

## Kesehatan mental pada masa Korona

Kita hidup di masa yang tidak biasanya. Korona membuat duniamu sangat berbeda. Kamu mungkin tidak bisa melihat teman sesering yang kamu suka, tidak bisa ke sekolah dan bahkan mungkin mengenal orang yang pernah terkena korona.

Terkadang kita bahagia dan terkadang kita sedih. Atau mungkin saja suatu tempat di antara. Saat-saat bahagia dan sedih terjadi sepanjang hidup kita karena berbagai alasan. Ini sangat normal.

Namun kesedihan bisa berlangsung lebih lama dari beberapa menit, jam atau hari. Merasa sedih dan mungkin cemas bisa berlanjut selama berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun.

### Depresi atau kecemasan bisa disebabkan oleh banyak hal:

- Genetika
- Peristiwa, seperti kehilangan besar seperti kematian orang tua atau hewan peliharaan
- Kecelakaan mobil atau sepeda motor
- Bencana alam seperti gempa bumi, longsor atau korona
- Penindasan atau pelecehan
- Tekanan
- Tidak ada alasan sama sekali

### Apa yang harus dilakukan jika kamu depresi atau cemas?

Pertamanya jangan merasa malu. Kebanyakan orang dalam hidup mereka mengalami periode depresi atau kecemasan. Bicaralah dengan orang tua, guru sekolah atau dokter tentang perasaanmu. Berbagi perasaanmu akan membantu mengangkat beban yang kamu pikul sendiri.

Bergabunglah dengan tim olahraga, main musik, jalan-jalan, atau aktivitas lain yang membuat kamu bahagia dan menjauhkan kamu dari masalah.

Ini bukanlah sesuatu yang harus kita coba pahami atau tangani sendiri. Pada saat seperti itu, penting untuk berbicara dengan seseorang tentang depresi atau kecemasanmu.

Peristiwa semacam itu memang membutuhkan waktu untuk pulih dan mencari bantuan untuk membicarakan perasaanmu adalah hal terbaik.

Jika kamu membutuhkan bantuan dari kalangan profesional, jangan malu untuk mencari bantuan...

selebaran ini didistribusikan oleh:



Ilustrasi oleh:



Gus Dark



selebaran ini didistribusikan oleh:



Ilustrasi oleh:



Gus Dark