



**PAPDI**  
Perhimpunan Dokter  
Spesialis Penyakit Dalam Indonesia

# “ KESEHATAN JIWA PADA MASA PANDEMI COVID-19 ”

**WORLD MENTAL HEALTH DAY**  
10 OKTOBER 2020

Pandemi COVID-19 dapat menimbulkan stress

## Stress pada masa pandemi :

- Khawatir tentang kesehatan, keuangan dan pekerjaan
- Perubahan pola tidur dan makan
- Kesulitan konsentrasi
- Merokok dan konsumsi alkohol



## Tingkat stress berlebih bisa terjadi pada:

- Orang dengan risiko tinggi COVID-19 seperti lansia
- Orang dengan penyakit komorbid seperti hipertensi, jantung dan diabetes
- Tenaga kesehatan yang menangani pasien COVID-19
- Orang yang kehilangan pekerjaan

## Mengatasi stress di masa pandemi COVID-19 :

- Ketahui tentang COVID-19 dengan benar
- Jaga kesehatan emosional
- Konsumsi makanan sehat, berolahraga dan tidur teratur
- Hindari merokok dan konsumsi alkohol



Sumber : [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

[@PerhimpunanPAPDI](https://www.facebook.com/PerhimpunanPAPDI) [@pbpapdi](https://www.instagram.com/pbpapdi) [www.papdi.or.id](http://www.papdi.or.id)