

20110006_Ghilman Farhani Putra Aji

January 29, 2024

Nama : Ghilman Farhani Putra Aji

NIM : 20110006

1 Import Library

```
[1]: import pandas as pd
import numpy as np
import re
from sklearn.feature_extraction.text import TfidfVectorizer
from sklearn.svm import LinearSVC

import warnings
warnings.filterwarnings("ignore")
```

2 Load Dataset

```
[2]: data=pd.read_csv("dataset_mentalhealth.csv")
```

```
[3]: data
```

```
[3]:
```

	Question_ID	Questions \
0	1590140	Apa yang dimaksud dengan penyakit mental?
1	2110618	Siapa yang terpengaruh oleh penyakit mental?
2	6361820	Apa penyebab penyakit mental?
3	9434130	Apa sajakah tanda-tanda peringatan penyakit me...
4	7657263	Apakah penderita penyakit jiwa bisa sembuh?
..
93	4373204	Bagaimana saya tahu kalau saya minum terlalu b...
94	7807643	Jika ganja berbahaya, mengapa kita melegalkannya?
95	4352464	Bagaimana cara meyakinkan anak saya untuk tida...
96	6521784	Apa status hukum (dan bukti) minyak CBD?
97	3221856	Apa buktinya tentang vaping?

	Jawaban
0	Penyakit mental adalah kondisi kesehatan yang ...
1	Diperkirakan bahwa penyakit mental mempengaruhi...

```

2   Diperkirakan bahwa penyakit mental mempengaruhi...
3   Gejala gangguan kesehatan mental bervariasi te...
4   Ketika penyembuhan dari penyakit mental, ident...
..
93  Menyortir jika Anda minum terlalu banyak bisa ...
94  Asap ganja, misalnya, mengandung racun penyeba...
95  Anda tidak bisa. Tetapi Anda dapat mempengaruh...
96  Cannabidiol atau CBD adalah komponen ganja yan...
97  "Vaping" adalah istilah untuk menggunakan pera...

```

[98 rows x 3 columns]

3 Pre-Processing

3.1 Mengecek pertanyaan sama

```

[4]: duplicated_rows = data[data.duplicated(subset=['Questions'], keep=False)]

# Print the result
print(duplicated_rows)

```

	Question_ID	Questions \
8	1155199	Jika saya terlibat dalam pengobatan, apa yang ...
11	1259439	Jika saya terlibat dalam pengobatan, apa yang ...

	Jawaban
8	Karena memulai perawatan adalah langkah besar ...
11	Perawatan awal adalah langkah besar bagi indiv...

dikarenakan ada baris yang memiliki pertanyaan yang sama, akan tetapi memiliki jawaban yang berbeda, perlu menghapus salah satu dikarenakan akan membingungkan mesin

```

[5]: data.drop(12)

```

```

[5]:
Question_ID      Questions \
0      1590140      Apa yang dimaksud dengan penyakit mental?
1      2110618      Siapa yang terpengaruh oleh penyakit mental?
2      6361820      Apa penyebab penyakit mental?
3      9434130      Apa sajakah tanda-tanda peringatan penyakit me...
4      7657263      Apakah penderita penyakit jiwa bisa sembuh?
..      ...      ...
93     4373204      Bagaimana saya tahu kalau saya minum terlalu b...
94     7807643      Jika ganja berbahaya, mengapa kita melegalkannya?
95     4352464      Bagaimana cara meyakinkan anak saya untuk tida...
96     6521784      Apa status hukum (dan bukti) minyak CBD?
97     3221856      Apa buktinya tentang vaping?

```

Jawaban

```

0 Penyakit mental adalah kondisi kesehatan yang ...
1 Diperkirakan bahwa penyakit mental mempengaruh...
2 Diperkirakan bahwa penyakit mental mempengaruh...
3 Gejala gangguan kesehatan mental bervariasi te...
4 Ketika penyembuhan dari penyakit mental, ident...
..
93 Menyortir jika Anda minum terlalu banyak bisa ...
94 Asap ganja, misalnya, mengandung racun penyeba...
95 Anda tidak bisa. Tetapi Anda dapat mempengaruh...
96 Cannabidiol atau CBD adalah komponen ganja yan...
97 "Vaping" adalah istilah untuk menggunakan pera...

