

PANDEMIC! DON'T PANIC

PENCEGAHAN PENYEBARAN PANDEMIC COVID 19 bersama
AGEN PELOPOR DAN PELAPOR

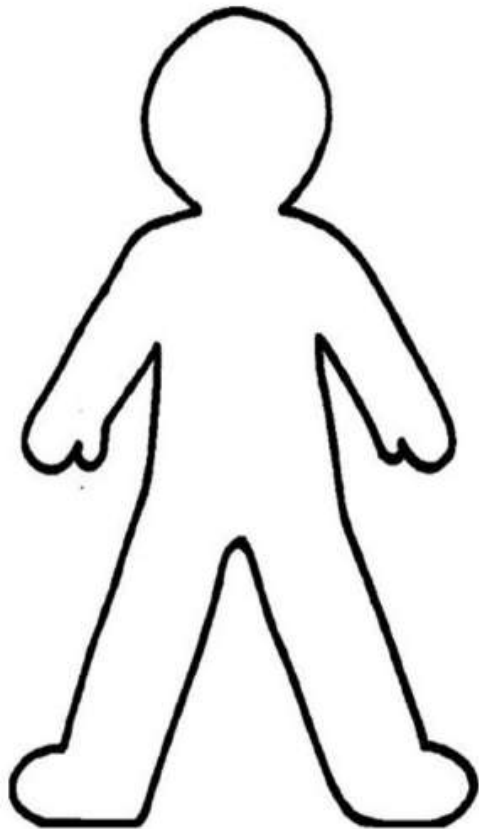
OLEH : KHAMSHA NOORY FINALISYA, M.PSI.,PSIKOLOG

ISI POLLING DULU YA

LALU KITA SAMA-SAMA LIAT HASILNYA



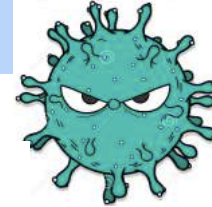
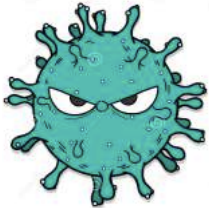
BODY SCAN DULU.....



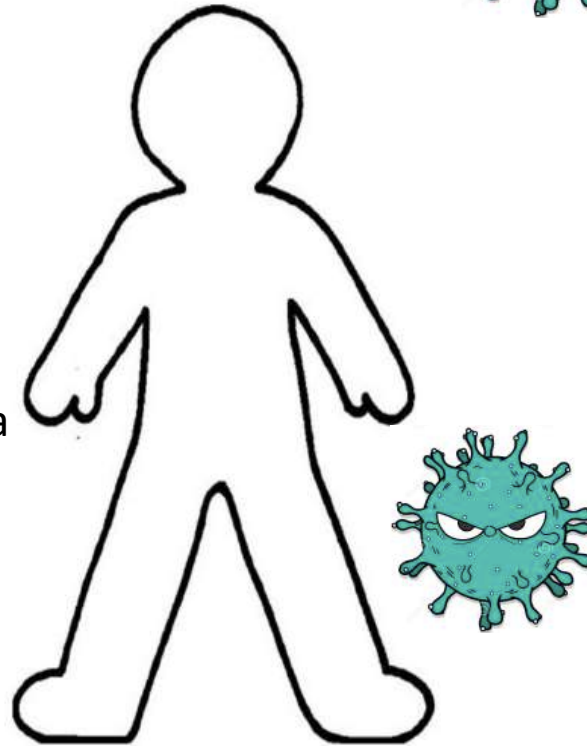
Hal apa yang terjadi pada individu di masa pandemi ini?

- Beri tanda bintang pada bagian yang terdampak
- Tulisakan bentuk dampak yang dirasakan, misal deg-degan
- Boleh lebih dari 2 bagian tubuh

Hal yang mempengaruhi respon tubuh.....



