

MASA DARURAT COVID-19 & KESEHATAN JIWA

Dr. Zahrasari Lukita Dewi, M.Si., Psikolog

Lecture Series PPH UAJ-22 April 2020



Outline

- Fenomena Covid-19
- Dampak Negatif Pandemi Covid-19 pada Individu & Keluarga
- Pandemi dan Stres
- *Window of Tolerance*
- *Symptoms of Un-discharged Traumatic Stress*
- Skema Individu dan Covid-19
- *Pre-existing Psychological Problem*
- Strategi Menghadapi Perubahan Hidup Dalam Masa Darurat Covid-19

FENOMENA COVID-19

- DINYATAKAN SEBAGAI PANDEMIK
- BELUM BISA DIPREDIKSI KAPAN AKAN BERAKHIR
- VAKSIN BELUM SELESAI DITELITI
- DAPAT MENIMBULKAN KEMATIAN
- TINGKAT KEPARAHAAN:
MILD, SEVERE, CRITICAL
- STIGMA PADA KORBAN
- PENGURUSAN JENAZAH KORBAN YANG SANGAT MENGENASKAN & MENYEDIHKAN
- PEKERJAAN DAN PEREKONOMIAN TIDAK MENENTU
- DLL, DLL



DAMPAK NEGATIF

Pandemi Covid-19
pada Individu & keluarga

- STRES DAN PANIK
- PERUBAHAN DALAM BANYAK ASPEK KEHIDUPAN
- SITUASI KRISIS (*Survival Mode*)
- KETIDAKPASTIAN
- *ILLUSION OF SAFETY*
- MUNCUL GANGGUAN/PENYAKIT



PANDEMI & STRES

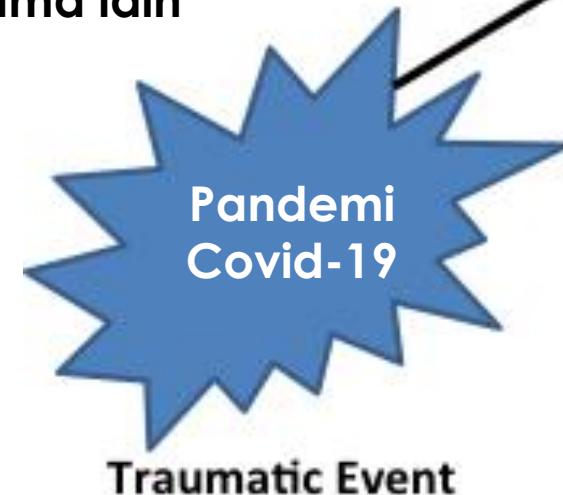
Situasi pandemi dapat dihayati sebagai **situasi stres dan traumatis** pada hampir semua individu.

Namun demikian, setiap individu akan memberikan **respon yang unik dan berbeda** satu sama lain dalam hal intensitas dan ekspresinya.

APA YANG
MEMBEDAKAN?



