

COVID-19: Mengelola stres dan amarah

Jauh dari rutinitas biasa dan orang yang kita cintai bisa jadi sulit. Kehilangan penghasilan, ruang hidup yang penuh sesak, kekerasan, ketakutan, ketidakpastian, dan hidup dengan depresi atau masalah kesehatan mental lainnya dapat menjadikannya semakin sulit. Kita akan hidup dengan kesulitan-kesulitan ini untuk waktu yang lama ketika kita menyesuaikan diri dengan COVID-19, jadi penting untuk menemukan cara untuk membantu kita mengelolanya.

Merawat diri sendiri

Jaga kesehatan tubuh Anda. Makan makanan bergizi, gerakkan tubuh Anda, minum banyak air dan tidur dengan durasi normal, atau lebih jika perlu. Pikirkan tentang hal-hal yang Anda perlukan dan rencanakan cara mendapatkannya. Hindari narkoba dan alkohol - karena hanya menciptakan lebih banyak masalah daripada pemecahannya.



Temukan cara untuk terhubung dengan orang lain. Menelepon atau mengirim pesan ke keluarga dan teman. Bicara dengan tetangga. Terhubung dengan orang lain di media sosial dan jaringan online. Jangan malu menjangkau - semua orang merasa bingung dan terisolasi, sama seperti Anda.

Ambil tindakan untuk mengelola stres. Terlalu stres akan berdampak buruk bagi Anda secara fisik dan dapat menyebabkan kurangnya kesabaran, kemarahan, dan kekerasan. Buat rutinitas yang mengurangi stres untuk Anda dan keluarga. Berdoa, bermeditasi, dan pernafasan dalam dapat membantu. Begitu juga kegiatan seperti menyanyi dan menari, menulis dan menggambar, dan berjalan dan berolahraga. Anda dapat melakukannya sendiri atau bersama orang lain setidaknya sekali sehari, atau lebih sering jika Anda bisa. Lihat “Beristirahat” untuk ide-ide tentang menenangkan dan bersantai, dan “Khusus untuk pria” untuk ide-ide tentang mengatur kemarahan.

Mencari pertolongan. Perhatikan perasaan Anda dan cari bantuan ketika masalah tampaknya terlalu banyak untuk ditangani. Bicaralah dengan teman atau keluarga terpercaya, atau hubungi *hotline* (untuk darurat kesehatan mental) atau *warmline* (jika bukan darurat) untuk segera berbicara dengan seseorang, dapatkan dukungan saat Anda membutuhkannya, dan temukan cara untuk mengatasinya. Jika Anda adalah anggota kelompok pendukung penanganan COVID-19, cobalah mencari cara untuk melanjutkannya - baik dengan bertemu di luar, pada jarak yang aman, atau menggunakan teknologi.

Batasi risiko Anda. Anda mungkin harus pergi bekerja karena Anda tidak dapat hidup tanpa penghasilan atau karena pekerjaan Anda dianggap “penting”. Anda mungkin tinggal di rumah atau daerah yang ramai, atau harus berbelanja di pasar yang ramai. Jika Anda mengenakan masker dan peralatan pelindung lainnya, jaga jarak yang aman dari orang lain, cuci tangan Anda dengan sabun secara teratur, dan pastikan bos Anda mengatur pekerjaan dengan aman, Anda akan melakukan yang terbaik untuk mencegah Anda, keluarga dan tetangga Anda menjadi sakit. Bantu orang lain untuk melakukan perubahan ini juga. Ketika semua orang bekerja bersama untuk membatasi penyebaran COVID-19, kehidupan sehari-hari bisa jauh lebih aman.



Merawat anak-anak

Selama karantina, semua pengasuhan anak jatuh pada orang tua atau pengasuh di rumah, dan biasanya itu berarti perempuan. Ditambah dengan pekerjaan rumah tangga dan pekerjaan lain yang biasa dilakukan perempuan, lebih sulit untuk menemukan kesabaran, humor, dan kasih sayang untuk memberi anak-anak cinta, dukungan dan bimbingan selama masa ini, terutama jika salah satu atau kedua orang tua juga berusaha untuk bekerja dari rumah. Anak-anak juga berjuang untuk bertahan di rumah. Mereka kehilangan rutinitas, teman, sekolah, dan kegiatan lainnya. Ini dapat menyebabkan kemarahan, masalah perilaku, dan konflik dalam rumah tangga. Meskipun Anda tidak dapat mengubah aturan karantina, Anda dapat mengatur cara perawatan anak Anda untuk mengurangi stres dan konflik.

