Anastasia Satriyo, M.Psi.,Psi

KAMU TAK HARUS SEMPURNA

08969275080



Anastasia Satriyo, M.Psi., Psi.

KAMU TAK HARUS SEMPURNA

wisdomblessing
089692750809

Pasal 113 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta.

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan Pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).

2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

3. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).

4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Anastasia Satriyo, M.Psi., Psi.

KAMU TAK HARUS SEMPURNA

089692750809

Penerbit Yrama Widya

KAMU TAK HARUS SEMPURNA

Oleh: Anastasia Satriyo, M.Psi., Psi.

Copyright © 2020 pada **Penerbit Yrama Widya**
© **Hak cipta dilindungi oleh undang-undang**

Diterbitkan oleh
Penerbit Yrama Widya
Jl. Permai 28 No. 100
Margahayu Permai, Bandung (40218)

ANGGOTA IKAPI

Editor: Taufan Harimurti
Desain Sampul: Agung I.
Penata Letak: Agung I. & Arrahman

viii + 112 hlm.; 12,5 cm × 19,5 cm

ISBN 978-623-205-260-4 (PDF)

Dilarang mengutip, memperbanyak, dan menerjemahkan sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit Yrama Widya.

Daftar Isi

Daftar Isi ..... **v**

Prakata ..... **vii**

Self-Care Emosi Kita 1

Depresi 11

Depresi pada Usia Remaja 13

Gratitude 15

Emosi Kita 21

Sexism 24

Good Vibes 26

Scarcity Mindset 27

Abundance Mindset 28

"Love Series" Susah *Move On* 32

You are Enough 38

Bergerak 39

Breathe 41

Mengenal Sensibilitas 42

Feel 54

wisdomblessing
089692750809

Re-Parenting 63
Rasa Bersalah 66
ADHD/GPPH 68
Connect ke Diri Sendiri 73
Cabin Fever 80
Mimpi 85
Memproses Emosi Diri Sendiri 88
Aku Memiliki Teman. Ia Bernama Kecemasan 90
Spiritualitas 95
Kekuatan Diri 100
Tidur dan Napas 104
Kesadaran atau *Awareness* 108
Teman Tembok 110
Tentang Penulis 112

wisdomblessing
089692750809

Prakata

Anak selalu didorong untuk belajar agar mendapat nilai sempurna. Hal itu tidak lain agar anak mendapat kesempurnaan hidup kelak. Kira-kira begitulah ekspektasi yang selalu diharapkan orang tua kepada anak-anaknya. Namun, sadarkah kita bahwa ada dampak negatif dari paradigma kesempurnaan bagi individu tertentu? Bahkan bagi banyak orang, paradigma itu akhirnya menimbulkan depresi karena merasa dirinya kurang sempurna.

Siapa pun kamu dan apa pun status kamu, ingat, kamu masih manusia. Secara materi mungkin kamu kaya, namun kebahagiaan tidaklah dapat dibeli. Kamu bukanlah manusia sempurna yang bisa melakukan apa pun yang kamu mau.

Beragam problematika anak dan remaja dalam kehidupan sehari-hari, akan coba dikupas di buku ini. Apa yang dibahas di buku

ini merupakan hasil pengalaman penulis ketika menjadi psikolog. Banyak hal akan dibahas seputar problematika remaja dalam kehidupan sehari-hari. Beragam pembahasan di buku ini, akan memberikan wawasan atau *sharing* dalam upaya berdamai dengan diri sendiri.

Buku ini sengaja penulis sajikan dengan bahasa kesehariaan yang tidak terlalu monoton, serta dengan bahasa yang singkat, padat, jelas, dan menginspirasi. Akhir kata, semoga buku ini bermanfaat bagi kita semua.

wisdomblessing
089692750809

Penulis

Self-Care Emosi Kita



wisdomblessing
089692750809

Jika sedang merasa SEDIH,
artinya kita perlu memeluk
serta memberi ruang & waktu
ke diri sendiri
untuk merasakan sedih.



wisdomblessing

Jika sedang merasa KESEPIAN
atau sendiri
artinya kita BUTUH
merasa terkoneksi
dengan orang lain
yang terasa aman dan hangat
di HATI.



wisdomblessing
08962975[illegible]9

Jika sedang merasa malu
atau dipermalukan,
artinya kita perlu memberikan
rasa WELAS ASIH
atau CINTA KASIH (*SELF COMPASSION*)
ke diri sendiri.



