Prakata Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19

Mengatasi kecemasan di Era Pandemi Covid-19 tidaklah mudah, banyak ketidakpastian yang terjadi, banyak hal yang berubah dari masyarakat kita, banyak masyarakat kaget dengan keadaan ini. Masyarakat yang biasanya bisa bepergian kemanapun yang mereka inginkan, ketika pendemi Covid ruang geraknya terhambat, mereka terpaksa harus berdiam di rumah. Keluarga yang sebelum adanya Pandemi ini hidup sejahtera ada yang tiba tiba harus merasakan pekerjaannya hilang, ekonomi mereka terganggu. Anak anak yang tadinya bisa sekolah dengan leluasa, bertemu guru, bercengkrama dengan teman, tiba tiba mereka harus berdiam di rumah, duduk di depan laptop, beradaptasi dengan cara hidup baru.

Semua hal yang berubah di era pendemi ini tentu akan banyak menyebabkan lahirnya kecemasan pada masyarakat, tidak hanya anak anak sekolah, tapi juga para pekerja, ibu rumah tangga, para pengusaha, para mahasiswa, pemerintah, semua elemen masyarakat berpotensi untuk merasakan kecemasan atas perubahan hidup di Era Pandemi Covid ini.

Kecemasan yang dirasakan tentunya tidak dapat kita biarkan begitu saja menyerang masyarakat, kita perlu mencari solusi agar kecemasan ini bisa teratasi dengan baik. Memangnya apa jadinya jika kecemasan ini tidak teratasi dengan baik? Kesehatan mental masyarakat kita akan tergangu, dengan kesehatan mental yang terganggu, masyarakat tidak bisa melakukan hal hal produktif, dengan masyarakat tidak bisa melakukan hal hal produktif, masyarakat tidak bisa melaksanakan perannya dengan baik. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik juga akan menyebabkan penyakit psikologis yang lebih berbahaya seperti depresi.

Oleh karena itu, di buku ini penulis berharap tulisan yang disajikan bisa memberikan informasi tentang mengapa kecemasan di Era Pendemi Covid ini bisa terjadi, apa yang akan terjadi jika kecemasan mereka dibiarkan terus tumbuh tanpa ditangani, dan bagaimana kiat untuk mengatasi kecemasan yang terjadi.

Penulis berharap tulisan ini tidak hanya berguna untuk masyarakat sendiri tetapi juga untuk pemerintah yang bisa mengambil kebijakan yang lebih besar untuk mengatasi kecemasan yang terjadi di masyarakat.

Saya mengucapkan terimakasih kepada orang orang yang sudah bersedia mengikuti survey untuk kecemasan ini, berkatnya buku ini bisa penulis susun sedemikian rupa.