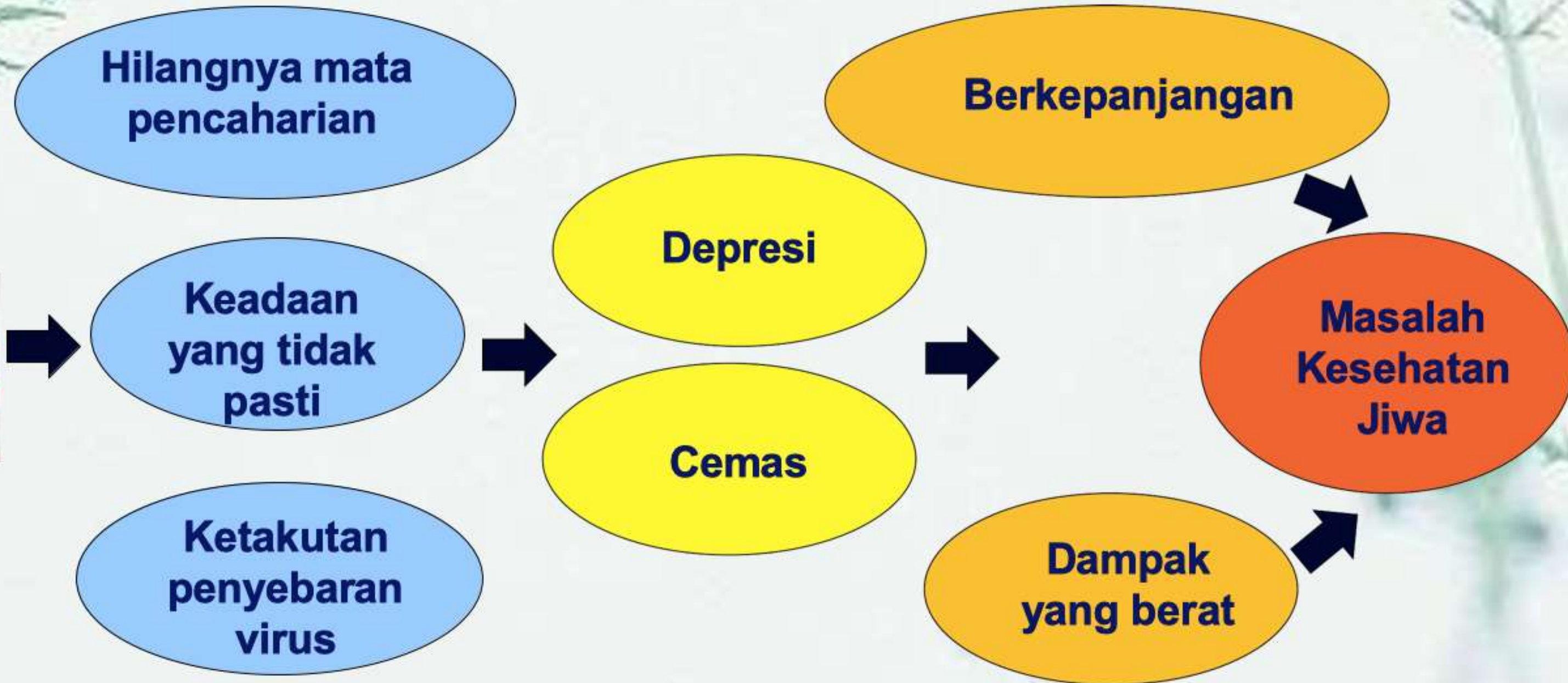
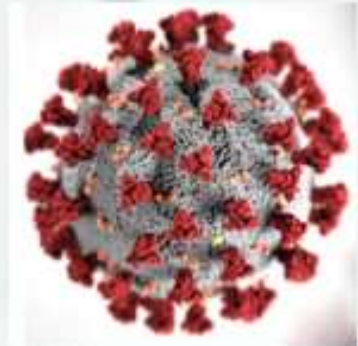


Pandemi covid 19?