```

[97 rows x 3 columns]

```
[6]: data=data.drop(11)
```

```

[7]: duplicated_rows = data[data.duplicated(subset=['Questions'], keep=False)]

# Print the result
print(duplicated_rows)

```

Empty DataFrame

Columns: [Question_ID, Questions, Jawaban]

Index: []

karena sudah tidak ada pertanyaan yang sama, maka bisa lanjut ke proses selanjutnya

3.2 lowercasing

```

[8]: data['Questions'] = data['Questions'].str.lower()
data['Jawaban'] = data['Jawaban'].str.lower()

```

```
[9]: data
```

```

[9]:   Question_ID      Questions \
0      1590140      apa yang dimaksud dengan penyakit mental?
1      2110618      siapa yang terpengaruh oleh penyakit mental?
2      6361820      apa penyebab penyakit mental?
3      9434130      apa sajakah tanda-tanda peringatan penyakit me...
4      7657263      apakah penderita penyakit jiwa bisa sembuh?
..      ...
93     4373204      bagaimana saya tahu kalau saya minum terlalu b...
94     7807643      jika ganja berbahaya, mengapa kita melegalkannya?
95     4352464      bagaimana cara meyakinkan anak saya untuk tida...
96     6521784      apa status hukum (dan bukti) minyak cbd?
97     3221856      apa buktinya tentang vaping?

```

Jawaban

```

0 penyakit mental adalah kondisi kesehatan yang ...
1 diperkirakan bahwa penyakit mental mempengaruhi...
2 diperkirakan bahwa penyakit mental mempengaruhi...
3 gejala gangguan kesehatan mental bervariasi te...
4 ketika penyembuhan dari penyakit mental, ident...
..
93 menyortir jika anda minum terlalu banyak bisa ...
94 asap ganja, misalnya, mengandung racun penyeba...
95 anda tidak bisa. tetapi anda dapat mempengaruhi...
96 cannabidiol atau cbd adalah komponen ganja yan...
97 "vaping" adalah istilah untuk menggunakan pera...

```

[97 rows x 3 columns]

3.3 Menghapus karakter non-alphanumeric

```

[10]: data['Questions'] = data['Questions'].str.replace('[^\w\s]', '')
      data['Jawaban'] = data['Jawaban'].str.replace('[^\w\s]', '')

```

```

[11]: data

```

```

[11]:   Question_ID      Questions \
0      1590140      apa yang dimaksud dengan penyakit mental?
1      2110618      siapa yang terpengaruh oleh penyakit mental?
2      6361820      apa penyebab penyakit mental?
3      9434130      apa sajakah tanda-tanda peringatan penyakit me...
4      7657263      apakah penderita penyakit jiwa bisa sembuh?
..      ...
93     4373204      bagaimana saya tahu kalau saya minum terlalu b...
94     7807643      jika ganja berbahaya, mengapa kita melegalkannya?
95     4352464      bagaimana cara meyakinkan anak saya untuk tida...
96     6521784      apa status hukum (dan bukti) minyak cbd?
97     3221856      apa buktinya tentang vaping?

      Jawaban
0      penyakit mental adalah kondisi kesehatan yang ...
1      diperkirakan bahwa penyakit mental mempengaruhi...
2      diperkirakan bahwa penyakit mental mempengaruhi...
3      gejala gangguan kesehatan mental bervariasi te...
4      ketika penyembuhan dari penyakit mental, ident...
..
93     menyortir jika anda minum terlalu banyak bisa ...
94     asap ganja, misalnya, mengandung racun penyeba...
95     anda tidak bisa. tetapi anda dapat mempengaruhi...
96     cannabidiol atau cbd adalah komponen ganja yan...
97     "vaping" adalah istilah untuk menggunakan pera...

```

[97 rows x 3 columns]

3.4 Menghapus baris yang mengandung null

```
[12]: data.dropna(inplace=True)
```

```
[13]: data
```

```
[13]:
```

	Question_ID	Questions \
0	1590140	apa yang dimaksud dengan penyakit mental?
1	2110618	siapa yang terpengaruh oleh penyakit mental?
2	6361820	apa penyebab penyakit mental?
3	9434130	apa sajakah tanda-tanda peringatan penyakit me...
4	7657263	apakah penderita penyakit jiwa bisa sembuh?
..
93	4373204	bagaimana saya tahu kalau saya minum terlalu b...
94	7807643	jika ganja berbahaya, mengapa kita melegalkannya?
95	4352464	bagaimana cara meyakinkan anak saya untuk tida...
96	6521784	apa status hukum (dan bukti) minyak cbd?
97	3221856	apa buktinya tentang vaping?

