Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19

Pada masa pandemi ini, semua orang terkejut dengan situasi yang berubah dengan cepat akibat adanya pandemi covid-19. Untuk mengatasi hal itu maka perlu persiapan dari dalam diri kita supaya tidak terbawa kepanikan.

Di bawakh ini ada trik- trik khusus untuk mengatasi kecemasan kita saat pandemic covid-19

1. Selalu berdoa kepada Allah SWT dan berserah diri . Yakinlah bahwa semua masalah pasti ada jalan keluarnya.

2. Jaga kesehatan dengan disiplin mengikuti protocol kesehatan

3. Makan makanan yang bergizi dan teratur

4. Cukup beristirahat dan tidur

5. Rajin berolah raga

6. Hemat dalam pengeluaran keuangan.

7. Jaga suasana kondusif di rumah maupun di tempat kerja agar hati tenteram

8. Jaga hubungan baik dengan saudara, teman dan tetangga

9. Batasi bepergian meninggalkan rumah. Jika tidak ada masalah yangs sangat penting, uasahakan tidak keluar rumah.