wisdomblessing

Jika sedang merasa kesal sampai dendam,
artinya kita perlu belajar MEMAAFKAN.
Bahkan, mulai dari memaafkan diri sendiri
kalau saat ini belum bisa memaafkan.
Tidak apa-apa.
Memaafkan yang sehat, tidak bisa dipaksakan
dan BUTUH PROSES.



wisdomblessing

Jika sedang merasa kosong dan hampa,
artinya kita SEDANG BUTUH melakukan
SESUATU YANG KREATIF.



wisdomblessing

Jika muncul rasa marah, selain menyadari dari skala 1–10 SEBERAPA INTENS rasa marah yang sedang dirasakan, artinya ada *boundaries* kita yang sedang terganggu atau ada rasa ketidakadilan terhadap suatu hal yang sedang muncul.



wisdomblessing

Jika sedang merasa stres dan *overwhelmed*,
artinya kita butuh melakukan
satu langkah demi satu langkah,
tidak terburu-buru.
"One step at a time and one step first
is already enough."



wisdomblessing

Jika muncul rasa KECEMASAN,
artinya kita sedang butuh
merasa AMAN secara emosi.



wisdomblessing

Self-care emosi kita adalah tentang menyadari,
menerima, dan memberi ruang untuk diri kita
merasakan emosi.
Sit with your emotion.
Karena kalau langsung *escape* atau diabaikan,
dia akan menghantuimu.
Tapi, kalau diberikan waktu sejenak dan
disadari,
ia perlahan menghilang.



wisdomblessing

Self-care emosi kita adalah salah satu cara *REPARENTING* diri kita sendiri.
Menjadi orang tua untuk diri kita sendiri.
Menjadi orang tua yang memahami kebutuhan emosi kita.
Pada saat kita kecil dulu, orang tua kita belum atau tidak tahu bagaimana caranya menyikapi emosi seorang anak sehingga kita merasakan efeknya
sampai usia dewasa.
Self-care emosi adalah bagian dari berdamai dengan *inner child* kita.
One step at a time.

Depresi

Depresi dan rasa lelah fisik-mental yang terus-menerus.

90% orang dengan kondisi depresi, merasakan kelelahan fisik-mental. Sebaliknya, orang yang mengalami kelelahan yang terlalu intens, bisa mengalami depresi sehingga sulit melakukan kreativitas sederhana sehari-hari, seperti mandi dan bangkit dari tempat tidur.

(Timothy Legg, PhD., 2018)

Depresi mengganggu kemampuan untuk merespons cerita yang menyenangkan dari orang terdekat.

Pada otak ibu yang mengalami depresi, tidak bisa merespons terhadap pengalaman dan ekspresi menyenangkan dari anak, TAPI juga tidak bisa merespons terhadap kesedihan anak.



wisdomblessing

Entah kenapa setiap bangun pagi,
rasanya berat sekali.
Berat untuk membuka mata,
berat untuk beraktivitas.
Dada terasa bolong seperti diinjak sepatu
lars panjang. Lalu membayangkan harus
mengerjakan aktivitas hari ini, terasa berat
sekali. Bahkan, untuk sekadar melangkah
beberapa meter keluar dari kasur.

Depresi pada Usia Remaja

2 minggu berturut-turut mengalami:

- Kesedihan yang intens dan bisa menangis tanpa alasan yang jelas.
- Rasa frustasi dan rasa marah yang berlebihan/ tidak proporsional untuk hal sepele.
- Merasa hidup tidak ada harapan (*hopeless*) dan kosong yang intens. (Skala 6 dari 10)
- Kehilangan minat dan rasa senang melakukan hal yang BIASANYA menyenangkan untuk diri sendiri.
- Merasa bersalah (*guilty feeling*) yang intens dan terus-menerus, serta merasa tidak berharga yang intens dan terus-menerus (*worthlesness*).



- Pikiran yang selalu mengulang-ulang dan tidak bisa dikontrol, mengenai "kesalahan" dan "kegagalan" di masa lalu. *Stuck* di pemikiran ini dan tidak bisa atau tidak tahu cara keluar dari mekanisme pikiran seperti ini.
- Menyalahkan dan mengkritik diri dengan intens dan terus-menerus, tidak bisa dikontrol oleh diri sendiri (intensitas skala 9 dari 10).
- Sulit untuk konsentrasi, mengingat, dan membuat keputusan dibanding orang seusianya.
- Sangat sensitif terhadap penolakan dan kritik. Namun di saat yang sama, sangat butuh diyakinkan terus-menerus.
- Sering berpikir dan tidak bisa dikontrol pemikiran "Enak ya kayaknya kalau meninggal", "Kayaknya mendingan aku menghilang/*nggak* ada dari dunia ini."