Jawaban

0	penyakit mental adalah kondisi kesehatan yang ...
1	diperkirakan bahwa penyakit mental mempengaruhi...
2	diperkirakan bahwa penyakit mental mempengaruhi...
3	gejala gangguan kesehatan mental bervariasi te...
4	ketika penyembuhan dari penyakit mental, ident...
..	...
93	menyortir jika anda minum terlalu banyak bisa ...
94	asap ganja, misalnya, mengandung racun penyeba...
95	anda tidak bisa. tetapi anda dapat mempengaruhi...
96	cannabidiol atau cbd adalah komponen ganja yan...
97	"vaping" adalah istilah untuk menggunakan pera...

[97 rows x 3 columns]

4 Vectorisasi

menggunakan tf idf vectorizer

```
[14]: vectorizer = TfidfVectorizer()  
X_train_vec = vectorizer.fit_transform(data['Questions'])
```

5 Training Model

```
[15]: model = LinearSVC()  
      model.fit(X_train_vec, data['Questions'])
```

```
[15]: LinearSVC()
```

variabel x pada model diatas adalah hasil vector data pertanyaan dan variabel y nya adalah data pertanyaan

6 Chatbot

```
[16]: print("Welcome to the Mental Health FAQ Chatbot!")  
      print("Ask a question or enter 'quit' to exit.")  
  
      while True:  
          user_input = input("User: ")  
          print("-----")  
  
          if user_input.lower() == 'quit':  
              print("Chatbot: Goodbye!")  
              break  
  
          # Vectorize user input  
          user_input_vec = vectorizer.transform([user_input.lower()])  
  
          # Predict the intent  
          predicted_intent = model.predict(user_input_vec)[0]  
  
          # Implement response generation mechanism based on predicted intent  
          response = data[data['Questions'] == predicted_intent]['Jawaban'].values[0]  
          if predicted_intent in data['Questions'].values else "I'm sorry, I don't  
          have a response for that question."  
  
          print("Chatbot: " + response)  
          print("*****")
```

Welcome to the Mental Health FAQ Chatbot!

Ask a question or enter 'quit' to exit.

User: apa itu vaping?

Chatbot: "vaping" adalah istilah untuk menggunakan perangkat di mana cairan, sering dibumbui, diubah menjadi uap (karenanya, vaping) dan dihirup. perangkat vaping terdiri dari corong, tangki atau reservoir untuk menahan cairan, elemen pemanas dan baterai untuk memberi daya elemen. cairan dipanaskan untuk menjadi kabut, dihirup melalui mulut ke paru-paru di mana nikotin atau ganja memasuki aliran darah. setiap uap residu dihembuskan. perangkat vaping datang dalam beberapa jenis, bentuk, dan ukuran, disebut sebagai rokok elektronik, pena vape,

vape, mod, tangki, atau e-hookah. cairan vaping (e-liquid, e-jus) terdiri dari pelarut, biasanya propilen glikol atau gliserol, rasa, dan nikotin atau ganja, meskipun mungkin tidak mengandung apa pun. di british columbia anda harus berusia 19 tahun untuk membeli produk vaping.

jumlah anak muda yang merokok telah menurun selama beberapa tahun terakhir, sementara vaping telah meningkat. e-rokok dikembangkan sebagai alternatif untuk merokok. perangkat pertama tersedia pada tahun 2003 dan tampak seperti rokok tradisional. uap nikotin mengandung racun dan partikel lain yang jauh lebih sedikit daripada asap dari rokok. vaping adalah alternatif yang kurang berbahaya bagi rokok dan bukti menunjukkan, ini dapat membantu beberapa orang berhenti merokok. bukti menunjukkan vaping kemungkinan bukan pintu gerbang untuk merokok tembakau.

meskipun kurang berbahaya daripada merokok, vaping masih membawa potensi bahaya. ada paparan kecil nikotin dan kemungkinan karsinogen dalam uap. (karsinogen adalah zat yang berpotensi menyebabkan kanker). beberapa bukti menunjukkan bahwa anak muda mungkin tidak menyadari cairan vaping sering mengandung nikotin. e-rokok tidak dikendalikan dan kandungan nikotin cairan vaping bervariasi secara signifikan di antara merek. bahan kimia lain, perasa, dan logam berat hadir dalam cairan vaping, belum dipelajari dengan baik. risiko kesehatan jangka panjang dari vaping tidak ditentukan. diperlukan lebih banyak penelitian di bidang ini.

