

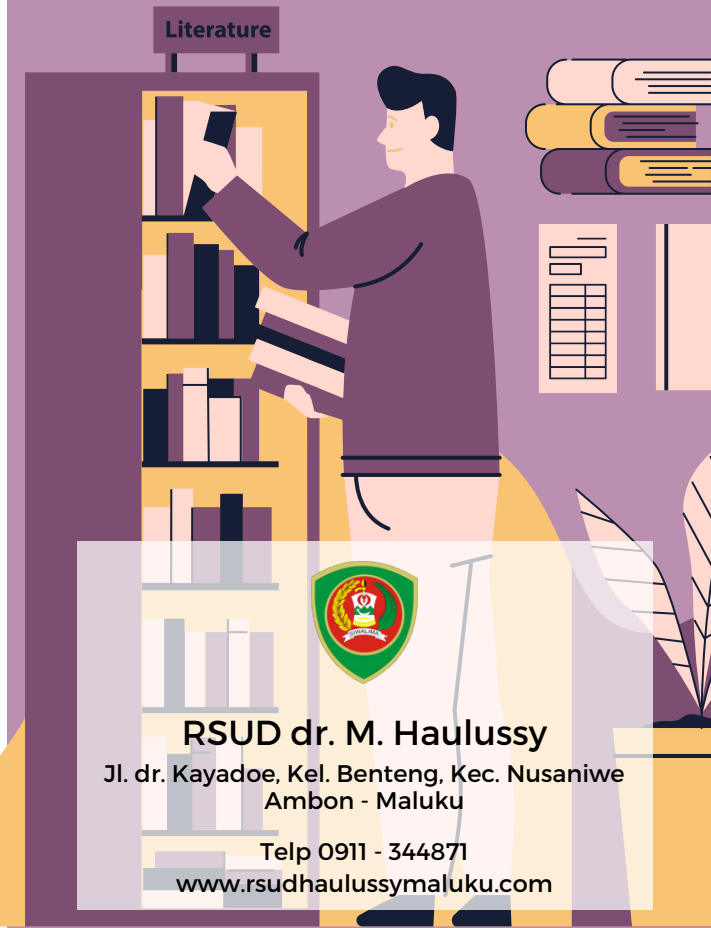
Situasi ini mungkin membuat Anda kewalahan, tetapi mengatasi stres akan membuat Anda, orang terkasih, dan komunitas Anda lebih kuat.

Sumber : WHO



MENGELOLA STRES AKIBAT COVID-19

TIPS UNTUK MERAWAT DIRI



RSUD dr. M. Haulussy

Jl. dr. Kayadoe, Kel. Benteng, Kec. Nusaniwe
Ambon - Maluku

Telp 0911 - 344871

www.rsudhaulussymaluku.com

Berpalinglah sejenak dari berita.

Informasi berlebih dapat membawa kecemasan. Usahakan untuk mematikan layar sesekali.



Rawat tubuh anda.

Lakukan meditasi, makan makanan seimbang, tarik napas dalam-dalam. Selain menjaga tetap aman, jagalah kesehatan.

Luangkan waktu untuk bersantai.

Gunakan beberapa menit dalam sehari untuk melakukan sesuatu yang Anda sukai.



Jalin komunikasi dengan orang lain.

Bicaralah dengan orang yang Anda percayai tentang kekhawatiran dan perasaan Anda.