



UNIVERSITAS  
GADJAH MADA



# **TIPS MENGATASI STRESS SELAMA WABAH VIRUS CORONA (COVID-19)**

SUMBER:



**World Health  
Organization**



UNIVERSITAS  
GADJAH MADA



**Perasaan stress, bingung, takut atau marah sangat wajar dialami selama terjadi wabah penyakit.**

**Bicarakan perasaan yang anda alami dengan orang terdekat atau orang yang anda percaya dapat membantu.**



UNIVERSITAS  
GADJAH MADA



**Pertahankan gaya hidup sehat dengan makan makanan yang bergizi dan seimbang, istirahat cukup, aktivitas fisik dan olahraga.**



UNIVERSITAS  
GADJAH MADA



**Jangan jadikan rokok, alkohol, atau  
obat-obatan lain untuk menjadi pelarian  
emosimu.**



UNIVERSITAS  
GADJAH MADA



**Kumpulkan informasi yang akurat  
agar dapat membantu anda  
mengambil tindakan pencegahan.  
Temukan sumber yang kredibel dan bisa  
dipercaya seperti situs web WHO,  
Kementerian Kesehatan RI, atau institusi  
pendidikan yang dapat dipercaya.**



UNIVERSITAS  
GADJAH MADA



**Kelola kekhawatiran dan kecemasan Anda dan keluarga dengan membatasi paparan informasi yang membuat Anda dan keluarga semakin tertekan atau cemas.**



UNIVERSITAS  
GADJAH MADA



**Gunakan cara-cara mengelola stress dan kecemasan yang pernah anda lakukan sebelumnya untuk mengelola perasaan yang anda alami saat pandemi berlangsung.**



UNIVERSITAS  
GADJAH MADA



**CREATED BY :**



**INAHEALTH**

*Trusted health channel*

   Inahealth



UNIVERSITAS  
GADJAH MADA



# **HOTLINE SATGAS COVID-19 UGM**

**0274 - 649 2599 / 453 0303**

(Telepon/ WhatsApp Pukul 07.30-17.00 WIB)

**0274 - 453 0303 / 649 1234**

(Telepon di luar jam kerja )

Dokumen terkait kebijakan, protokol, dan materi edukasi  
untuk tindakan pencegahan penularan Covid-19

dapat diakses di:

**[hpu.ugm.ac.id](http://hpu.ugm.ac.id)**