WINDOW OF
TOLERANCE



Hipotalamus



Adrenaline
Norepinephrine
Cortisol
Stress Hormones



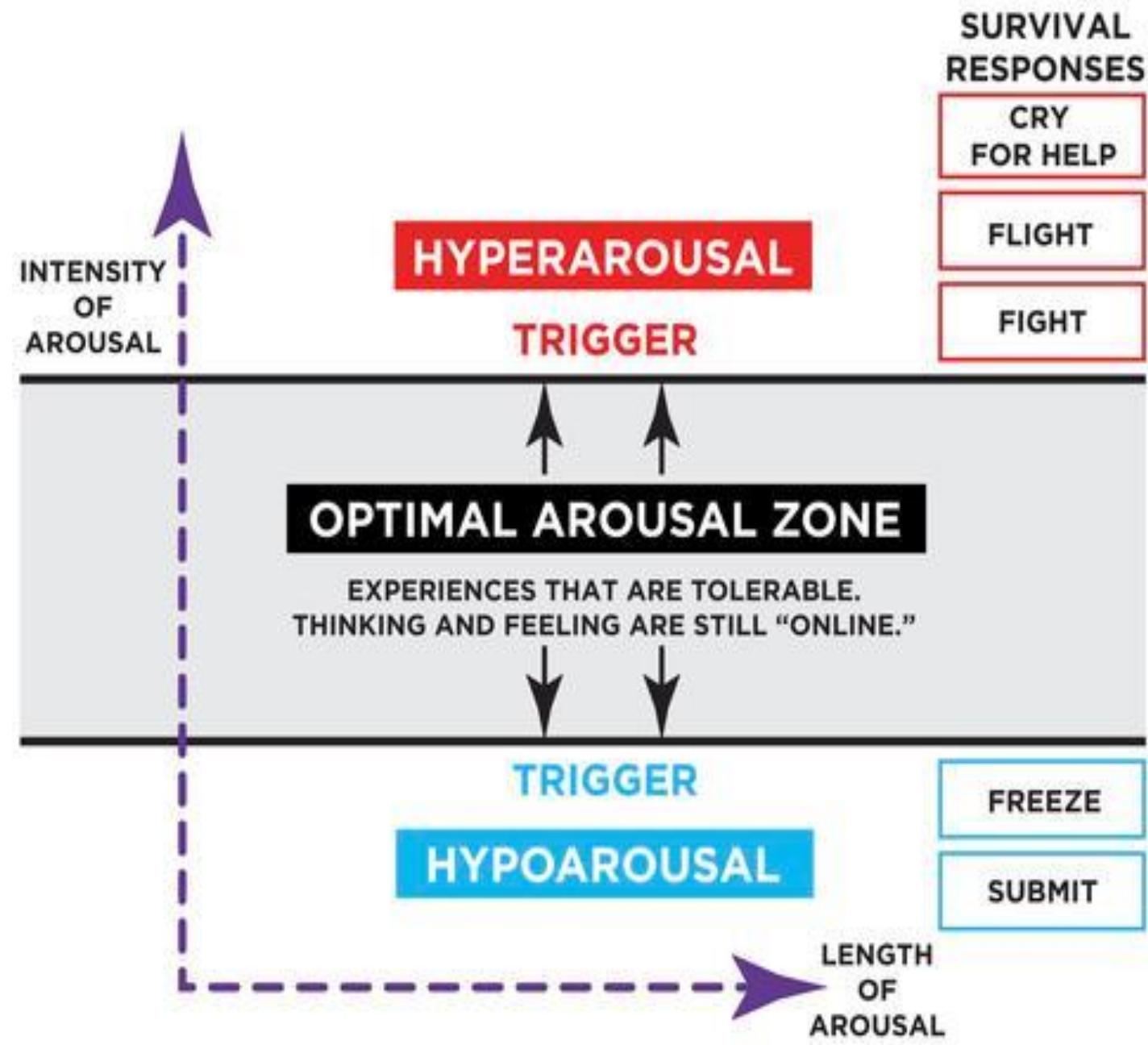
The Body's Alarm System



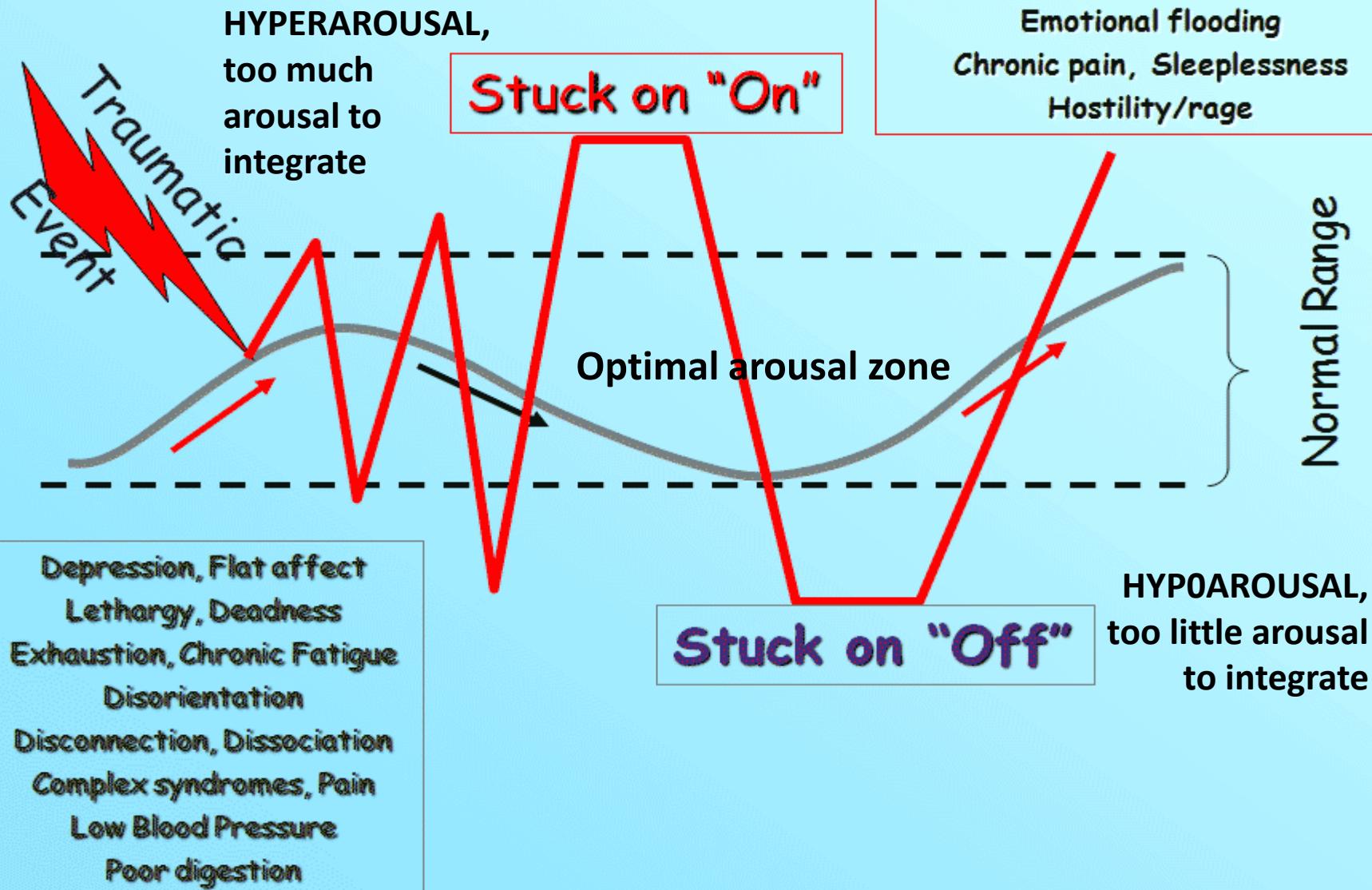
Physical & Mental Response

WINDOW OF TOLERANCE

Merupakan suatu ilustrasi mengenai seberapa luas atau sempitnya level toleransi individu saat menghadapi situasi stres atau trauma



