Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19

PRAKATA

Alhamdulillah, syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan dan kemampuan pada saya sehingga saya bisa meyelesaikan menulis buku yang berjudul “Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Coid-19”. Buku ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat awam agar tidak cemas saat mengahdapi pandemi covid-19.

Kecemasan adalah salah satu gangguan kesehatan mental kita. Oleh karena itu kita sebagai manusia yang diberikan anugerah kesehatan, tentunya sangat ingin menjaga kesehatan kita agar senantiasa merasa aman dari gangguan tersebut. Buku ini berisi tentang hal-hal yang sangat penting tentang pengertian kecemasan, tanda dan gejala kecemasan, serta bagaimana cara mengatasi kecemasan di saat pandemi Covid-19.