- Tuliskan faktor lingkungan menyebabkan dampak yang dirasakan individu selama masa pandemi ini
- Tuliskan disamping setiap virus ya, misal berita hoax, dll



PENGARUH PANDEMIC PADA KEHIDUPAN REMAJA

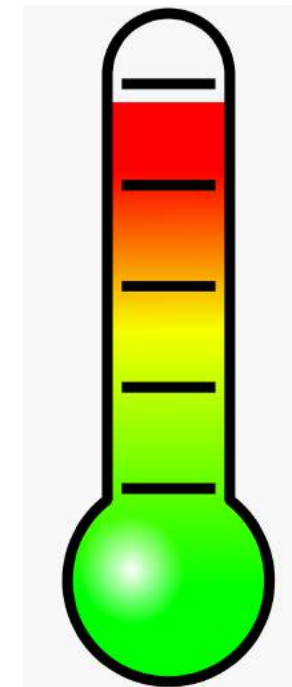
- Kurang Konsentrasi
- Sulit Belajar
- Kehilangan waktu bersama teman
- Sulit mengatur diri
- Mulai bosan di rumah
- Lebih banyak di kamar
- Gak tahu mau ngapain lagi
- Mulai merasa galau
- Naik berat badan
- Mulai khawatir sama keselamatan diri dan keluarga



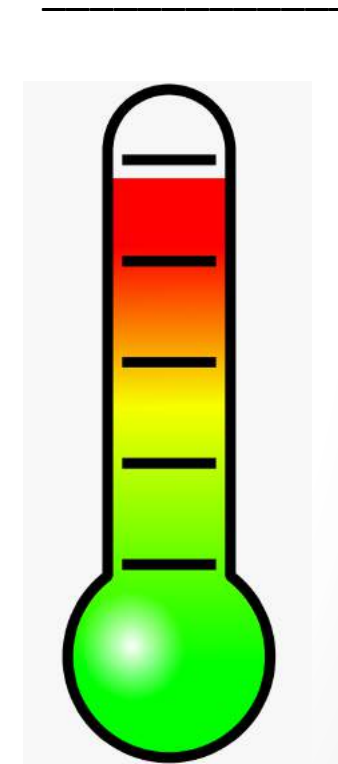
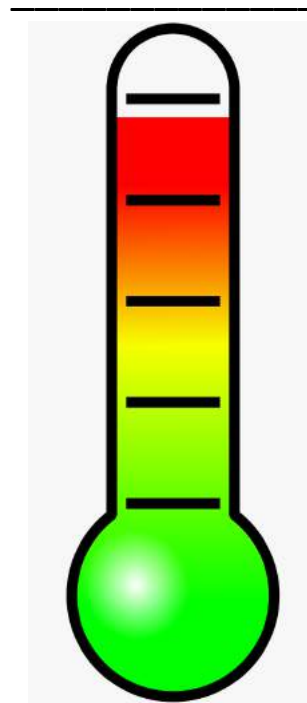
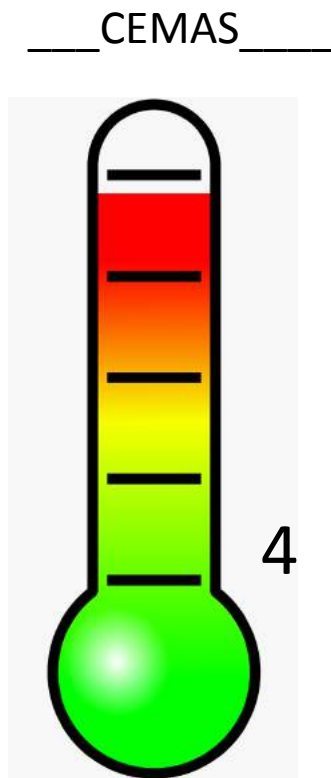
KENAPA YA

- Rutinitas yang biasa berubah
- Physical Distancing
- Berita seputar pandemi
- Tuntutan sekolah dan rumah berubah
- Frekuensi sosialisasi berubah