- Menurut WHO (2020), munculnya pandemi menimbulkan stres pada berbagai lapisan masyarakat
- Stressor (tekanan) psikososial yang menjadi trigger dan memicu timbulnya masalah kesehatan jiwa akibat proses penyesuaian terhadap kondisi pandemi
- Distres psikologis dan gangguan psikiatri bisa muncul saat pandemi maupun sesudah pandemi

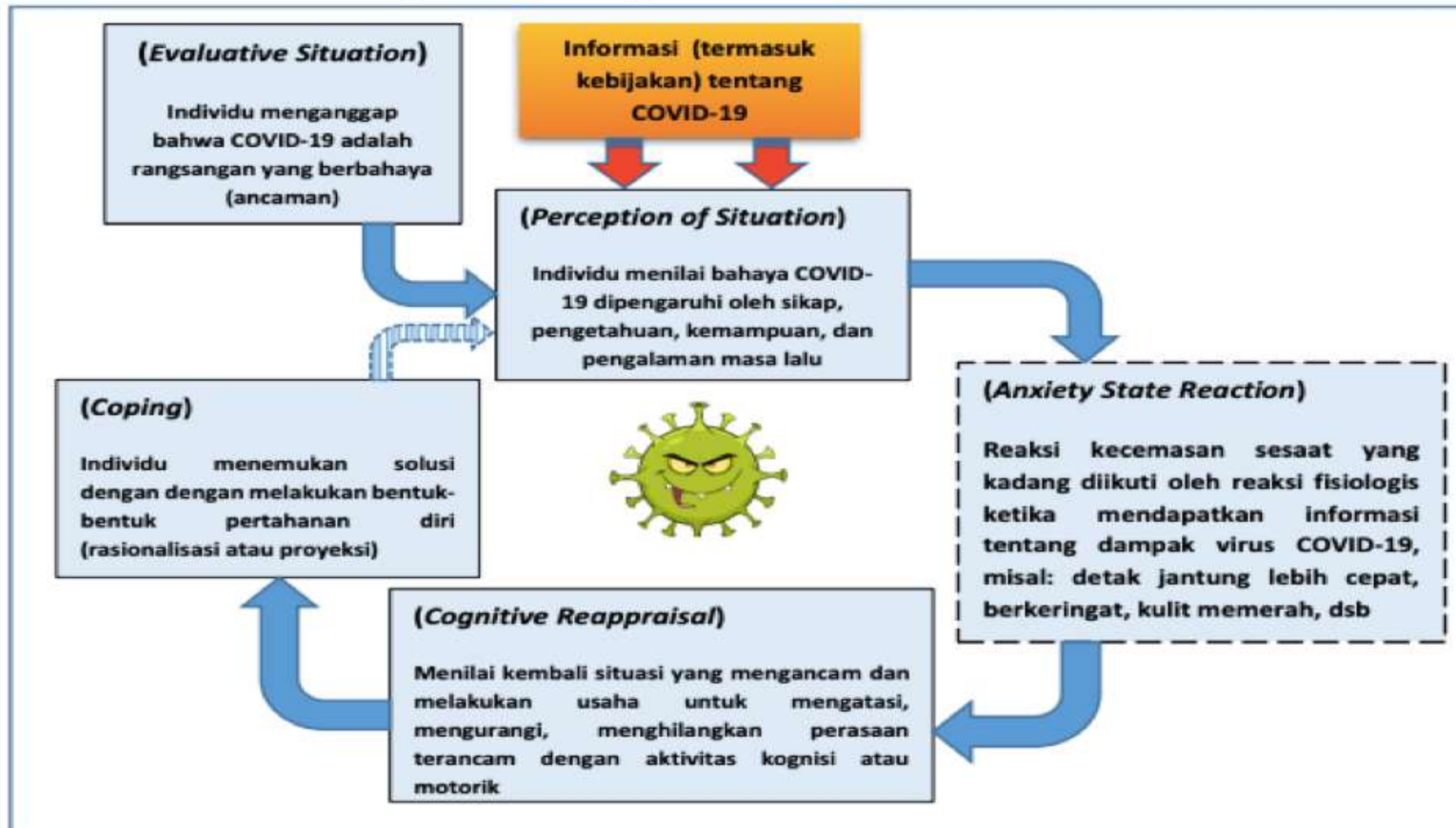


COVID-19 dan Kesehatan Jiwa



Proses Terjadinya Cemas

Gambar 1. Proses Seorang Individu Mengatasi Kecemasan terhadap Ancaman Virus COVID-19



Sumber: Modifikasi dari Konsep Kecemasan Spielberger dkk. (1983)

Cemas

- Merasa sesuatu yang buruk akan terjadi
- Khawatir berlebihan
- Mudah marah
- Sulit rileks
- Gejala lain:
- Jantung berdebar lebih kencang, nafas sesak, pendek dan berat, mual, kembung, diare, sakit kepala, pusing, kulit terasa gatal, kesemutan, otot otot terasa tegang
- panic buying

Depresi

- Gangguan tidur
- Perasaan sedih
- Kurang percaya diri
- Hilang minat, malas
- Mudah lelah, tidak bertenaga