Gratitude

Melatih dan membiasakan diri untuk mengucapkan TERIMA KASIH ke diri sendiri dan MERASA bersyukur untuk diri sendiri.

Katakan atau tulis yuk, untuk diri sendiri!

- ☑ "Terima kasih ya (sebut nama kamu), hari ini sudah berusaha untuk bertahan."
- ☑ "Terima kasih ya, hari ini sudah mau mengerjakan hal yang perlu dikerjakan."
- ☑ "Terima kasih ya, hari ini sudah memberikan hal baik ke tubuh dengan minum air putih, berjemur, dan makan sayur."
- ☑ "Terima kasih ya, hari ini sudah mau belajar lagi lewat membaca, membaca artikel, ikut webinar, atau *live* instagram."
- ☑ "Terima kasih sudah mencari pertolongan ke profesional bidang kesehatan mental ketika kamu merasa tidak seperti kamu yang biasanya."

- ☑ "Terima kasih ya, hari ini sudah menganggap pikiran, ide, dan/atau perasaan kamu PENTING."
- ☑ "Terima kasih sudah menjadi pendengar yang empati untuk diri kamu sendiri."
- ☑ "Terima kasih ya, hari ini sudah MAU BELAJAR MENERIMA DIRI kamu yang hari ini."
- ☑ "Terima kasih ya, hari ini sudah MAU BELAJAR untuk BERDAMAI dengan sisi-sisi diri yang gelap & tidak selalu nyaman."
- ☑ Ucapkan TERIMA KASIH untuk diri kamu sendiri, dengan cara yang paling cocok, nyaman, dan damai.



"Rasakan, ingat, resapi, & sadari kalau KAMU BERHARGA"

Wajar

Jika di masa remaja sampai dewasa muda (*emerging adulthood*), kamu memfokuskan hidup hanya untuk diri kamu sendiri.

@anastasiasatriyo

Wajar

Jika di masa remaja sampai dewasa muda (*emerging adulthood*), kamu membuat cita-cita dan tujuan hidup pribadi, seperti sekolah, karier, dan pengembangan IDENTITAS DIRI.

@anastasiasatriyo

Tahu Tidak

Kalau kamu sudah lebih kenal dengan diri sendiri, kamu sudah punya kesempatan untuk mengembangkan diri, cita-cita, pendidikan, dan karier kamu.

Masa mengenal diri di masa remaja sampai dewasa muda (sekitar 24 tahun), tidak akan terulang lagi seumur hidup.

@anastasiasatriyo

Tahu Tidak

Kalau kamu belum puas mengenal dan memaksimalkan diri sendiri?
Belum tahu caranya mengenal & mengelola emosi sendiri?
Belum tahu bagaimana merasa bahagia & cukup hanya dengan diri sendiri?
Gunakan kesempatan mengenal diri sendiri sebaik mungkin.
"Waktu nggak bisa diulang."

@anastasiasatriyo

Emosi Kita

Sebagai manusia, ternyata penting untuk ....



- Mampu mengenal dan menamai emosi diri sendiri.
- Mampu mengenali intensitas emosi dari skala 1–10, seberapa intens emosi yang sedang dirasakan.



Tahu CARA memproses dan menyalurkan emosi secara sehat lewat teknik bernapas, bergerak dengan kesadaran, menulis emosi dengan kesadaran & teknik tertentu, untuk mendapatkan pengalaman *therapeutic relationship* untuk memproses emosi yang *stuck* di tubuh kita.

"*Your emotions are crucial to your ability to adapt to the challenges of your daily life.*"

Kemampuan mengenali emosi itu KRUSIAL untuk MAMPU beradaptasi dengan berbagai tantangan kehidupan.

-Susan Whitbourn, PhD. (2012)-



Apa hal menyenangkan dan BIKIN RILEKS yang sudah kamu lakukan untuk diri kamu sendiri (selama 5–10 menit) hari ini?

@anastasiasatriyo

Sexism

"... Bantuan diutamakan untuk orang-orang yang memang membutuhkan, misalnya janda tua di atas usia 65 tahun, sedangkan janda usia 20–30 tahun, dicarikan suami saja ...."

Diucapkan oleh seorang Pejabat saat rapat dengan jabatan penting di negara ini, lalu seisi ruangan yang berisi laki-laki ....
Tertawa Semua

#JandaBukanBecandaan
#JandaJugaManusia
#IndonesiaDaruratKesadaranGender

Definisi

"Semua tindakan, bahasa tubuh, representasi visual yang diucapkan maupun yang dituliskan, dan perilaku yang didasarkan pada IDE/PEMIKIRAN bahwa seseorang atau sekelompok orang itu LEBIH INFERIOR hanya karena JENIS KELAMIN & STATUSNYA yang dilakukan di ruang publik maupun privat, *offline* atau *online*."