Bagilah tugas untuk mengasuh anak di antara anggota rumah

tangga. Meskipun mungkin perlu upaya, anak-anak yang lebih besar dapat membantu merawat yang lebih kecil, dan laki-laki yang tidak memiliki pengalaman sebelumnya dapat belajar merawat anak-anak. Dengan berbagi pekerjaan, setiap orang juga mendapat kesempatan untuk beristirahat dari mengasuh dan bersantai, walau sebentar.



Ibu tunggal, bersatu! Bila Anda satu-satunya yang mengasuh anak-anak, Anda akan mudah menjadi kewalahan. Temukan orang tua tunggal lainnya, kalau bisa orang yang dekat, dan bergiliran menjaga anak-anak. Selama Anda berdua membatasi kontak di luar keluarga Anda, mengenakan masker, mencuci tangan secara teratur, dll., hal ini bisa aman.

Bantu anak-anak menemukan peluang untuk terhubung dan belajar. Dengan sekolah yang ditutup, orang tua harus mengambil peran baru sebagai guru. Bantu anak-anak meluangkan waktu untuk melakukan kegiatan belajar dan pekerjaan rumah mereka, dan bantu mereka berhubungan dengan teman sebaya dan orang yang dicintai. Tetapkan aturan tentang bagaimana semua anggota rumah tangga akan membagikan akses internet atau waktu telepon. Untuk mencegah orang memanfaatkan anak-anak secara online, pantau aktivitas mereka dan siapa yang mereka hubungi. Ingat bahwa anak-anak juga perlu bermain dan menggunakan energi fisik mereka.



Beristirahat dan temukan momen untuk membantu Anda mengatasinya. Sangat melelahkan untuk menjadi pengasuh anak sepanjang waktu. Jika anak-anak cukup besar untuk dibiarkan sendirian sebentar, berjalan kaki 15 menit dapat meningkatkan suasana hati dan mengembalikan kesabaran Anda. Istirahat yang lebih pendek juga membantu. Saat Anda merasa putus asa, kehilangan kendali, atau marah, berhentilah: bernapaslah perlahan-lahan 5 kali sebelum Anda berbicara atau bergerak. Atau melangkah keluar atau masuk ke kamar kosong selama satu atau dua menit untuk menjernihkan pikiran Anda sebelum kembali ke anak-anak. Bahkan bayi yang menangis dapat dibiarkan berbaring telentang di tempat yang aman selama 5 menit saat Anda menenangkan diri.

Luangkan waktu sebentar untuk berhenti dan mengatur ulang

Sulit dipercaya, tetapi berhenti untuk bersantai hanya 1 hingga 5 menit dapat membantu Anda memulihkan perasaan dan kemarahan negatif.

1. Duduk dengan nyaman, kaki rata di lantai, kedua tangan diletakkan di pangkuan Anda. Tutup matamu.
2. Tanyakan pada diri sendiri, "Apa yang saya pikirkan sekarang?" Perhatikan pikiran, emosi, dan perasaan tubuh Anda.
3. Dengarkan napas Anda saat masuk dan keluar. Letakkan tangan di perut Anda dan rasakan itu naik dan turun dengan setiap napas. Katakan pada diri sendiri "Tidak apa-apa. Apa pun itu, aku baik-baik saja." Terus dengarkan napas Anda sebentar dan rasakan diri Anda menjadi lebih tenang.
4. Sekali lagi, perhatikan bagaimana perasaan tubuh Anda.
5. Renungkan bagaimana perasaan Anda secara keseluruhan. Buka mata Anda dan kembali ke situasi, lebih mampu mengatasinya.