strategi pemasaran untuk produk vaping, seringkali di media sosial, dirancang untuk menarik bagi kaum muda. berbagai rasa yang tersedia, terutama yang buah-buahan dan manis, dan tampilan dan nuansa perangkat vaping menarik kaum muda. kaum muda dapat melihat vaping sebagai hal yang menyenangkan dan cara untuk bersosialisasi dengan teman-teman dan 'merokok' dengan cara yang kurang berbahaya.

membuat waktu dan ruang untuk diskusi dan mengeksplorasi isu-isu seputar vaping adalah salah satu cara penting kita dapat mendukung kaum muda dan memang, satu sama lain, dalam membuat keputusan yang baik tentang jika, kapan, atau berapa banyak untuk vape. kami menawarkan, "tidak terlalu banyak, tidak terlalu sering, dan dalam konteks yang aman" sebagai salah satu cara untuk berpikir tentang menggunakan zat apa pun. apa artinya ini bagi anda mungkin tempat untuk berbicara untuk memulai!

institut penelitian penggunaan zat kanada, sebelumnya carbc, adalah anggota mitra bc untuk informasi kesehatan mental dan kecanduan. institut ini didedikasikan untuk mempelajari penggunaan narkoba dalam mendukung upaya masyarakat yang bertujuan untuk memberikan semua orang akses ke kehidupan yang lebih sehat, baik menggunakan zat atau tidak. untuk lebih lanjut, kunjungi www.cisur.ca.

User: apakah penyakit jiwa bisa disembuhkan?

Chatbot: ketika penyembuhan dari penyakit mental, identifikasi dan pengobatan dini sangat penting. berdasarkan sifat penyakit, ada berbagai perawatan efektif yang tersedia. untuk semua jenis perawatan, penting bahwa orang yang terkena dampak proaktif dan sepenuhnya terlibat dalam proses pemulihan mereka sendiri. banyak orang dengan penyakit mental yang didiagnosis dan dirawat merespons

dengan baik, meskipun beberapa mungkin mengalami kembalinya gejala. bahkan dalam kasus seperti itu, dengan pemantauan dan pengelolaan gangguan yang cermat, masih sangat mungkin untuk menjalani kehidupan yang terpenuhi dan produktif.

User: apa yang perlu diketahui saat dalam pengobatan?

Chatbot: karena memulai perawatan adalah langkah besar bagi individu dan keluarga, itu bisa sangat luar biasa. penting untuk terlibat dan terlibat dalam proses perawatan sebanyak mungkin. beberapa pertanyaan yang perlu anda jawab termasuk:

apa yang diketahui tentang penyebab penyakit khusus ini?

apakah ada diagnosis lain di mana gejala -gejala ini umum?

apakah anda biasanya memasukkan pemeriksaan fisik atau neurologis?

apakah ada tes atau ujian tambahan yang akan anda rekomendasikan pada saat ini?

apakah anda akan menyarankan pendapat independen dari psikiater lain saat ini?

program pengobatan apa yang paling membantu dengan diagnosis ini?

apakah program ini akan melibatkan layanan oleh spesialis lain? jika demikian, siapa yang akan bertanggung jawab untuk mengoordinasikan layanan ini?

apa yang anda lihat sebagai peran keluarga dalam program perawatan ini?

berapa banyak akses yang akan dimiliki keluarga kepada orang -orang yang menyediakan perawatan?

obat apa yang umumnya digunakan dengan diagnosis ini?

berapa banyak pengalaman yang anda miliki dalam memperlakukan orang dengan penyakit ini?

apa yang dapat saya lakukan untuk membantu anda dalam perawatan?

User: sebutkan penyebab penyakit mental

Chatbot: diperkirakan bahwa penyakit mental mempengaruhi 1 dari 5 orang dewasa di amerika, dan bahwa 1 dari 24 orang dewasa memiliki penyakit mental yang serius. penyakit mental tidak membedakan; ini dapat mempengaruhi siapa pun, terlepas dari jenis kelamin, usia, pendapatan, status sosial, etnis, agama, orientasi seksual, atau latar belakang. meskipun penyakit mental dapat mempengaruhi siapa pun, kondisi tertentu mungkin lebih umum pada populasi yang berbeda. misalnya, gangguan makan cenderung terjadi lebih sering pada wanita, sementara gangguan seperti defisit perhatian/gangguan hiperaktif lebih lazim pada anak -anak. selain itu, segala usia rentan, tetapi yang muda dan yang tua sangat rentan. penyakit mental biasanya mengejutkan individu dalam hidup mereka, dengan 75 persen kondisi kesehatan mental berkembang pada usia 24 tahun. hal ini membuat identifikasi dan pengobatan gangguan mental sangat sulit, karena kepribadian normal dan perubahan perilaku remaja dapat menutupi gejala -gejala gejala dari kondisi kesehatan mental. orang tua dan pengasuh harus menyadari fakta ini, dan memperhatikan perubahan suasana hati, kepribadian, kebiasaan pribadi, dan penarikan sosial anak mereka. ketika ini terjadi pada anak -anak di bawah 18 tahun, mereka disebut sebagai gangguan emosional yang serius (sed).