(Calderwood & Sanchez, 2019 di Global Citizen.com)

Good Vibes

Salah satu *#transgenerational issue* yang sudah saya sadari ada di dalam diri saya dan keluarga saya adalah *mindset* perasaan merasa hidup dalam berkekurangan. Selain itu, ada kecemasan & ketakutan yang intens akan kekurangan.

Scarcity Mindset

Scarcity mindset adalah keyakinan/*belief* bahwa saya dan keluarga saya TIDAK AKAN PERNAH MERASA CUKUP. Baik dalam hal makanan, uang, emosi, dan apa pun juga yang membuat kita melakukan sesuatu dari *core belief/ core motive* "MERASA KURANG".

Karena sulit MERASA CUKUP dari dalam diri, kita jadi terbiasa bergantung secara berlebihan/*clingy* sama hal-hal di luar diri kita, yang kita pikir bisa membuat kita merasa cukup. Baik yang kelihatan seperti benda, makanan, gaya hidup, maupun ideologi atau paham tertentu tentang hidup yang kita maknai secara kaku dan keras.

Abundance Mindset

Salah satu cara berpikir yang membantu kita bisa keluar dari *scarcity mindset*/pola pikir hidup dalam kekurangan secara perlahan adalah *abundance mindset*: pola pikir hidup dalam kecukupan dan kelimpahan.

"*Scarcity mindset*" meyakini bahwa kita tidak punya pilihan, kita adalah "korban", terbiasa menggunakan cara berpikir "*victimized mindset*".

Sedangkan "*abundance mindset*" membantu kita melihat hidup dari perspektif yang lebih luas, bahwa SEMESTA/TUHAN/KEKUATAN ATAU KEBERADAAN YANG LEBIH BESAR DARI KITA ADALAH SUMBER DARI SEGALANYA.

Membantu kita yakin bahwa:

- "... yang kita butuhkan dan perlukan, pasti disediakan."
- "... kalau kita tidak tahu & butuh tahu, pasti dibantu disediakan jawaban atau orang yang bisa bantu kita."
- "... bahwa kita akan dipertemukan dengan orang-orang yang bisa membantu kita menjadi LEBIH BAIK & *RESOURCEFUL*."

@anastasiasatriyo

Abundance mindset, ternyata membuat perubahan sampai ke level sel & DNA. Jadi, akan membantu kesehatan fisik & kesehatan mental-emosi-psikologis kita, bahkan investasi terbaik yang bisa kita turunkan ke gen & DNA anak cucu kita.

Ditulis oleh Bruce Lipton,
"The Biology of Belief" (2017)

Abundance mindset membantu kita memiliki rasa senang & syukur dari dalam diri terhadap "keberhasilan" orang lain. Sementara itu, *scarcity mindset* membuat kita merasa takut, minder, dan inginnya selalu kompetitif dengan orang lain. Padahal, manusia diciptakan untuk saling berkolaborasi.

Abundance mindset membantu kita semakin memiliki KEKUATAN dari dalam diri untuk MENGHADAPI PERUBAHAN. Sementara itu,

scarcity mindset membuat rasa takut yang intens ketika menghadapi perubahan karena merasa tidak aman secara emosi & merasa terancam. Selain itu, *abundance mindset* membantu kita semakin TERBUKA untuk terus belajar perspektif dan hal baru, pemikiran baru, maupun meningkatkan "*life skills*" lainnya. Tidak kaku & tertutup pada kemungkinan hal baru.

wisdomblessing

"An Abundance Mentality Springs from Internal Security, Not from External Rankings, Comparisons, Opinions, Possessions, or Associations."

-Stephen Covey-

Ternyata, mampu memiliki cara berpikir & merasakan hidup yang berkelimpahan/ *abundance mindset,* dimulai dari RASA AMAN secara emosi di dalam diri yang sangat bisa dilatih *step by step*.

"Love Series" Susah *Move On*

Kenapa susah buat "*Move on*"?
Kenapa kita suka "mencintai" orang yang tidak mungkin atau sulit kita miliki?
Kenapa masih balik lagi sama orang yang *udah tau* "*toxic*"?

Helen Fisher (2020), seorang neurolog & antropolog yang melakukan penelitian selama 30 tahun tentang gender & evolusi emosi manusia, menemukan:

Otak manusia yang
yang sedang jatuh cinta
=
mengalami adiksi.





After rejection, you don't stop loving that person; in fact, you can love that person even more.