LOH KOK GAK 'NORMAL'



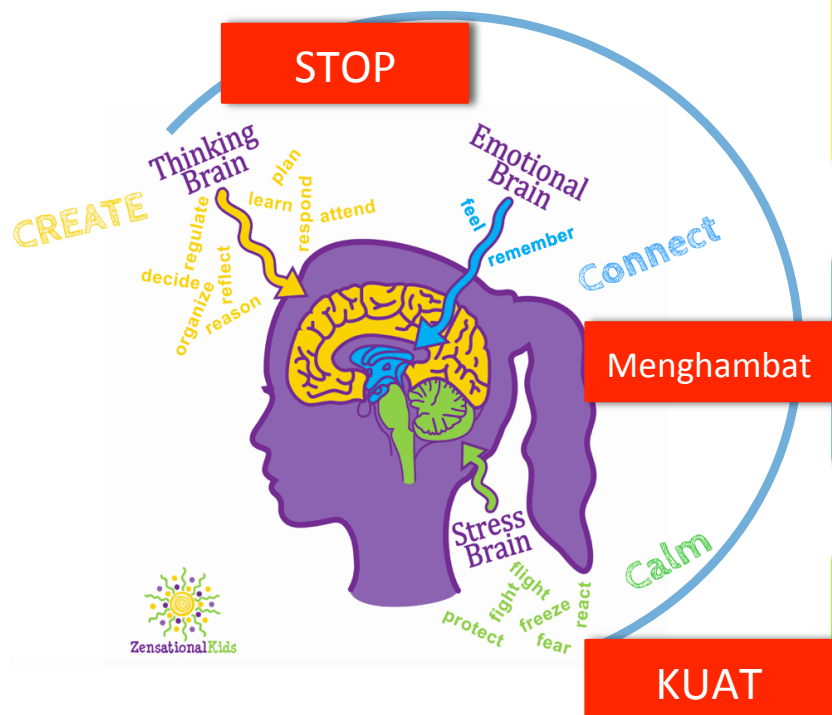
TULIS 3 KONDISI YANG KAMU ALAMI SAAT INI DAN BERI SUHU (UKURAN)



1 = tidak ada pengaruh

10 = sangat mengganggu keseharian

PENGARUH PANDEMI SECARA NEUROSCIENCE (1)



OTAK MANUSIA PREFRONTAL CORTEX

- Membuat Koneksi
- Berpikir
- Bahasa
- Empati
- Perencanaan
- Pengendalian Dorongan