User: bisakah mencegah masalah mental?

Chatbot: kita semua dapat menderita tantangan kesehatan mental, tetapi mengembangkan kesejahteraan, ketahanan, dan mencari bantuan kita sejak dini dapat membantu mencegah tantangan menjadi serius.

User: obat masalah mental?

Chatbot: seringkali lebih realistis dan bermanfaat untuk mengetahui apa yang membantu dengan masalah yang anda hadapi. berbicara, konseling, obat-obatan, persahabatan, olahraga, tidur nyenyak dan nutrisi, dan pekerjaan yang bermakna semuanya bisa membantu.

User: apakah perlu rencana?

Chatbot: ada banyak hal yang tidak dapat anda kendalikan. anda tidak dapat mengontrol apa yang terjadi selanjutnya, bagaimana pemerintah merespons, atau bagaimana tetangga anda bereaksi terhadap pandemi. yang dapat anda lakukan adalah membuat rencana dan memutuskan bagaimana anda akan mengelola hal-hal yang anda kendalikan, seperti kemampuan anda untuk tetap aman, mengikuti langkah-langkah kesehatan masyarakat, tetap terhubung dengan orang yang dicintai, dan menjaga kesehatan mental dan fisik anda.

peristiwa seperti banyak perubahan pandemi dari waktu ke waktu, dan ketidakpastian itu dapat menambah rasa takut dan stres. yang benar adalah bahwa kita tidak tahu apa yang akan terjadi selanjutnya - tetapi itu tidak berarti kita semua tidak berdaya. anda bisa melakukan banyak hal. kamu bisa:

petakan jadwal harian, termasuk waktu anda dapat terhubung dengan orang yang dicintai secara online atau melalui telepon

rencanakan tugas dan tujuan harian

beri diri anda jadwal untuk mencari informasi terkini

pastikan anda memiliki 14 hari makanan sehat dan persediaan rumah tangga di rumah

simpan obat-obatan dan bicarakan dengan dokter anda untuk meminta nasihat jika anda berisiko lebih tinggi

mendidik diri sendiri tentang tindakan kesehatan masyarakat dan cari tahu bagaimana anda akan mengikuti instruksi tersebut

cari tahu bagaimana anda akan mengelola peningkatan tuntutan pengasuhan anak, bekerja untuk rumah, atau perubahan lain pada rutinitas anda yang biasa

tentukan apakah anda memerlukan dukungan keuangan seperti manfaat tanggap darurat Kanada atau suplemen sewa sementara bc jika pekerjaan anda dipengaruhi oleh covid-19. jika anda mengantisipasi suatu kebutuhan, anda dapat menemukan instruksi aplikasi dan mengumpulkan dokumen apa pun atau informasi lainnya sebelumnya

cari tahu bagaimana anda akan mengelola saat-saat ketika anda merasa kewalahan atau putus asa, seperti kegiatan yang menenangkan, jumlah untuk dukungan lokal atau saluran krisis, obrolan video dengan orang yang dicintai, atau cara untuk terhubung dengan penyedia layanan kesehatan mental anda

cari organisasi pendukung lokal, kelompok lingkungan, atau kelompok bantuan timbal balik jika anda membutuhkan bantuan atau dukungan tambahan atau ingin membantu orang lain di komunitas anda

beberapa perencanaan akan langsung, tetapi anda juga dapat menghadapi situasi atau waktu ketika lebih sulit untuk melihat solusi atau rencana tindakan yang baik. ini adalah waktu yang tepat untuk mempraktikkan keterampilan pemecahan masalah. pemecahan masalah adalah metode yang membantu anda memecah situasi yang rumit menjadi potongan-potongan yang dapat dikelola, mencari informasi yang realistis dan tidak memihak, melakukan brainstorming solusi yang mungkin, dan menguji solusi yang menurut anda mungkin bekerja dengan baik. pemecahan masalah adalah keterampilan yang membantu tidak peduli apa lagi yang terjadi di dunia, dan ini adalah pendekatan yang memberdayakan dan metodis ketika anda mungkin merasa kewalahan atau hilang.