-Helen Fisher-

"Setelah mengalami penolakan atau diputusin, kita *nggak* berhenti 'mencintai' orang tersebut. Malahan, kita semakin mencintai dan ingin mendapatkan lagi orang itu."

@anastasiasatriyo

Area di otak bernama *nucleus accumbens* yang terasosiasi dengan adiksi, MENJADI AKTIF. Selain itu, area otak yang memproses "menang-kalah", rasa lapar, dan pengelolaan emosi (*emotional regulation*), ikut aktif dari hasil MRI.

Makin ditolak atau diputusin secara TIDAK BAIK-BAIK, makin *craving* pengen balikan lagi (walaupun "*toxic*") karena ada *chemical* di otak yang merasa "Ah, ini masih ada isu yang belum diselesaikan nih/*unresolved issue*".



Maka dari itu, seperti menangani adiksi, untuk mengelola kesehatan emosi dan kesehatan mental sehabis perpisahan,
Penting diberlakukan
"No Contact Rule"
60 sampai 90 hari tanpa kontak dengan mantan.
Sampai efek "sakau" menghilang.

wisdompressing
089692750809





"The way to accelerate mending a broken heart is similar to treating addiction - you put away their things, stop looking at their social media, and have no contact with them."

-Fisher-

Memahami bagaimana otak bekerja, ternyata membantu kita memiliki strategi dan kekuatan mengatasi patah hati.

Knowledge is Power.

@anastasiasatriyo



Kita *nggak* bisa menyenangkan
semua orang,
karena kita bukan selai Nutella.

@anastasiasatriyo

You are Enough



Tanggung jawab TERBESAR kamu adalah BELAJAR menerima & mencintai diri kamu sendiri.

Kemudian, BELAJAR MERASA CUKUP dengan diri sendiri.

Bergerak

"Bergerak dengan tepat, ternyata membantu meningkatkan *mood* dan kesehatan mental kita."

Harvard Health Publishing (2016)

Perasaan memengaruhi cara kita bergerak. Misalnya, kalau sedang merasa lelah dan sedih, kita akan bergerak lebih lambat.

Perasaan memengaruhi cara kita bergerak. Misalnya, kalau sedang merasa cemas, kita jadi melakukan segala sesuatu terburu-buru atau jadi *paralyzed*.

Gerakan tubuh yang melatih koordinasi, keseimbangan, dan fleksibilitas, dapat mengurangi gejala depresi yang dirasakan. (Pillay, 2016)



Orang yang bergerak atau berolahraga dengan level sedang (*moderate*) dapat membantu meningkatkan energi dan mengurangi gejala kelelahan, kebingungan, dan depresi.

@anastasiasatriyo

Breathe



wisnombleasing
089692[illegible]809

HANYA dengan mengubah postur tubuh,
MELATIH NAPAS dan RITME bernapas,
TERJADI PERUBAHAN DI GELOMBANG
OTAK yang mampu mengurangi stres,
kecemasan, dan depresi.

We are what we believe we are.

-C.S. Lewis-

Mengenal Sensibilitas

Seperti tubuh yang memiliki organ-organ (tangan, kaki, jantung, perut, dll.), "kepribadian" kita juga memiliki "organ", yang disebut dengan: Sumbu Pusat Pribadi (*Pivotal Center*).

Sensibilitas adalah salah satu sumbu pusat pribadi manusia, yang tugasnya merasakan perasaan & emosi, menerima "pesan", dan memancarkan "pesan".

Sensibilitas memiliki kebutuhan: untuk merasa damai, untuk dicintai, untuk memproses perasaan, dll.

Kebutuhan sensibilitas setiap orang berbeda-beda dan perlu dipenuhi dengan cara yang unik sesuai karakternya.



Sensibilitas perlu dirawat dengan cara:

- didengarkan,
- diekspresikan lewat kata-kata, dan
- diterima.

@anastasiasatriyo



Sensibilitas "normal" jika ia bereaksi sesuai dengan situasinya, sesuai jenisnya, dan intensitasnya.

Sensibilitas merupakan bagian yang penting dari diri kita.

Sensibilitas dapat membantu kita untuk semakin mengenali diri kita dan bertumbuh menjadi pribadi dewasa.

