**PRA KATA**

Pandemi Covid-19 yang terjadi sejak tahun 2019 tentu menimbulkan berbagai kecemasan pada masyarakat. Ganguan kecemasan yang berlebihan tidak bisa dianggap sebelah mata dan diabaikan penanganannya. Hal ini dikarenakan kecemasan-kecemasan ini dapat saja terjadi pada tingkat yang rendah hingga yang tinggi dan menimbulkan kematian. Diperlukan strategi agar kita bisa kembali menjalani hidup pasca pandemi ini tanpa kecemasan yang berlebihan. Buku berjudul “Cara Mengatasi Kecemasan Berlebihan di Era Pandemi” ini bertujuan untuk memberikan informasi dan pengetahuan bagi masyarakat tentang upaya-upaya yang perlu dilkukan untuk menghindari kecemasan berlebihan terhadap Covid-19. Selain itu buku ini juga mengemukakan aktivitas-aktivitas bermanfaat yang bisa dilakukan agar kita tidak terjebak dalam kecemasan dan keresahan akibat pandemic covid -19. Diharapkan para pembaca dari semua kalangan, terutama ibu-ibu rumah tangga dapat mempraktekkan upaya-upaya pencegahan dan aktivitas bermanfaat bersama keluarga mereka agar terbebas darti kecemasan yang berlebihan, terutama ketika harus melakukan karantina mandiri. Tetap sehat, tetap kuat dalam menghandapi pandemi ini.

Salam

Penulis