

Psikiater UGM Paparkan Cara Menjaga Mental Sehat Saat Isoman

Friday, 09 Juli 2021 WIB, Oleh: Ika



Rasa cemas, khawatir, serta ketakutan tak dipungkiri sering muncul saat isolasi mandiri atau isoman. Kondisi tersebut merupakan hal yang umum terjadi. Kendati begitu, hal tersebut tak lantas dibiarkan begitu saja untuk menjaga kondisi mental agar tetap sehat.

Psikiater dari Universitas Gadjah Mada, Dr. dr. Ronny Tri Wirasto, Sp.Kj., mengatakan bahwa isoman merupakan sebuah kondisi yang menimbulkan gap baik secara fisik, emosi, maupun finansial. Gap tersebut berpotensi memunculkan sejumlah persoalan. Secara umum, permasalahan yang kerap terjadi saat isoman adalah ketakutan menghadapi penyakit itu sendiri, ketakutan saat isoman, serta kebosanan serta frustrasi.

"Persoalan ini yang kita hadapi bersama saat ini," terangnya, Jumat (9/7).

Lantas bagaimana cara yang bisa dilakukan untuk meredakan kecemasan maupun stres ketika menjalani isoman? Ketua Prodi Pendidikan Spesialis Ilmu Kejiwaan FKKMK UGM ini membagikan beberapa tips cara menghadapi stres agar mental tetap sehat selama isoman. Salah satunya dengan membatasi menonton, membaca, atau mendengar berita maupun cerita baru terkait covid termasuk melalui media sosial.

"Pembatasan bisa berupa waktu, jumlah, topik atau sumbernya. Atur waktu dalam pembatasan ini," terangnya.

Cara lain adalah dengan melakukan perawatan tubuh secara optimal mulai dari kebersihan hingga

aktivitas fisik. Beberapa tambahan aktivitas fisik yang dapat dilakukan seperti melakukan latihan bernafas dalam, peregangan, atau meditasi yang terarah.

Disamping itu, mengatur makanan dengan pola seimbang. Lalu, melakukan olah raga ringan secara teratur.

"Hindari konsumsi alkohol dan rokok," imbuhnya.

Tak kalah penting, lanjutnya, tetap terhubung dengan orang lain baik keluarga, kerabat, maupun teman. Selalu berkomunikasi untuk membagi kondisi dan perasaan saat ini. Komunikasi dapat dilakukan melalui sosial media, daring maupun via telepon.

Ia menyebutkan seseorang perlu segera mendapatkan pendampingan profesional, baik konselor, psikolog dan atau psikiater jika tetap mengalami kesulitan meskipun telah melakukan tips-tips tersebut. Kesulitan yang dimaksud adalah masih saja ada perasaan marah, ketakutan, kesedihan, frustrasi, perubahan nafsu makan, energi berkurang, minat dan keinginan berkurang, kesulitan tidur. Bahkan, perlu diwaspadai jika sampai terganggu tidurnya atau muncul beberapa keluhan fisik seperti nyeri kepala, nyeri ulu hati, serta nyeri di sejumlah bagian tubuh atau kulit.

"Kalau masih ada keluhan seperti itu sebaiknya segera minta pendampingan profesional, baik konselor, psikolog dan atau psikiater," paparnya.

Dukungan Sosial

Ronny menyebutkan dukungan sosial juga menjadi hal yang sangat diperlukan dalam kondisi pandemi Covid-19 termasuk bagi pasien Covid-19 yang menjalani isolasi mandiri/isoman. Adanya dukungan dari keluarga terdekat maupun masyarakat diharapkan dapat mengurai masalah atau stresor saat isoman.

"Perlu ada dukungan sosial/masyarakat dan ini perlu ditingkatkan saat ini," katanya.

Dukungan sosial diperlukan untuk memberikan jaminan terhadap pemenuhan kebutuhan dasar saat menjalani isoman. Tak hanya dukungan sosial, masyarakat diharapkan juga tidak memberikan pelabelan atau stigmatisasi terhadap pasien Covid-19. Sebab, adanya stigma menjadikan pasien Covid-19 memiliki kekhawatiran yang lebih tinggi dibandingkan saat sebelum terinfeksi Covid-19.

"Tak lupa jaminan suplai yang adekuat termasuk soal informasi," pungkasnya.

Ia pun mengimbau bagi yang menjalani isoman untuk tidak ragu melakukan konsultasi dengan dokter/petugas kesehatan terkait covidnya. Dengan begitu, jika ada perubahan derajat gejala bisa segera terdeteksi/tertangani.

Penulis: Ika

Foto: Ilustrasi

Berita Terkait

- [Angka Gangguan Jiwa DIY Tinggi](#)
- [Tips Hadapi Kuliah Tatap Muka](#)
- [Pakar UGM Jelaskan Makanan Yang Perlu Dikonsumsi dan Dihindari Saat Isoman](#)
- [Psikiater UGM Paparkan Tiga Masalah Besar Kesehatan Mental di Tengah Pandemi Corona](#)
- [Tips Hadapi Kuliah Tatap Muka](#)