@anastasiasatriyo



wisdomblessing
089692750809



Kalau saya sedang merasa
overwhelmed:
Terlalu banyak yang sedang saya
perlu/harus kerjakan.
Saya PERLU ...
RILEKS dan BERHENTI SEJENAK

@anastasiasatriyo



Kalau saya sedang merasa stres
Saya PERLU ...
FOKUS untuk BERLATIH
RILEKS



@anastasiasatriyo



Kalau saya sedang merasa cemas
Saya PERLU ...
BERLATIH CARA MENGELOLA
KECEMASAN

@anastasiasatriyo





Kalau saya sedang merasa marah
Saya PERLU ...
MENCARI *outlet* yang positif untuk
menyalurkan marah SECARA SEHAT

@anastasiasatriyo



Kalau saya sedang merasa sedih
Saya PERLU ...
Melakukan *inner-talk* dan hal-hal
yang membuat diri saya merasa
DISAYANG

@anastasiasatriyo



Kalau saya sedang merasa kelelahan
Saya PERLU ...
Beristirahat dan melakukan hal-hal
yang membuat energi saya
kembali lagi (*recharge*)



@anastasiasatriyo



wisdomblessing

Kalau saya sedang merasa kecewa
Saya PERLU ....
Mengambil WAKTU sejenak
untuk DIRI SAYA sendiri



Kalau saya sedang merasa sendirian
Saya PERLU ...
Mencari orang yang dapat membuat saya
MERASA DIDUKUNG

Feel



wisdom blessing
089692750809

Emosi adalah "*Energy in Motion*".
Energi yang bergerak seperti angin,
yang hanya perlu
DISADARI, DIKENALI, dan DIBERIKAN
waktu & ruang untuk DIRASA.



Beri waktu untuk dirimu MERASA,
lalu bernapas lambat & dalam.
Setelah itu, perlahan emosi kita akan
berkurang intensitasnya ...
menjadi lebih tenang, atau berganti
dengan emosi lain.

SELAMAT MENJADI MANUSIA.

@anastasiasatriyo

Untuk kamu, yang memiliki keberanian untuk bertumbuh dan menyembuhkan diri dari pengalaman relasi yang menyakitkan dan "*toxic*".

Untuk kamu, yang mulai punya niat dan keinginan untuk tidak mengulang pola relasi dari orang tua dan pengalaman masa lalu yang tidak sehat.

Untuk kamu, yang mulai ingin tahu bagaimana cara *connect* dengan diri secara mendalam. Bagaimana cara mengenali, menerima, dan menyadari emosi yang sedang dirasakan.

Untuk kamu, yang mulai ingin tahu bagaimana cara ngobrol dan melakukan *inner-talk* dengan *inner child* dalam diri, untuk memenuhi kebutuhan emosi yang tidak terpenuhi di masa kecil.

Untuk kamu, yang MENYADARI dan mengambil peran untuk memutus rantai trauma & pengalaman emosi yang tidak sehat di keluarga. Sehingga diri kamu dan anak-cucu kamu boleh merasakan kesehatan mental yang lebih baik.

Untuk semua orang yang memproses dan mengubah pengalaman pengkhianatan, kebencian, pengalaman disakiti, diabaikan, dan dibiarkan, menjadi ENERGI di dalam diri yang penuh WELAS ASIH, penuh CINTA, dan PENUH DAYA.



wisdomblessing

Ketika di masa kecil, orang yang paling penting, paling berharga, dan paling kita sayang sering mengancam akan meninggalkan kita.

Di masa dewasa, Kita yang ngobrol dengan diri kita yang di dalam, bahwa apa pun yang terjadi:

"Aku akan bersama-sama kamu terus."

"Aku tak akan ke mana-mana."



wisdomblessing

Ketika di masa kecil, kita sering merasa sendirian. Bukan hanya sendirian secara fisik ketika orang dewasa sedang sibuk dengan dunia mereka, tapi juga MERASA sendirian karena jarang yang bisa *connect*, mengerti, & memahami emosi anak-anak.

Di masa dewasa, kita yang belajar kenal sama diri kita yang di dalam. Belajar mengamati dan mengenali dari saat ke saat. Itulah mengapa latihan mengamati pikiran & perasaan dengan meditasi, akan membantu proses pengenalan diri.

Ketika di masa kecil, kita sering BERUSAHA bahkan dengan sangat keras untuk DIANGGAP PENTING, untuk DILIHAT (*being seen*), dan DIANGGAP BERHARGA (*worth & matter*) oleh orang yang mengurus & kita sayang.

Dan untuk setiap usaha yang dilakukan oleh otak anak-anak yang masih berkembang & sederhana dianggap "Bikin ulah", "nakal", "bikin repot", apalagi dibilang "nggak tau diri" atau dibilang "Mama nyesel lahirin kamu".

Di usia dewasa, kita SADAR dan TAHU bahwa:

TIDAK ADA anak yang nakal.
Tidak ada anak yang cari perhatian.

We are ALWAYS seeking for CONNECTION.

