PRAKATA

Era pandemic Covid-19 telah menyebabkan banyak perubahan dalam aspek kehidupan kita. Perubahan tersebut membuat kesehatan mental kita juga ikut terpengaruh. Salah satunya adalah munculnya masalah-masalah kecemasan pada sebagian besar orang yang banyak menghabiskan waktunya di rumah. Rasa cemas itu muncul tidak hanya pada golongan tertentu, tetapi hampir semua lapisan masyarakat. Baik dewasa maupun anak-anak, tua-muda, kaya-miskin, dan sebagainya.

Sebagai salah satu yang mengalami dampak dari pandemic Covid-19 ini, penulis merasa perlu membagi pengetahuan dan pengalamannya untuk membantu lebih banyak orang. Oleh karena itu, buku ini hadir untuk menjawab hal itu. Tujuannya adalah agar setiap pembaca menyadari bahwa yang mereka tidak sendiri dalam merasakan kecemasan itu. Selain itu, pembaca juga memiliki teknik-teknik yang dapat membantunya mengatasi rasa cemas yang tejradi sepanjang menghadapi pandemi ini.

Buku ini terdiri dari tiga bagian besar. Bagian pertama, penulis akan membahas seputar kecemasan yang mengganggu kesehatan mental. Bagaimana pandemi Covid-19 ini memunculkan banyak masalah kesehatan mental, khususnya gangguan kecemasan. Di dalam bagian ini juga akan dibahas mengenai ciri-ciri seseorang yang mengalami gangguan kecemasan dan penilaian diri agar pembaca mengetahui seberapa besar kecemasan mereka.

Bagian kedua berisikan tentang teknik-teknik yang bisa digunakan oleh pembaca untuk mengatasi kecemasan. Mulai dari teknik relaksasi, pengelolaan diri, rawat diri, sampai manajemen stress dan tidur untuk meningkatkan kesehatan mental. Penjelasan mengenai teknik-teknik ini akan disertai dengan contoh penerapan dan petunjuk pengerjaan, sehingga pembaca bisa langsung mempraktikkannya.

Bagian terakhir, penulis membahas pentingnya mengunjungi professional ketika kecemasan itu sudah mengganggu kehidupan secara keseluruhan.

Harapannya pembaca bisa mendapatkan banyak manfaat dengan membaca buku ini. Semoga apa yang diberikan oleh penulis bisa dipraktikkan oleh pembaca.