Symptoms of Un-Discharged Traumatic Stress



WINDOW OF TOLERANCE

Jika terjadi hyperarousal atau hypoarousal, maka individu perlu:

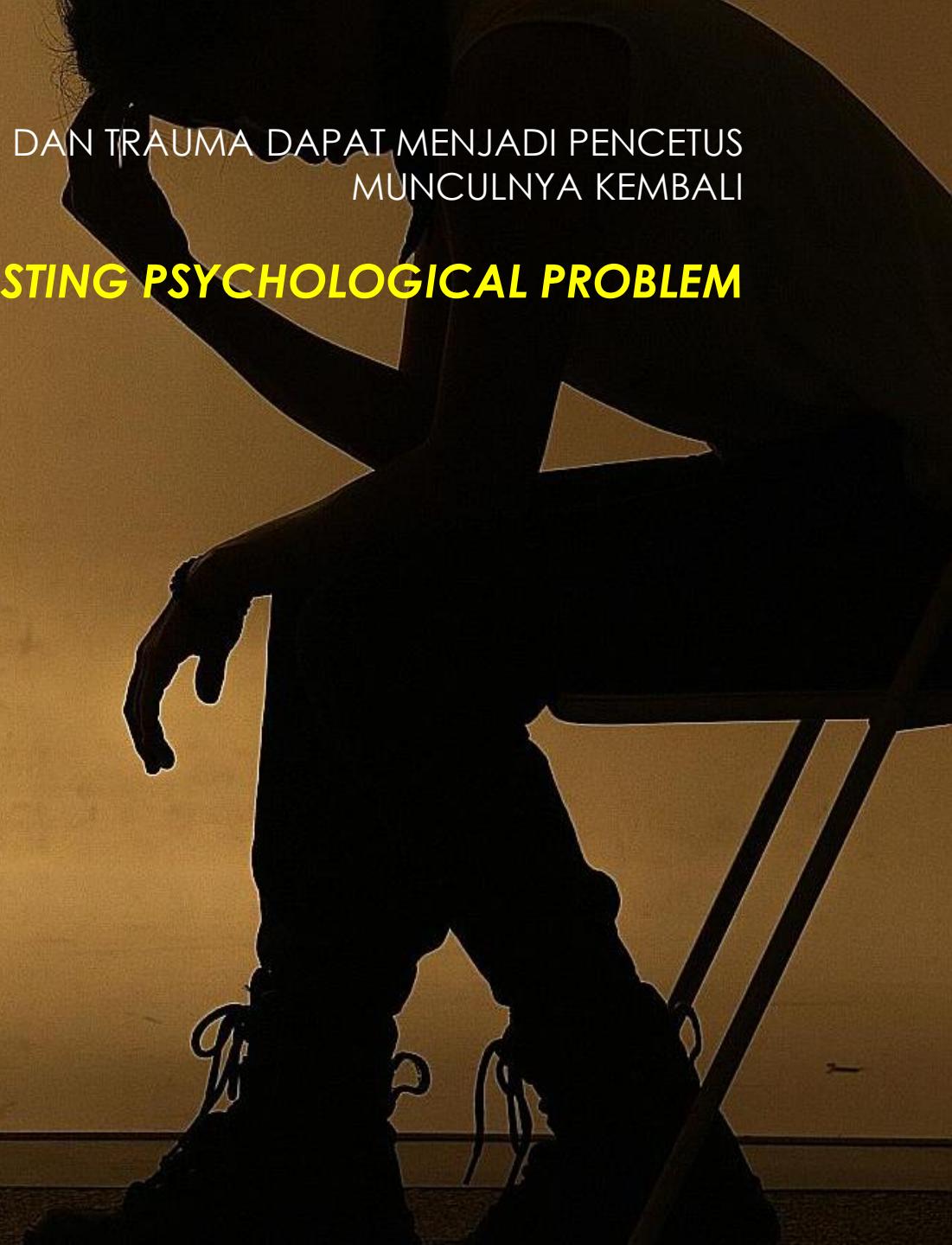
1. Mengelola respon fisik dan emosi yang sudah melewati batas zona optimal individu.
2. Melebarkan window of tolerance agar respon fisik dan emosi yang bergejolak bisa tetap dalam normal-range