Ketika di masa kecil, kita sering "disuruh memilih":

Menjadi diri kita versi yang disukai oleh ayah atau menjadi diri versi yang disukai oleh ibu, atau menjadi diri yang disukai om-tante atau kakek-nenek.

Perlahan, kita melupakan bagaimana rasanya jadi diri sendiri. Karena kalau bisa menjadi diri yang diinginkan lingkungan, kita dapat pujian, barang, kehangatan, dan cinta. Atau sekadar dikasih makan karena orang tua yang *nggak* paham, suka mikir kalau punya anak = membesarkan ayam. Yang penting dikasih makan, *nggak* perlu diajak ngobrol dan didengarkan.

Di usia dewasa, kita *MENEMUI-KENALI* kembali, "Seperti apa sih diri sejati kita yang di dalam diri?"

Di usia dewasa, kita berterima kasih atas semua pengalaman hidup yang membawa dan membentuk kita hingga hari ini.

Kita menyadari dan menerima sebagai realitas hidup dan realitas diri, apa pun yang kita alami di masa kecil.

Diterima perlahan, sedikit demi sedikit.

Supaya makin menjadi manusia yang terintegrasi dari dalam.

Di usia dewasa, kita menyadari betapa kita berdaya, kita punya pilihan, dan kita punya sumber daya, bukan hanya ekonomi, tapi sumber daya akses informasi dan bantuan profesional di bidang kesehatan mental.

Kita mampu berlatih cara-cara *#selfcare* diri setiap hari sebagai bentuk menyayangi diri saat ini dan seterusnya.

Re-Parenting

The act of giving ourself what we didn't receive as a child (emotionally).

Pengalaman ditenangkan ketika sedang mengalami emosi yang tidak enak.

Pengalaman DIPAHAMI ketika punya pemikiran & perasaan tertentu.
Pengalaman DIDENGARKAN.

Pengalaman dilindungi dan merasa aman secara emosi.

Pengalaman "dilihat" dan diterima dari Kedalaman Diri, bukan dari status, pencapaian, & hal-hal eksternal.



"Duh, kok kayaknya hidupku banyak isu psikologis yang belum selesai ya ..."

"Kayaknya banyak banget keterlukaan emosi-psikologis, bahkan mungkin trauma yang aku alami dari kecil–remaja."

Kesadaran dan pengetahuan tentang kebutuhan emosi di masa kecil yang tidak terpenuhi, memang penting.

Tapi di masa sekarang, lebih penting dulu belajar dan berlatih *#selfcare* untuk diri sendiri setiap hari.

@anastasiasatriyo





Terima Kasih.
Sudah bisa melewati bulan ini.
You are Amazing
PELUK ERAT diri sendiri.
Kamu hebat, kamu kuat,
kamu berharap.
Kamu layak dicintai.

@anastasiasatriyo

Rasa Bersalah

Rasa bersalah muncul apabila:

- Aku melanggar hukum, prinsip, idealisme yang ada di pikiranku.
- Aku tidak memenuhi kebutuhan emosionalku yang berlebihan, untuk diterima, diakui, dianggap penting, atau dihargai.

Perbedaan "Rasa Bersalah" dengan "Menyesal"

- Rasa bersalah "menghantui", membuat terpuruk, membuat berhenti, dan tidak dapat berpikir jernih.
- Rasa menyesal berisi tanggung jawab yang wajar, memampukan untuk meminta maaf, memperbaiki kesalahan, dan berusaha untuk lebih baik lagi.

Cara terbebas dari "Rasa Bersalah"

- Kenali sumbernya

  Adakah prinsip-prinsip yang kulanggar? Atau adakah kebutuhan emosional yang tidak kupenuhi?

- Belajar bertindak dari hati nurani terdalam

  Mengambil keputusan bukan karena "apa kata orang" ataupun "harusnya seperti apa". Tapi berdasarkan:

  - Apa yang paling menggambarkan diriku?
  - Apa yang realistis?
  - Apa yang risikonya dapat kutanggung (termasuk respons orang lain terhadap keputusanku)?
  - Apa yang tubuhku sanggup lakukan?

ADHD/GPPH

ADHD merupakan gangguan neurologis pada otak yang bersifat genetik dan menetap. Terjadi lebih sering dan lebih parah dari orang lain yang seusia.

Tiga tipe ADD/ADHD (*Attention Deficit Disorder/Attention Deficit Hyperactive Disorder*), yaitu sebagai berikut.

1. ADD *Inattentive Type*

   Kesulitan untuk mempertahankan fokus dan konsentrasi, tapi tidak punya gejala hiperaktif sehingga sulit terdeteksi. Biasa dialami oleh anak perempuan & wanita usia dewasa.

