Membangun Ketangguhan Mental di Era Pandemi

DLI

Dian L Izwar

Jakarta, 15 Juli 2021

Dian L Izwar, MPH, Psikolog

- Psikologi UI, 1996
- Manajemen Rumah Sakit UGM, 2011
- Konselor Klinik Psikologi RS Islam Jakarta Pondok Kopi

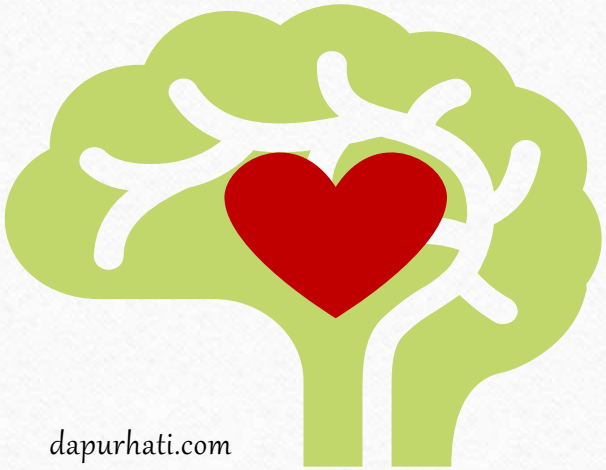
- Jalan-jalan, berkebun, menulis
- **http://dapurhati.com**

DapurHati.Com
mengolah rasa, membangun jiwa

DLI

Tujuan Diskusi

- Memahami konsep kesehatan mental
- Mengelola kesehatan mental pribadi di masa pandemi



DLI

Mental Health

World Health Organization

"A state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community."

DLI

Kesehatan Mental

World Health Organization

Keadaan sejahtera di mana seseorang mampu:

1. Menyadari kemampuan dirinya
2. Mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari
3. Bekerja secara produktif
4. Berkontribusi bagi komunitasnya

DLI

Mental health is a continuum



DLI

3 Bentuk Masalah Mental Terbanyak

1. **Stres**: merasa tidak mampu mengelola masalah yang dihadapi
2. **Kecemasan**: khawatir mengenai sesuatu secara berkepanjangan
3. **Depresi**: sedih berkepanjangan, kehilangan minat dan semangat, merasa lelah, bersalah dan tidak berharga

DLI

dapurhati.com



Challenges Look Easier When You Are Happy

DLI

“

People in a good mood see the world as an easier place than those in a negative mood, who see it as scarier and more difficult.

DLI

Dennis Proffitt & Gerald Clore – Virgina University ”

Orang dengan mood yang baik melihat dunia sebagai tempat yang lebih mudah dari pada mereka dengan mood negatif yang melihat dunia sebagai sesuatu yang sulit dan menakutkan.

Bahagia

- Keadaan atau perasaan senang dan tenteram yang wajar
- Bebas dari segala yang menyusahkan



DLI

Happiness



- *Mildly pleasant emotions that are felt most of the time, with intense positive emotions being felt occasionally.*
- *Happiness include optimism, joy, feelings of calm and harmony.*

DLI



Happiness can help fend off infectious diseases, guard against lifestyle related illnesses, and protect against heart disease as well. Unhappiness and depression can harm health

Ed Diener & Robert Biswas-Diener

Immune Power

- *In happy people, the immune system is stronger because of higher levels of infection fighters, such as natural killer cells.*
- *Depressed and distressed people tend to have lower immune reactions and more likely to succumb to the infectious viruses and bacteria to which they are exposed.*

Ed Diener and Robert Biswas-Diener

DLI



Tenang & Sabar

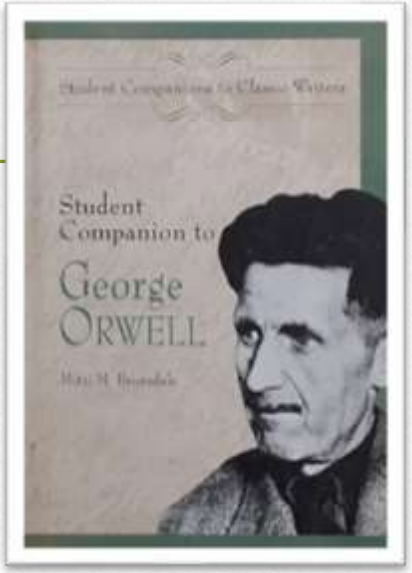
DLI

dapurhati.com

“Happiness can exist only in acceptance.”