JIKA WINDOW OF TOLERANCE TIDAK BERHASIL
DISESUAIKAN DENGAN SITUASI TRAUMA, MAKA.....

STRES DAN TRAUMA DAPAT MENJADI PENCETUS
MUNCULNYA KEMBALI

1. PSIKOSOMATIK
2. DEPRESI DAN GANGGUAN ANXIETY
3. POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD)
4. OBSESSIVE-COMPULSIVE DISORDER (OCD)
5. KONFLIK INTERPERSONAL (ATTACHMENT ISSUE)
6. SELF-ESTEEM ISSUE
7. PROBLEM EMOSI YANG KRONIS
8. AGRESIVITAS
9. RELAPSE (PUTUS PENGOBATAN & PERAWATAN)
10. FAMILY AND MARRIAGE PROBLEMS

PRE-EXISTING PSYCHOLOGICAL PROBLEM



PANDEMIK COVID-19

FAKTOR EKSTERNAL

Keluarga & Teman.
Berita dari Media,
Lingkungan fisik,
Pekerjaan

FAKTOR INTERNAL

Usia,
Peran gender,
Kondisi Fisik,
Kepribadian

INDIVIDU

PERUBAHAN KEHIDUPAN PRIBADI & SOSIAL

- *Social Distancing*
- *Stay at Home*
- Interaksi dengan anggota keluarga secara nyata
- Interaksi sosial secara virtual
- Perubahan sistem dalam keluarga
- Rutinitas baru

POSITIF

Kuantitas & kualitas perhatian pada diri sendiri dan keluarga meningkat

NEGATIF (COVID-RELATED)

Stres, cemas, kawatir, sedih, bosan, bingung, marah, dll
Kontak sosial terasa “too close” atau “too far”

BANTUAN

- Tenaga profesional (kesehatan, psikologi, keuangan, hukum, dll)
- Pemuka agama
- Polisi/Bagian Keamanan
- Organisasi warga

Keluhan/gangguan psikologis & kehidupan sosial:

- Psikosomatis, Depresi, Panik, Gangguan Jiwa Berat, dll.
- Kekerasan dalam Keluarga
- Perceraian

**ADAPTASI,
MENCARI PELUANG,
PEMULIHAN**



- **MANDIRI** Natural Healing Power
- **BANTUAN PROFESIONAL**

STRATEGI

**MENGHADAPI PERUBAHAN HIDUP
DALAM MASA DARURAT COVID-19**

- **Re-centering** (membangun sistem internal masing2 individu)
- **Personal Awakening** (bangkit dan lalu menyesuaikan pola hidup)
- **Emotion Stabilizing** (meningkatkan sense of control)
- **Findings the triggers** (pencetus trauma saat ini)
- **Well-knowing Previous Trauma** (paham dan menerima trauma masa lalu)
- **Re-integrating** (menyatukan potensi dan kekuatan anggota keluarga)
- **Getting mindfulness** (pikiran dan hati yang tenang)

**INDIVIDU DAN
KELUARGA**

SELESAI
&
TERIMA **K**ASIH