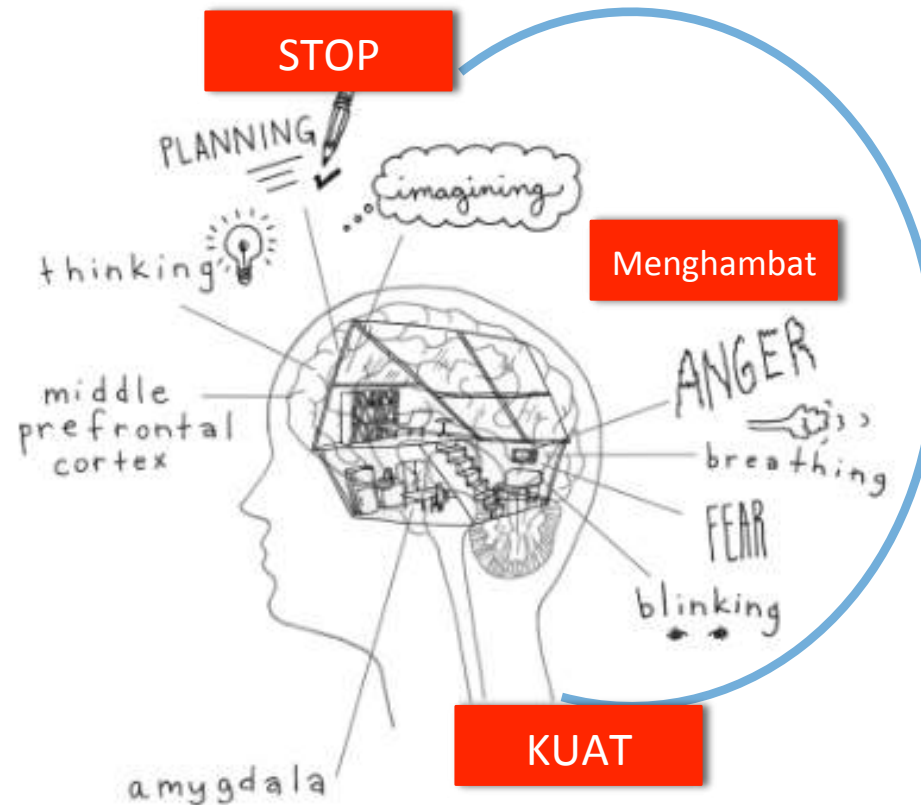
OTAK MAMALIA SISTEM LIMBIK

- Mengejar kepuasan
- Perasaan
- Motivasi
- Interaksi
- Kedekatan
- memori

OTAK REPTIL BATANG OTAK

- Menghindari Bahaya
- Sensasi
- Pengelolaan kewaspadaan
- Perencanaan gerak
- Sistem pernafasan
- Berkedip

PENGARUH PANDEMI SECARA NEUROSCIENCE



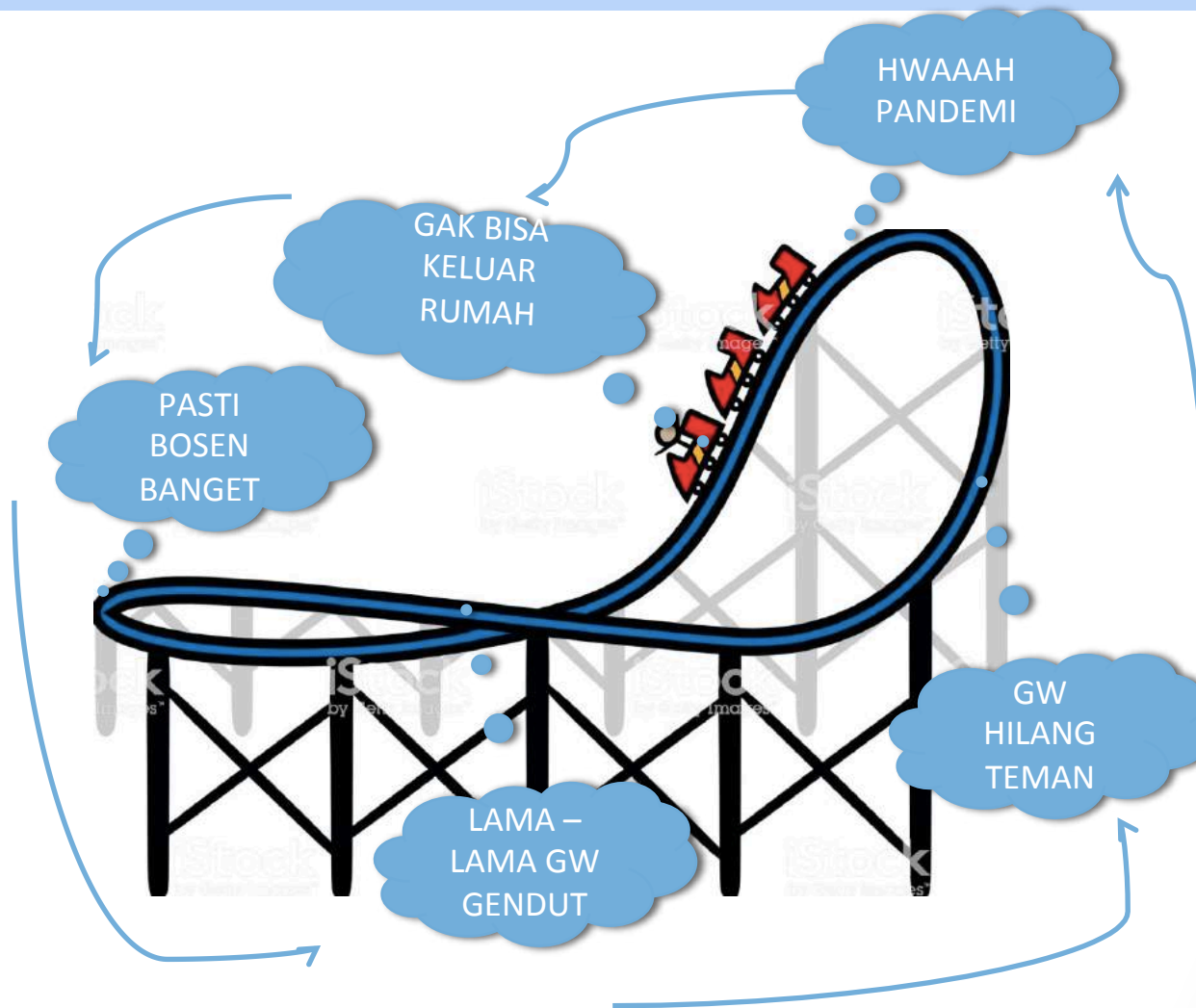
SEHINGGA KITA BERESPON SECARA OTOPILOT

RESPON TERHADAP PANDEMI

- SAKIT KEPALA
- ASAM LAMBUNG NAIK
- POLA TIDUR TIDAK TERATUR
- CUEK TERHADAP POLA HIDUP SEHAT
- MENYENDIRI
- TERPENGARUH STIGMA DAN PRASANGKA
- MENGHINDARI TUGAS SEKOLAH