Terutama untuk laki-laki



Masalah yang disebabkan oleh COVID-19 bukan salah Anda. Laki-laki sering dibesarkan untuk merasa bertanggung jawab atas keselamatan dan kesejahteraan ekonomi keluarga mereka. Kehilangan pekerjaan, ruang keluarga yang penuh sesak, atau penyakit dalam keluarga dapat membuat Anda merasa gagal sebagai kepala rumah tangga dan menyebabkan depresi atau kemarahan. Tapi pandemi itu bukan salah Anda. Memahami bahwa masalah Anda dibagi dengan orang lain di komunitas Anda, dan menemukan cara untuk bertahan hidup bersama krisis dapat membantu. Mendapatkan bantuan itu penting, dan tidaklah memalukan.

Anda dapat menemukan cara lain. Sebagian besar dari kita terus melakukan banyak hal dengan cara yang sama seperti yang selalu kita lakukan. Tetapi bahkan jika Anda tidak tahu persis bagaimana caranya, Anda dapat mulai melakukan berbagai hal dengan cara berbeda. Anda dapat mengendalikan kata-kata dan tindakan Anda, dan memilih untuk tidak menanggapi dengan marah lagi karena Anda tahu itu membahayakan keluarga Anda. Ketika Anda merasa marah, katakan pada diri sendiri, "Tidak kali ini. Tidak kali ini." Anda dapat menunggu 10 detik sebelum bereaksi. Memberi diri Anda kesempatan untuk tidak menggunakan kekerasan.

Cegah amarah Anda berkembang. Seringkali ketika sesuatu membuat kita marah atau kehilangan kendali, kita merasakannya datang. Bagaimana perasaan Anda sebelum Anda marah? Apakah itu terjadi pada waktu tertentu atau setelah kegiatan tertentu? Jika Anda dapat melihat bagaimana perasaan Anda secara fisik sebelum kemarahan Anda mengambil alih (misalnya, jika Anda lapar atau lelah, minum alkohol, dll.), Anda dapat berupaya mencegahnya dimulai. Jika kemarahan Anda meledak ketika Anda lapar atau lelah, hindari dengan memakan sesuatu atau beristirahat. Jika saat Anda mabuk, mulailah mengurangi minum. Anda dapat membantu orang-orang di sekitar Anda dengan menjaga diri sendiri.

Ingat bagaimana perasaanmu. Banyak dari kita tumbuh dalam keluarga di mana pria melakukan kekerasan. Mungkin sulit untuk belajar untuk tidak menciptakan kembali perilaku kekerasan yang sama dalam keluarga kita sendiri. Jika Anda dapat mengingat rasa sakit fisik dan luka emosional yang disebabkan oleh kekerasan, hal itu dapat menghentikan Anda dari menganiaya keluarga Anda. Jika Anda dapat membicarakannya dengan anggota keluarga atau teman, mendengar suara Anda sendiri menjelaskan bagaimana Anda terluka dapat membantu Anda mengingat untuk mengekspresikan perasaan Anda tanpa kekerasan.

Bantu peduli orang lain

Kita masing-masing dapat membantu seseorang yang berjuang melalui karantina atau mengalami kekerasan di rumah.

Jangkau melalui telepon atau pesan. Sulit untuk meminta bantuan. Panggil atau kirim pesan yang memberi tahu orang-orang bahwa Anda ada di sana untuk mendengarkan dan membantu jika mereka terluka atau membutuhkan seseorang untuk diajak bicara. Bantu mereka terhubung dengan orang lain yang dapat memeriksa mereka secara teratur atau membantu dalam keadaan darurat.

Belajarlah untuk mendengarkan secara mendalam apa yang dibagikan orang tersebut sehingga Anda dapat menilai seberapa serius kecemasan atau depresi mereka. Sebagian besar waktu hanya berbicara, menemukan sesuatu untuk ditertawakan, dan mendorong orang untuk beristirahat akan sangat membantu. Tetapi perhatikan apa pun yang mungkin menandakan seseorang dalam bahaya langsung, termasuk jika ada senjata di rumah, jika mereka telah diserang, atau jika mereka mungkin melukai diri sendiri atau orang lain. Jika merupakan keadaan darurat kesehatan mental, atau bahkan jika Anda tidak yakin bagaimana cara membantu, hubungi hotline untuk meminta nasihat.