lihat sumber daya berikut untuk informasi lebih lanjut tentang pemecahan masalah:

modul wellness 4: pemecahan masalah: www.heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-4-problem-solving

lembar kerja pemecahan masalah dari anxiety canada:
www.anxietycanada.com/sites/default/files/problemsolving.pdf

pemecahan masalah yang efektif dalam buku kerja keterampilan antidepresan:
psychhealthandsafety.org/asw

User: bagaimana cara menjaga hubungan sosial?

Chatbot: banyak orang sendirian sekarang, tetapi kita tidak harus kesepian. kita semua dalam hal ini bersama.

meskipun anda mungkin terpisah secara fisik dari teman, anggota keluarga, dan orang-orang terkasih lainnya, tidak pernah lebih penting untuk mempertahankan koneksi sosial tersebut. koneksi sosial adalah kesempatan untuk mencari dan berbagi dukungan, berbicara melalui perasaan yang sulit, berbagi tawa, tetap mutakhir dengan orang yang dicintai, dan saling membantu mengatasinya. pandemi ini sangat banyak untuk ditangani sendiri. sementara langkah-langkah seperti penurunan fisik dan isolasi diri diperlukan untuk memperlambat penyebaran virus, pemisahan fisik dapat memperkuat banyak emosi yang menantang seperti kesepian dan ketakutan.

pikirkan berbagai cara untuk terhubung yang paling berarti bagi anda. misalnya, anda mungkin lebih suka obrolan video daripada panggilan telepon, atau anda mungkin lebih suka mengirim pesan teks sepanjang hari daripada satu waktu yang ditetapkan untuk panggilan video. kemudian, bekerja dengan jejaring sosial anda untuk membuat rencana. anda dapat mengobrol video dengan teman dekat anda di malam hari dan menelepon anggota keluarga seminggu sekali.

ingatlah untuk memperhatikan orang-orang yang mungkin tidak online. check-in melalui telepon dan tanyakan bagaimana anda dapat membantu.

kualitas koneksi sosial anda penting. tanpa pikiran menggulir melalui media sosial dan menyukai beberapa posting biasanya tidak membangun koneksi sosial yang kuat. pastikan anda fokus pada strategi yang benar-benar membuat anda merasa termasuk dan terhubung. jika strategi anda saat ini tidak membantu anda merasa terhubung, lakukan masalah untuk melihat apakah anda dapat menemukan solusi.

semua orang merasa kesepian - mungkin anda baru saja pindah ke kota baru, mengubah lingkaran teman anda, kehilangan seseorang yang penting dalam hidup

anda, atau kehilangan pekerjaan dan juga kehilangan koneksi sosial penting dengan rekan kerja. orang lain mungkin memiliki koneksi fisik dengan orang lain tetapi mungkin merasa seperti kebutuhan emosional atau sosial mereka tidak terpenuhi. langkah-langkah seperti jarak sosial atau isolasi diri dapat membuat kesepian terasa lebih buruk, tidak peduli mengapa anda merasa kesepian sekarang. jangkau koneksi yang anda miliki. sarankan cara untuk tetap berhubungan dan melihat apakah anda dapat mengatur waktu reguler untuk terhubung. orang mungkin ragu untuk menjangkau banyak alasan berbeda, jadi jangan takut menjadi orang yang bertanya.

cari kelompok pendukung masyarakat setempat dan kelompok bantuan timbal balik di media sosial. pandemi ini menyatukan semua orang, jadi cari peluang untuk membuat koneksi baru. kelompok -kelompok ini adalah cara yang bagus untuk berbagi keterampilan dan kemampuan anda atau mencari bantuan dan dukungan.

cari kelompok pendukung khusus. grup pendukung bergerak secara online, dan ada banyak jalur dukungan yang berbeda untuk dihubungi jika anda perlu berbicara dengan seseorang. untuk menemukan layanan masyarakat di sm, hubungi atau teks 211 atau kunjungi www.bc211.ca.

jika anda membutuhkan dukungan ekstra, anda dapat berbicara dengan psikolog atau konselor secara gratis:

anda dapat mengakses panggilan telepon gratis dengan psikolog terdaftar melalui layanan dukungan psikologis covid-19 dari bc psychological association. kunjungi www.psychologists.bc.ca/covid-19-sources.