George Orwell

Kebahagiaan hanya dapat hadir dalam penerimaan



DLI

“

Accept – then act.

Whatever the present moment contains, accept it as if you had chosen it. Always work with it, not against it. Make it your friend and ally, not your enemy. This will miraculously transform your whole life.

”

DLI

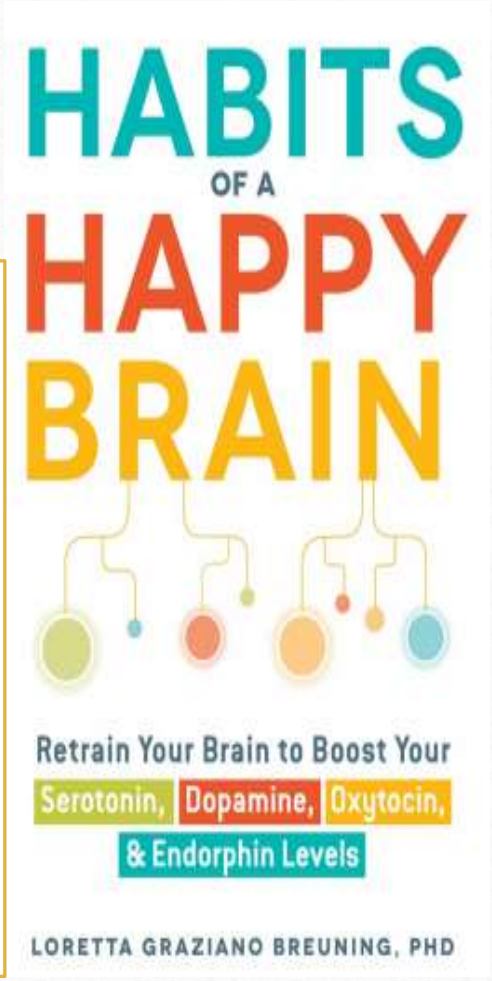
Eckhart Tolle



Terima – lalu bertindak. Apa pun yang ada saat ini, terima seakan-akan itu adalah pilihanmu. Bekerjalah bersamanya, bukan melawannya. Jadikan ia temanmu, bukan musuhmu. Ini akan mengubah hidupmu secara ajaib.

Happiness Hormone

- ***Dopamin**: I did it! → do something worth*
- ***Endorphin**: released if you push past your capacity to the point of distress → exercise, laugh, cry*
- ***Oxytocin**: trust someone or enjoy someone's trust in you → get connected*
- ***Serotonin**: feeling of being important → give!*



DLI

4 Tips Sehat Mental

- Belajar: resep baru, bahasa baru, keterampilan baru
- Bergerak: berjalan, berkebun, bermain
- Berteman: sahabat, keluarga, tetangga, bergabung pada komunitas dengan minat yang sama
- Berbagi: lakukan sesuatu untuk orang lain, jadi relawan, bergabung dengan komunitas sosial



dapurhati.com

DLI

SABAR Menghadapi Covid-19

- Sadari: apa yang dirasakan tubuh
- Antisipasi: keadaan ini mengarah kemana
- Bantu: apa yang bisa saya lakukan untuk membuat tubuh saya lebih nyaman
- Analisa: apakah yang saya lakukan sudah tepat, perlu bantuan orang lain, tenaga medis?
- Rida: menerima apa yang terjadi saat ini dan berusaha untuk sembuh

DLI

Mendampingi dengan HATI

- **H**adir: ada bersama penderita, dengarkan keluhannya, tidak perlu memberi nasihat jika tidak diminta, jangan menyalahkan
- **A**tasi: ambil alih tanggung jawab dan hal-hal yang potensial menjadi beban pikiran atau masalah bagi penderita
- **T**enang: hanya orang yang tenang yang dapat menenangkan orang lain, emosi itu menular
- **I**khlas: menerima keadaan ini sebagai ketentuan yang telah digariskanNya, percaya bahwa takdir Allah adalah yang terbaik.

“Kesuksesan melewati pandemi bukanlah saat kita berhasil selamat darinya, namun apakah ia membuat kita lebih dekat padaNya.”

DLI

Terima kasih

DapurHati.Com
mengolah rasa, membangun jiwa

DLI