Stress Pasca trauma

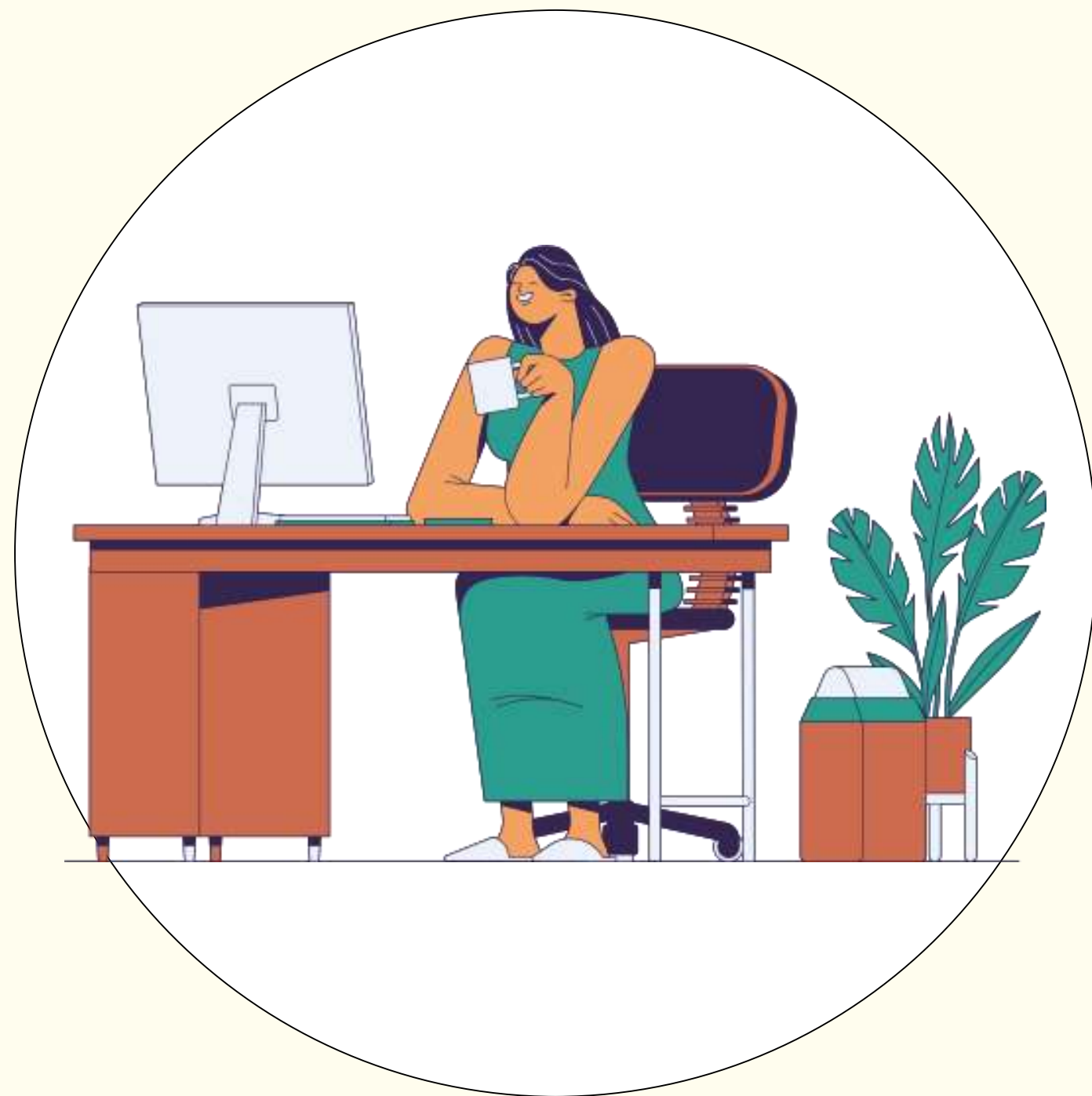
- Gejala penghindaran : merasa sendiri, menutup diri
- Stimulus panca indra berlebihan: waspada berlebihan, marah, sulit konsentrasi, mimpi buruk

Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial Pada Orang Sehat



Peningkatan Imunitas

- Makanan seimbang (karbohidrat, protein, sayur, buah-buahan yang mengandung vitamin dan mineral), jika diperlukan tambahan vitamin;
- Minum yang cukup, orang dewasa minimal 2 liter per hari;
- Olah raga minimal 30 menit sehari;
- Berjemur di pagi hari seminggu dua kali;
- Tidak merokok dan tidak minum alkohol.