anda dapat mengakses dukungan jangka pendek, berbasis telepon, dengan konselor dari kelompok baru yang disebut jaringan kesehatan mental bc covid-19. email bccovidtherapists@gmail.com untuk menerima waktu janji temu.

untuk kaum muda usia 12-24, anda dapat berbicara dengan seorang penasihat secara gratis melalui foundry virtual. kunjungi foundrybc.ca/get-support/virtual/.

hubungi jalur dukungan kesehatan mental bc di 310-6789. ini tersedia 24/7. mengobrol online dengan sukarelawan pusat krisis di www.crisiscentrechat.ca (setiap hari antara siang dan jam 1:00 pagi)

untuk orang dewasa yang lebih tua: hubungi garis distress seniors di 604-872-123

untuk remaja dan dewasa muda: mengobrol online dengan sukarelawan di www.youthinbc.com (setiap hari antara siang dan jam 1:00 pagi)

untuk anak-anak dan remaja: hubungi anak-anak bantuan telepon di 1-800-668-6868 atau kunjungi kidshelpphone.ca

untuk tips tentang mengelola kesepian, lihat sumber daya berikut:

mengatasi kesepian dari asosiasi kesehatan mental kanada: cmha.bc.ca/documents/coping-with-loneliness/

loneliness and social connection issue visions journal di www.heretohelp.bc.ca/vision/loneliness-and-social-connection-vol14

wellness module 3: dukungan sosial di www.heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-3-social-support

User: bagaimana cara menjaga kesehatan fisik?

Chatbot: merawat kesehatan fisik anda juga baik untuk kesehatan mental anda.

lebih penting dari sebelumnya untuk menjaga diri anda tetap sehat.

cobalah makan sebaik mungkin. mungkin lebih mudah untuk meraih makanan dan makanan ringan yang tidak sehat saat anda menghabiskan lebih banyak waktu di rumah, tetapi cobalah untuk menjaga pendekatan yang seimbang. saat anda menyimpan bahan makanan, jangan abaikan buah dan sayuran segar - kami masih memiliki semua yang kami butuhkan untuk menyiapkan makanan. sekarang kami disarankan untuk membatasi jumlah waktu yang kami habiskan di ruang publik seperti toko kelontong, ini adalah waktu yang tepat untuk mencoba buah-buahan dan sayuran baru yang tetap di rumah untuk waktu yang lebih lama.

jika lebih aman bagi anda untuk tinggal di rumah atau anda dalam isolasi diri, jangkau bantuan. banyak toko kelontong dan layanan persiapan makanan menawarkan pengiriman yang aman dan tidak kontak. anda juga dapat meminta keluarga atau teman untuk membawakan anda bahan makanan, atau mencari kelompok pendukung covid-19 lokal di media sosial. paling aman jika orang lain meninggalkan makanan dan persediaan lain di luar pintu anda untuk menghindari penyebaran virus.

olahraga adalah bagian penting dari kesehatan mental dan kesejahteraan, manajemen stres, dan tidur kesehatan. namun, itu adalah sesuatu yang banyak orang berikan ketika mereka mulai merasa stres atau kewalahan.

jika aman bagi anda untuk melakukannya, habiskan waktu di luar. anda masih harus menghindari area atau kelompok yang sibuk dan tinggal setidaknya dua meter dari yang lain, tetapi tidak ada alasan untuk menghindari berjalan, berlari, atau kegiatan luar ruangan yang aman lainnya. ;

jika anda lebih suka berolahraga di dalam ruangan, anda juga dapat menemukan banyak kelas latihan berbeda secara online. anda dapat mencoba yoga, mengikuti kelas barre, mengerjakan cardio anda, mengambil rutinitas dumbbell baru, dan mengikuti wod crossfit dari kenyamanan ruang tamu anda. cari rutinitas atau kelas latihan tanpa peralatan jika anda belum memiliki peralatan.

tidur yang buruk dapat membuat masalah sederhana terasa jauh lebih buruk daripada yang sebenarnya. tidur yang buruk dapat memengaruhi suasana hati anda, pandangan anda, dan kesabaran anda. sayangnya, stres dan kecemasan dapat benar-benar berdampak pada tidur anda. jika anda mengalami kesulitan tidur, jadilah proaktif dan latih kebiasaan tidur yang sehat. untuk lebih lanjut, lihat modul wellness 6: mendapatkan tidur malam yang nyenyak di www.heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-6-getting-a-good-nights-sleep.

jika anda memiliki masalah kesehatan lain seperti penyakit kronis, periksa dengan dokter atau tim perawatan kesehatan anda untuk melihat apakah anda perlu mengambil tindakan atau tindakan pencegahan tambahan. ingatlah untuk merencanakan ke depan dan melakukan apa yang anda bisa untuk menyimpan resep atau obat bebas, persediaan medis, suplemen, atau kebutuhan kesehatan lainnya.

