

Panduan-Manajemen-Stres-Nakes.pdf

Judul: Panduan Praktis Manajemen Stres untuk Tenaga Kesehatan di Wilayah Terpencil

Tujuan: Membantu nakes mengatasi tekanan kerja dan mengurangi risiko burnout

Isi Ringkas:

1. Kenali Gejala Burnout:

- Kelelahan fisik & mental
- Hilangnya motivasi
- Mudah marah atau cemas

2. Teknik Manajemen Stres:

- Latihan pernapasan 4-4-4-4 (inhale-hold-exhale-hold)
- Jurnal 3 hal positif setiap hari
- Batasan kerja maksimal 10 jam
- Istirahat aktif setiap 90 menit

3. Dukungan Sosial & Konseling:

- Cerita dengan rekan kerja
- Minta supervisi atau mentoring
- Gunakan layanan konseling online jika tersedia