PETUNJUK UNTUK

MENJAGA KESEHATAN MENTAL

SELAMA PANDEMI COVID-19

1.

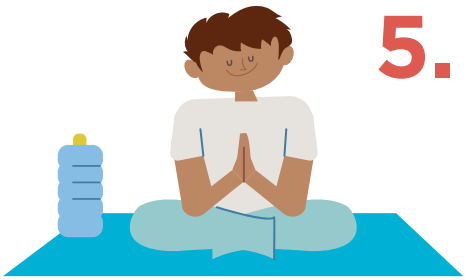
Cari informasi dari sumber terpercaya dan batasi konsumsi berita.

2.

Tetap terhubung dengan keluarga dan teman melalui telepon, SMS, email dan platform komunikasi lainnya.

3. Jangan lupa untuk berkomunikasi dengan pasangan untuk berbagi peran di rumah.

4. Sebisa mungkin pertahankan rutinitas harian dan luangkan waktu untuk aktivitas fisik dan tidur teratur.



5. Cobalah untuk berlatih mengontrol emosi negatif. Gunakan latihan relaksasi misalnya latihan pernapasan, meditasi, relaksasi otot, dan latihan grounding untuk meringankan pikiran dan perasaan yang membuat stres.

6. Ikuti kegiatan - kegiatan yang membantu mengelola stres.

7. Jika perlu bantuan, hubungi Layanan Nasional untuk Kesehatan Jiwa (SEJIWA).

bit.ly/kamitetapada

pengaduan@kemenpppa.go.id

119 Ext. 8 atau 082125751234 / 08111922911

Sumber: Protokol Penanganan Kasus Kekerasan Berbasis Gender & Perdagangan Orang Perempuan Pekerja Migran Indonesia di Masa Pandemi COVID-19.

Spotlight Initiative

KPPPA : @KPPDANPA @KEMENPPPA @KPP_PA Kemen PPPA KEMENPPPA.GO.ID berjarak.kemenpppa.go.id/daftarkontak/

UN WOMEN : @unwomenid indonesia.unwomen.org