User: bagaimana cara menemukan perspektif yang seimbang?

Chatbot: bagaimana anda berpikir tentang sesuatu berdampak pada perasaan dan perilaku anda.

ketika kita merasa stres, marah, atau takut, sulit untuk melihat situasi secara realistis dan melihat semua opsi yang kita miliki. (ingat: kita semua mengendalikan tindakan dan reaksi kita sendiri, tidak peduli apa yang terjadi di

dunia. kita dapat menyebutnya melakukan sesuatu tentang pandemi ini.)

orang-orang sering melebih-lebihkan bagian negatif - perasaan mereka sendiri, kemampuan mereka sendiri untuk mengelola situasi yang sulit, atau situasi itu sendiri - dan meremehkan bagian-bagian positif - kemampuan mereka sendiri untuk merawat diri mereka sendiri dan orang yang dicintai, jaringan dukungan mereka, dan peluang.

bagaimana pemikiran "kita tidak akan pernah berhasil melewati ini!" membuat kamu merasa? mungkin tidak terasa baik - dan itu bahkan tidak benar.

menantang pikiran negatif dan tidak membantu dapat meningkatkan suasana hati anda, memvalidasi kemampuan anda untuk melewati ini, dan membantu anda melihat opsi atau peluang baru untuk tetap sehat.

berhenti dan perhatikan pikiran yang muncul. bagaimana perasaan mereka? apakah pikiran anda tampak realistis jika anda melihat situasi secara lebih objektif? bagaimana anda bisa membingkai ulang pemikiran untuk membuatnya lebih produktif atau penuh harapan? dapatkah anda menemukan aspek positif atau memikirkan cara-cara baru untuk mendekati situasi?

berikut adalah beberapa contoh:

"saya sangat marah karena acara saya dibatalkan! ini menyebalkan!"

"aku tahu ini adalah pilihan yang lebih aman untuk semua orang. ketika dijadwal ulang, aku akan lebih menikmatinya karena aku tidak perlu khawatir sakit atau menyebarkan penyakit."

"aku benci menghabiskan begitu banyak waktu di rumah. ini sangat membosankan."

"saya melakukan bagian saya untuk menjaga tetangga saya tetap aman. ini sepadan karena membuat orang tetap sehat."

"aku mengalami kesulitan membiasakan diri dengan jadwal baru saya. ini sangat membuat frustrasi."

"saya akan terbiasa dengan ini segera, sama seperti saya beradaptasi terakhir kali saya harus mengubah jadwal saya. sekarang saya lebih banyak di rumah, saya akan memiliki lebih banyak waktu untuk menyelesaikan proyek yang belum pernah saya sentuh dalam beberapa bulan dan saya senang melihat hasil akhirnya."

"aku benar-benar takut dan aku tidak tahu harus berbuat apa. aku merasa sangat kewalahan sekarang."

"masuk akal jika saya merasa takut - orang-orang sakit dan kami tidak tahu kapan segalanya akan kembali normal. tetapi ada banyak hal yang dapat saya lakukan untuk tetap sehat, dan saya akan melakukan riset jadi saya bisa melakukan yang terbaik. ketika saya fokus pada hal-hal yang bisa saya lakukan, semuanya terasa lebih mudah dikelola. "

"kita akan terjebak di dalam selamanya. aku sudah muak dengan ini."

"saya mengerti bahwa perlu waktu untuk mengelola covid-19, dan saya percaya bahwa para profesional perawatan kesehatan dan ilmuwan bekerja secepat mungkin. saya tahu ini pada akhirnya akan berakhir dan hidup akan kembali normal."

tujuannya bukan untuk mengabaikan bagian situasi yang buruk atau tidak nyaman atau menyangkal bahwa ada masalah. sebaliknya, latihan ini dapat membantu anda memahami situasi lebih realistis dan melihat bagian-bagian yang dapat anda kendalikan sekarang.

User: quit

Chatbot: Goodbye!

7 Kesimpulan

setelah menanyakan 10 pertanyaan yang mirip dengan dataset, didapatkan 10 jawaban yang sesuai

[]: