

Cara Mengatasi Tanda dan Gejala Masalah Kesehatan Jiwa
(berdasarkan hasil SRQ-20)

Tanda dan Gejala pada SRQ-20	Cara Mengatasi
1. Sering sakit kepala	<ul style="list-style-type: none"> • Istirahat • Relaksasi, • Hindari jatuh • Minum cukup • Rutin berolah raga (ringan)
2. Kehilangan nafsu makan	<ul style="list-style-type: none"> • Minum air hangat sebelum makan. • Makanan hangat dengan porsi kecil dan sering. • Ciptakan suasana yang nyaman dan gembira saat makan.
3. Tidur tidak nyenyak dan/atau sulit tidur	<ul style="list-style-type: none"> • Satu jam sebelum tidur hindari terpapar layar gadget (handphone, laptop dan televisi). • Hindari minum kopi • Segera naik ke tempat tidur jika telah mengantuk. Matikan/redupkan lampu saat tidur. • Relaksasi • Berdoa
4. Mudah merasa takut	<ul style="list-style-type: none"> • Duduk dengan tenang, tarik nafas dalam, hindari sumber rasa takut, usahakan ada yang mendampingi. • Latihan berpikir positif • Contoh: Berlatih "menghentikan pikiran negatif", menuliskan pikiran alternatif untuk menggantikan pikiran negatif yang muncul, menuliskan kalimat positif dan diucapkan sebagai bentuk afirmasi seperti "<i>Aku tenang...</i>" "<i>Aku mampu...</i>", melakukan reality testing yaitu membuktikan bahwa apa yang dicemaskan belum tentu terjadi. • Menumbuhkan keberanian untuk mencoba melakukan berbagai kegiatan dan situasi yang beragam sehingga terlatih untuk dapat beradaptasi dengan situasi yang tak terduga ("<i>coba saja dulu....</i>")
5. Tangan gemetar	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan relaksasi Otot progresif • Hindari atau kurangi mengonsumsi makanan/zat yang dapat menyebabkan tremor, seperti kopi. • Latihan untuk meningkatkan fungsi otot.
6. Merasa cemas, tegang atau khawatir	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan manajemen stres • Melakukan relaksasi dan/atau meditasi • Berolahraga secara teratur, misalnya jalan kaki, jogging, yoga • Menulis jurnal harian, misalnya jurnal kebersyukuran yang dapat berisi hal-hal positif yang ada pada diri dan orang-orang terdekat, pencapaian positif, atau peristiwa baik yang pernah dialami
7. Mengalami gangguan pencernaan	<ul style="list-style-type: none"> • Jika sering sembelit, makan makanan tinggi serat • Tidur dan istirahat yang cukup • Manajemen stres • Lakukan relaksasi bernafas dalam/meditasi/yoga • Hentikan kebiasaan merokok

Tanda dan Gejala pada SRQ-20	Cara Mengatasi
8. Merasa sulit berpikir jernih	<ul style="list-style-type: none"> • Mengubah sudut pandang akan permasalahan atau situasi menantang dalam hidupnya, sekaligus cara ia bereaksi terhadap permasalahan tersebut. • Berbagi pikiran dan perasaan dengan orang terdekat yang dipercaya, bertukar ide/gagasan untuk melihat dari berbagai sudut pandang dan mempertimbangkan peluang dan kesempatan yang ada.
9. Merasa tidak bahagia	<ul style="list-style-type: none"> • Bersyukur, fokus pada apa yang kita punya dan bisa kita lakukan, • Mengungkapkan perasaan secara asertif, tersenyum dan tertawa, • Sediakan waktu untuk diri sendiri (<i>"me time"</i>) seperti jalan-jalan, nonton film, belanja, atau membaca buku, mendengarkan music, dan aktivitas lain yang membuat nyaman dan bahagia, • Berdamai dengan kekurangan dan kelebihan diri sendiri. • Menulis jurnal harian, misalnya jurnal kebersyukuran yang dapat berisi hal-hal positif yang ada pada diri dan orang-orang terdekat, pencapaian positif, atau peristiwa baik yang pernah dialami
10. Lebih sering menangis	<ul style="list-style-type: none"> • Mencerahkan perasaan pada orang yang dipercaya dapat membantu meringankan perasaan • Mengelola stres • Menerima kenyataan mengenai apa yang telah terjadi dan menepis prasangka buruk yang hadir • Memusatkan pada kegiatan dan suasana yang positif • Olahraga dengan teratur, istirahat yang cukup dan pola tidur baik.
11. Merasa sulit menikmati kegiatan sehari-hari	<ul style="list-style-type: none"> • Pilih kegiatan yang disukai yang menimbulkan kegembiraan dan rasa puas. • Lakukan afirmasi (penegasan yang positif) terkait dengan semua kegiatan yang menimbulkan kegembiraan.
12. Mengalami kesulitan mengambil keputusan	<ul style="list-style-type: none"> • Mengembangkan sikap mental responsif yaitu: duduk tenang, rileks, mencari informasi yang terukur, melakukan tindakan yang tepat dan mengevaluasi hasilnya. • Menguatkan diri saat menentukan pilihan sulit dan menyiapkan diri menerima konsekuensinya
13. Pekerjaan sehari-hari terbengkalai	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat jadwal menyelesaikan pekerjaan. • Mengerjakan pekerjaan yang mudah terlebih dahulu. • Mengerjakan secara bertahap. • Setiap selesai melakukan pekerjaan lakukan self-reinforcement/positive self-talk <i>"terima kasih diriku, akhirnya aku bisa menyelesaikannya"</i> • Mengucap syukur
14. Merasa tidak mampu berperan dalam kehidupan (merasa tidak bermanfaat)	<ul style="list-style-type: none"> • Mengupayakan untuk berpikir, berkata dan berperilaku positif • Memikirkan kegiatan yang berguna dan melakukannya. Menawarkan diri untuk menolong orang lain dengan dengan hal-hal sederhana. • Latihan mengucapkan <i>"apa yang bisa saya bantu"</i> disertai ketulusan
15. Kehilangan minat terhadap banyak hal	<ul style="list-style-type: none"> • Bersosialisasi dan interaksi dengan keluarga, teman dan orang lain yang dekat/nyaman • Terlibat dalam kegiatan keluarga, kelompok dan masyarakat.

Tanda dan Gejala pada SRQ-20	Cara Mengatasi
16. Merasa tidak berharga	<ul style="list-style-type: none"> • Mengingat kembali pengalaman keberhasilan, peristiwa menyenangkan yang dialami, dan menuliskan atau menceritakannya pada orang lain • Menuliskan semua hal positif yang dimiliki, dilanjutkan positive self-talk. • Lakukan self-reinforcement (memberi penghargaan pada diri sendiri) jika berhasil melakukan kegiatan tersebut
17. Adanya pikiran untuk mengakhiri hidup	<ul style="list-style-type: none"> • Curhat dan meminta untuk ditemani oleh orang yang dipercaya • Mengingat orang yang disayangi, menuliskan tujuan/cita cita kehidupan • Relaksasi • Konsultasi dengan professional kesehatan jiwa
18. Merasa lelah sepanjang waktu	<ul style="list-style-type: none"> • Olah raga secara rutin, latihan fisik dimulai dari yang ringan dan ditingkatkan sesuai dengan kemampuan fisik. • Melakukan relaksasi dan manajemen stress • Mengonsumsi makanan sehat sesuai kebutuhan • Istirahat tidur yang cukup (6-7 jam)
19. Merasa tidak enak di perut	<ul style="list-style-type: none"> • Minum air hangat, hindari makanan yang merangsang seperti: pedas, asam, berminyak dan kafein.
20. Mudah lelah	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kegiatan yang ringan dalam waktu singkat diselingi dengan istirahat. • Lakukan relaksasi dan manajemen stres.