Menjadi “sponsor.” Banyak orang dengan masalah alkohol merasa perlu memiliki seseorang yang dapat mereka hubungi yang akan selalu menjawab dan membantu mereka menemukan kekuatan untuk tidak minum. Sponsor juga dapat membantu seseorang menemukan kekuatan untuk tidak kehilangan kesabaran atau melakukan kekerasan, terutama ketika sponsor juga mengalami masalah yang sama.



Bantu orang mendapatkan persediaan dan layanan dasar.

Anda dapat memastikan orang mendapatkan barang dan jasa yang mereka butuhkan saat ini. Bantu orang-orang mengajukan permohonan untuk bantuan pemerintah, menemukan bank makanan dan kelompok masyarakat yang menawarkan persediaan, dan membantu tugas, berbelanja, berkomunikasi dengan orang lain, atau mendapatkan nasihat medis.

Lakukan penelitian untuk mereka. Cari tahu sumber daya apa yang tersedia di komunitas Anda dan simpan informasi tersebut. Juga informasikan di komunitas untuk orang yang membutuhkan bantuan tetapi tidak memintanya.

Jika terjadi kekerasan atau pelecehan di rumah

Kekerasan terhadap Anda tidak pernah pantas dan bukan merupakan salah Anda. Tidak seorang pun harus diperlakukan dengan kejam, terutama dalam keluarga. Carilah bantuan dari organisasi dan hotline yang ada di banyak komunitas. Mereka dapat segera membantu menemukan tempat yang aman untuk Anda kunjungi, memberikan bantuan hukum jika Anda menginginkannya, atau mengatur agar seseorang atau sekelompok orang berbicara dengan pelaku kekerasan Anda. Jika Anda merasa tidak dapat mencari bantuan, pikirkan apa yang telah Anda lakukan untuk melindungi diri dan keluarga Anda dan bagaimana Anda dapat membanggunya.



Buat rencana keselamatan dengan memikirkan: Perilaku kasar apa yang “melewati batas” kapan Anda harus pergi? Apa yang perlu Anda bawa? Uang yang dapat dibawa pergi? Kemana akan pergi? Siapa yang bisa membantu Anda? Anda mengenal pelaku lebih baik daripada siapapun, dan Anda tahu betul risiko di rumah berlaku untuk Anda dan keluarga Anda. Jika Anda berada dalam bahaya langsung, temukan tempat di rumah atau lingkungan tempat Anda dapat bersembunyi hingga bantuan tiba atau kekerasan berlalu.

Percayalah pada anak-anak jika mereka memberi tahu Anda tentang pelecehan, atau ketika tubuh atau perilaku mereka menunjukkan pelecehan. Memar, pendarahan dari alat kelamin, perilaku seksual, kelekatan, bersikap lebih kekanak-kanakan, mimpi buruk, ketidakpercayaan, ketakutan dan kecemasan - semua mungkin merupakan tanda-tanda pelecehan. Dengan lebih banyak orang di rumah, pelecehan mungkin lebih umum atau lebih terlihat daripada sebelumnya. Anak-anak tidak dapat melindungi diri mereka sendiri. Mereka membutuhkan bantuan Anda untuk menghentikan pelecehan, baik secara fisik, seksual atau emosional, dan nantinya mereka akan membutuhkan bantuan Anda untuk pulih.

Bagaimana cara membantu: Ketika Anda berpikir seseorang mungkin mengalami kekerasan atau pelecehan, alih-alih menelepon atau mengirim sms, mungkin lebih baik berkomunikasi dengan menggunakan aplikasi dengan privasi yang lebih, seperti Signal atau Telegram. Atau membuat pengaturan untuk menelepon ketika pelaku biasanya tidur atau tidak di rumah. Anda mungkin ingin menyetujui kata-kata kode yang berarti, “Sekarang bukan waktu yang tepat untuk berbicara,” atau “Saya butuh bantuan segera!” Bersiaplah dengan informasi kontak untuk orang atau organisasi yang dapat menawarkan bantuan.