**Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19**

Virus cuvid 19 Masih terus dihadapi oleh hampir semua negara di dunia. Pada perkembangan terakhir diketahui terdapat 213 yang sudah terkena penyebaran virus corona. Meningkatnya kasusu Covid-19 ini juga terus dialami indonesia akhir-akhir ini. Berdasarkan laporan terakhir saat ini pasen positif bertambah 316 kasus sehingga total menjadi 4.557 kasus.

Dari data diatas mengakibatkan kecemasan dimasyarakat indonesia. Tak jarang, saat mengetahui keadaan atau informasi terkait virus corona, timbul rasa pusing, sesak napas, keringat dingin, sakit tenggorokan atau sakit perut yang tibul pada diri manusia. Bila mengalami kondisi ini, tandanya anda perlu tahu bagaimana menghilangkan kecemasan tersebut agar tidak berlanjut, ada beberepa tips atau cara untuk mengatasi kecemasan diantaranya yaitu :

1. berolah raga

Berolahraga lakukan dirumah untuk saat ini karna dengan berolah raga akan menghilakan kecemasan dan tubuh yang sehat lakukan olahraga yang ringan-ringan saja seperti : Yoga, *Streching*, Zumba, senam dan lain-lain.

1. Menulis

Mengurangi kecemasan juga bisa dilakukan dengan menulis tentang apapun hal yang inggin anda tulis. Misalnya anda bisa menulis tentang bagaimana sulitnya beraktifitas di masa pandemi covid 19 atau betapa cemasnya anda mengatasi informasi- informasi yang datang tentang pandemi covid-19

1. Membaca buku

Membaca buku bisa menjadi pilihan tepat untuk mengalihkan pikiran anda dari isu-isu pandemi covid-19, dan juga agar mata teraltih untuk membaca buku tidak mudah lelah.

1. Melakukan hobi

Hobi yang belum sempat anda lakukan saat ini waktu yang tepat untuk melakukannya. Bila suka memasak, menciptakan masakan-masakan baru, menjahit, merajut, memnggambar, melikis lakukanlah untuk membuat perasaan dan pikiran lebih baik.

1. Kurangi roko dan alkohol

Sebaiknya hindari meroko dan mengkonsumsi minuman beralkohol selama anda merasa cemas. Sebab, dua hal ini bisa justru bisa mempurburuk kondisi fisik dan mental.

1. Memilih dan membatasi informasi

Sebaiknya membatasi sumber informasi hanya dari sumber resmi yang terpercaya. Seperti WHO, CDC, IDAI, IDI atau kemenkes serta website yang memiliki kreadibilitas

**Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19**

Virus Covid- 19 Masih terus dihadapi oleh hampir semua negara di dunia. Pada perkembangan terakhir diketahui terdapat 213 yang sudah terkena penyebaran virus corona. Meningkatnya kasusu Covid-19 ini juga terus dialami indonesia akhir-akhir ini. Berdasarkan laporan terakhir saat ini pasen positif bertambah 316 kasus sehingga total menjadi 4.557 kasus.

Dari data diatas mengakibatkan kecemasan dimasyarakat indonesia. Tak jarang, saat mengetahui keadaan atau informasi terkait virus corona, timbul rasa pusing, sesak napas, keringat dingin, sakit tenggorokan atau sakit perut yang tibul pada diri manusia. Bila mengalami kondisi ini, tandanya anda perlu tahu bagaimana menghilangkan kecemasan tersebut agar tidak berlanjut, ada beberepa tips atau cara untuk mengatasi kecemasan diantaranya yaitu :

1. berolah raga

Berolahraga lakukan dirumah untuk saat ini karna dengan berolah raga akan menghilakan kecemasan dan tubuh yang sehat lakukan olahraga yang ringan-ringan saja seperti : Yoga, *Streching*, Zumba, senam dan lain-lain.

1. Menulis

Mengurangi kecemasan juga bisa dilakukan dengan menulis tentang apapun hal yang inggin anda tulis. Misalnya anda bisa menulis tentang bagaimana sulitnya beraktifitas di masa pandemi covid 19 atau betapa cemasnya anda mengatasi informasi- informasi yang datang tentang pandemi covid-19

1. Membaca buku

Membaca buku bisa menjadi pilihan tepat untuk mengalihkan pikiran anda dari isu-isu pandemi covid-19, dan juga agar mata teraltih untuk membaca buku tidak mudah lelah.

1. Melakukan hobi

Hobi yang belum sempat anda lakukan saat ini waktu yang tepat untuk melakukannya. Bila suka memasak, menciptakan masakan-masakan baru, menjahit, merajut, memnggambar, melikis lakukanlah untuk membuat perasaan dan pikiran lebih baik.

1. Kurangi roko dan alkohol

Sebaiknya hindari meroko dan mengkonsumsi minuman beralkohol selama anda merasa cemas. Sebab, dua hal ini bisa justru bisa mempurburuk kondisi fisik dan mental.

1. Memilih dan membatasi informasi

Sebaiknya membatasi sumber informasi hanya dari sumber resmi yang terpercaya. Seperti WHO, CDC, IDAI, IDI atau kemenkes serta website yang memiliki kreadibilitas