

## 6 Tips Menjaga Kesehatan Mental Selama Pandemi Corona, Cegah Cemas Berlebihan.

### Batasi Membaca Berita



Batasi baca berita tentang Covid-19 cari sumber terpercaya seperti merdeka.com



### Rehat dari Media Sosial dan Mute Grup



Detox scroll sosmed, mute grup chat yang banyak membahas covid-19

### APPLE

**Acknowledge** (akui): Perhatikan dan akui ketidakpastian yang muncul dalam benak Anda.

### Mencuci Tangan, Tapi Tidak Berlebihan



Dengan mencuci tangan, akan muncul perasaan lega atau menenangkan pada diri kita. Namun, jangan terlalu sering mencuci tangan.

**Pause** (jeda): Ambil napas panjang dan keluarkan. Jangan bereaksi apapun selain teknik relaksasi ini.

### Hindari Kelelahan



Istirahat cukup, jangan kurang jangan berlebih.

**Pull Back**: Katakan pada diri Anda bahwa kekhawatiran Anda saat ini tidak diperlukan dan tidak membantu sama sekali.

### Tetap Terkoneksi dengan Orang Lain



Hubungi orang yang anda sayangi atau sahabat dengan video call atau telepon.

**Let go**: Lepaskan pikiran atau perasaan Anda.

**Explore**: Perhatikan kondisi pada saat ini, karena faktanya anda masih baik-baik saja.