Peningkatan Kesehatan Jiwa dan Psikososial



Emosi positif: gembira, senang dengan cara melakukan kegiatan dan hobby yang disukai, baik sendiri maupun bersama keluarga atau teman;



Pikiran positif: menjauhkan dari informasi hoax, mengenang semua pengalaman yang menyenangkan, bicara pada diri sendiri tentang hal yang positif (positive self-talk), responsif (mencari solusi) terhadap kejadian, dan selalu yakin bahwa pandemi akan segera teratasi;



Hubungan sosial yang positif : memberi pujian, memberi harapan antar sesama, saling mengingatkan cara-cara positif, meningkatkan ikatan emosi dalam keluarga dan kelompok, menghindari diskusi yang negatif, dan saling memberi kabar dengan rekan kerja, teman atau seprofesi;



Secara rutin tetap beribadah di rumah atau secara daring

Pencegahan Masalah Kesehatan Jiwa dan Psikososial Oleh Individu

Sikap Reaktif

Sikap mental yang ditandai dengan reaksi yang cepat, tegang, agresif terhadap keadaan yang terjadi dan menyebabkan kecemasan dan kepanikan. Contoh perilakunya adalah: memborong bahan makanan, masker, hands-sanitizer, vitamin dll. Sikap reaktif ini dapat dikendalikan dengan cara mencari berbagai info atau masukan dari banyak orang sebelum mengambil keputusan.

Sikap Responsif

Sikap mental yang ditandai dengan sikap tenang, terukur, mencari tahu apa yang harus dilakukan dan memberikan respons yang tepat dan wajar. Sikap responsif dapat dikembangkan agar tidak terjadi masalah kesehatan jiwa dan psikososial

Kegiatan keluarga yang konstruktif semakin menguatkan ikatan emosional dan keluarga semakin harmonis. Keluarga dapat merencanakan kegiatan 5B:



Belajar



Beribadah



Bermain



**Berbincang-
bincang**



**Berkreasi
bersama**

Beradaptasi dengan Kondisi Pandemi

- **Belum ada perkiraan akurat tentang berapa lama situasi COVID-19**
- **Langkah awal yang dilakukan adalah penerimaan (acceptance)**
- **Faktor yang mempengaruhi kecepatan dan cara seseorang beradaptasi seperti, kepribadian, usia, pengalaman, proses belajar, kondisi fisik, dan lingkungan**
- **Jika mulai merasa memiliki gejala gangguan mental ringan, langkah awal adalah minta pertolongan pada lingkungan terdekat yang dipercaya, bisa pasangan, orangtua, kakak, atau sahabat.**
- **Jika hal tersebut kurang berhasil maka meminta bantuan pihak yang kompeten seperti ahli kejiwaan**

Latihan Pernafasan Mengatasi Stres

- 01** Duduk dengan posisi santai dan nyaman, bayangkan hal yang menyenangkan dengan mata terpejam.
- 02** Tarik napas dari hidung dalam 3 detik, lalu hembuskan napas dari mulut dalam 3 detik, sambil membayangkan seolah-olah beban pikiran dilepaskan.
- 03** Tahan selama 3 detik sebelum ambil napas lagi. Ulangi selama 5 – 10 menit.
- 04** Mensyukuri nikmat dari Tuhan YME, ikhlas dan sabar.



Berpikir Positif



1

Afirmasi/positive self talk, mengucapkan pernyataan pernyataan positif tentang diri sendiri, keluarga, kehidupan, dll

2

Hipnotik 5 jari, menggunakan kelima jari untuk memikirkan hal yang positif, satukan jempol dan telunjuk sambil membayangkan kondisi tubuh yang sehat, jempol dengan jari tengah sambil membayangkan orang-orang yang sayang dan perhatian, jempol dengan jari manis sambil membayangkan prestasi, penghargaan dan pujian yang pernah dialami, jempol dengan kelingking sambil membayangkan tempat yang paling indah yang pernah dikunjungi sambil membayangkan keindahannya.

3

Penghentian pikiran, jika ada pikiran negatif yang mengganggu jangan biarkan berlama-lama langsung katakan stop

Mempertahankan dan Meningkatkan Hubungan Interpersonal

Membangun jaringan sosial dalam memenuhi kebutuhan dasar di antaranya pangan, sandang, dan papan.

Berbagi perasaan dan pikiran pada orang yang dapat dipercaya

Mempertahankan dan meningkatkan komunikasi antar anggota keluarga dengan kasih sayang, rasa hormat dan saling menghargai dalam keluarga.

Saling menyapa, memberi pujian atau penghargaan dan harapan dengan memanfaatkan teknologi Social



**Terima Kasih
Salam Sehat Jiwa
#janganlupabahagia**