TERJEBAK PANIK ROLLERCOASTER



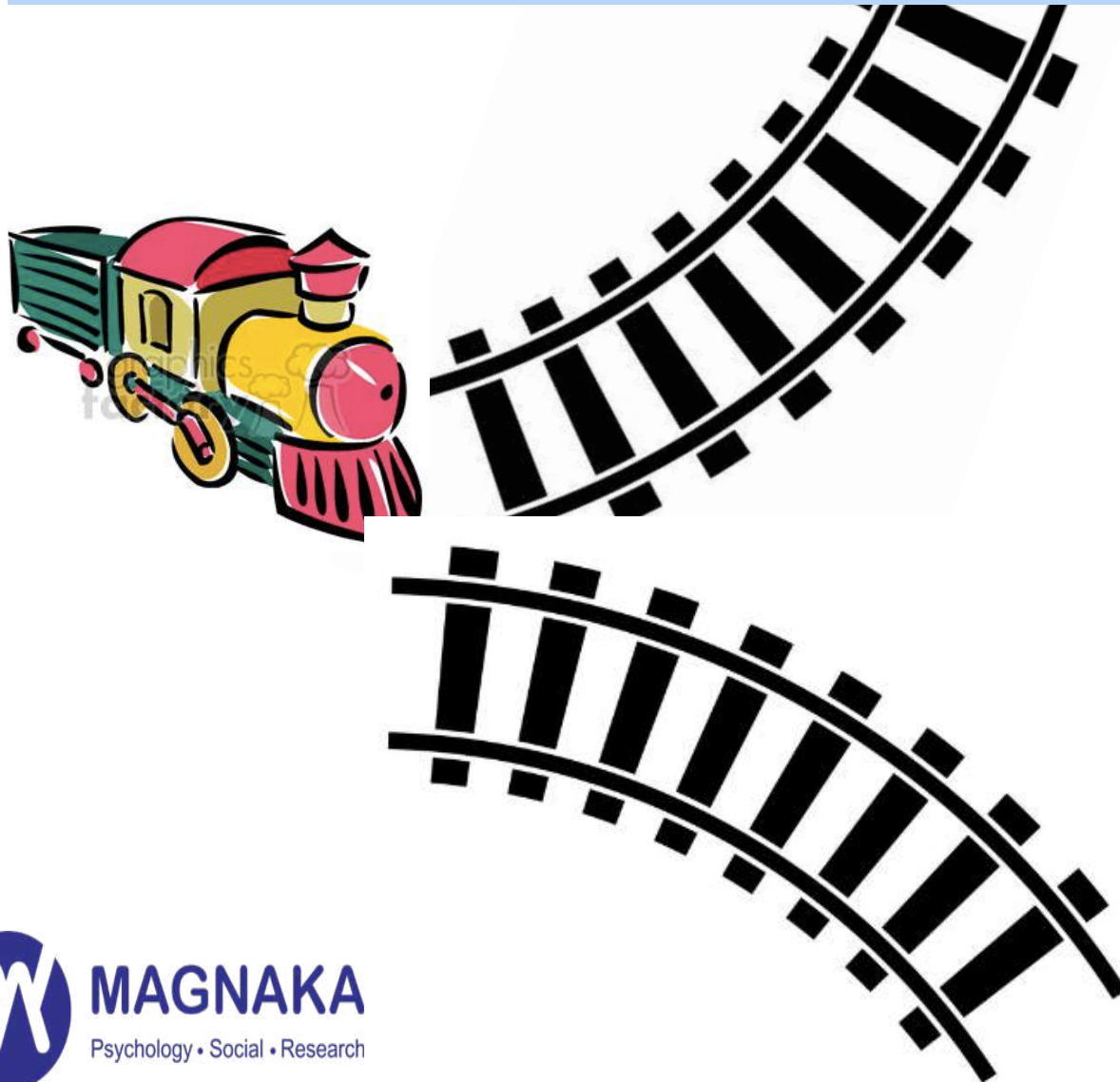
STOP

KITA HENTIKAN ROLLER
COASTERNYA

KITA BUAT TRACK BARU



SMART VS PANIC TRACK



SMART TRACK

- _____
- _____
- _____

PANIC TRACK

- _____
- _____
- _____

TANGGA BELAJAR

10 = BERADAPTASI DENGAN
PANDEMI

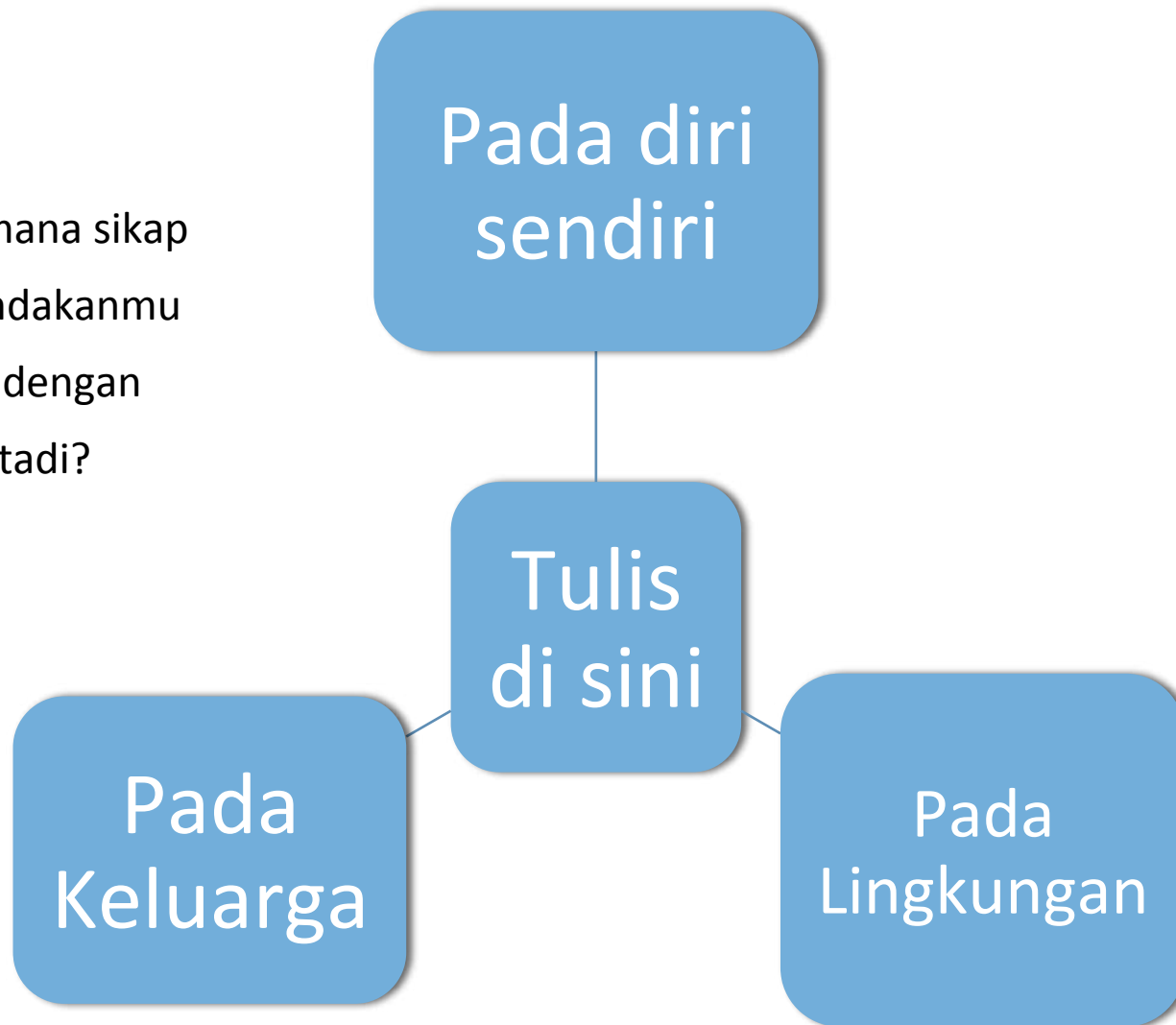
1 = DEPRESIF DIDERA
PANDEMI



1. TULIS ANGKA YANG MENUNJUKKAN KONDISI KAMU SAAT INI
2. UNTUK KAMU ADAPTIF ITU DIANGKA BERAPA?
3. UNTUK SEBUAH PERUBAHAN KECIL, KAMU AKAN MAJU KE ANGKA BERAPA?

BERAPA ANGKAMU DI TANGGA TADI?

Bagaimana sikap dan tindakanmu sesuai dengan angka tadi?



This Too Shall Pass

- Mengatasi panik/cemas dengan mengelola rasa yang tidak nyaman dan mentoleransi ketidakpastian
- Mengelola kepastian dengan membangun jadwal/rutinitas
- Tambahin kadar humor dalam hidupmu
- Terlibat dalam aktivitas keluarga
- Jaga komunikasi dengan keluarga
- Pilih yang bisa kamu masukkan ke dalam pikiran
- Fokus dengan yang sedang kamu kerjakan saat ini
- Berikan porsi sesuai untuk aktivitas fisik
- Jangan lupa atur pola tidur

MENATAP AWAN DI PADANG

1. Fokus pada nafas yang panjang dan dalam
2. Bayangkan kamu sedang berada di sebuah padang yang tenang dan nyaman
3. Rasakan sensasinya
4. Bayangkan awan-awan lewat beriringan
5. -----



PELOPOR SIKAP DAN TINDAKAN POSITIF DI MASA PANDEMI

TETAP MAJU DAN BERKEMBANG BERSAMA DI MASA PANDEMI

TERIMA KASIH