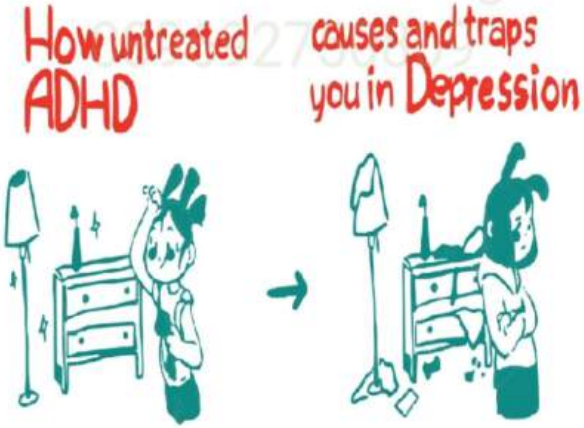
2. ADD *Hyperactive/Impulsive Type* ADHL

   Sejak kecil menunjukkan indikasi hiperaktivitas dibandingkan anak seusianya dan terbawa sampai usia dewasa. Lebih mudah terlihat dan mendapat keluhan dari guru kelas.

3. ADD *Combine Type* (ADHD)

Memiliki tiga ciri utama: hiperaktivitas, sulit konsentrasi, dan impulsif, sehingga biasanya membutuhkan bantuan obat psikiatri untuk membantu pengelolaan diri.

wisdomblessing



Beberapa gejala umum individu dewasa dengan ADHD, yaitu sebagai berikut.

- Merasa *restless*, ingin selalu aktif, kaki bergerak-gerak kalau menunggu lama.
- Sering bertindak dulu, baru berpikir kemudian. Misalnya, salah ngomong, menghabiskan uang untuk hal yang kemudian disesali.
- Memiliki masalah konsentrasi: mudah terdistraksi, sulit menyelesaikan sesuatu, mudah bosan, gampang lupa.
- Mengalami kondisi ini hampir di sepanjang masa hidup, bukan di waktu-waktu tertentu.

Ini adalah gejala sangat umum yang membutuhkan pemeriksaan dengan profesional di bidang kesehatan mental, terutama psikolog klinis dan psikiater yang sudah mendalami dan mendapatkan pelatihan khusus tentang ADHD.



Kondisi ADHD yang tidak tertangani, meningkatkan risiko 10× lipat untuk seseorang mengalami depresi klinis. (Cuncic, 2020)

Depresi klinis yang tidak tertangani, meningkatkan risiko seseorang mengalami keinginan untuk bunuh diri (*suicidal thought*).

@anastasiasatriyo



"ADHD is not a choice.
Kids with ADHD, work twice as hard as their peers everyday, but receive more negative feedback from the world."

#SupportNeurodiversities
#InclusiveEducation
#InclusiveFamily
#InclusiveSociety
#MentalHealthMatter

@anastasiasatriyo

Connect ke Diri Sendiri





wisdomblessing
08892750809

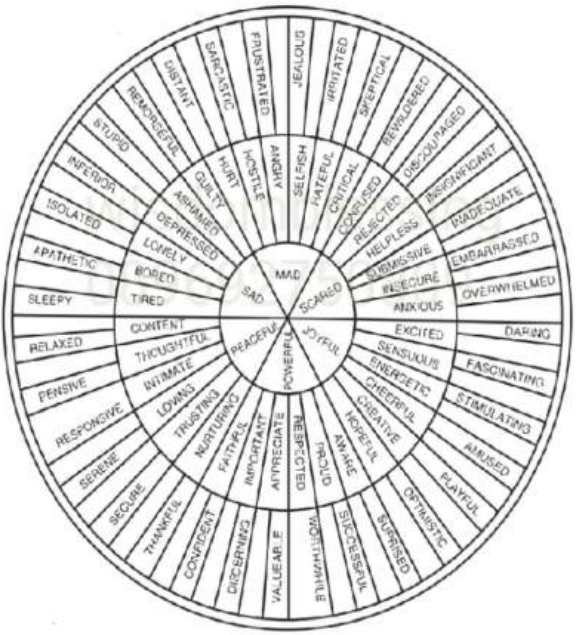
- Amati dan sadari perasaan serta pikiran yang muncul.
  - Bisa disadari dalam bentuk kalimat.
  - Bisa disadari dalam skala 1–10, tergantung seberapa intens emosi & pikiran yang muncul.

Jeda Sejenak

- Tanyakan ke tubuh kita
  - "Bagian mana dari tubuhku yang menyimpan emosi ini?"
  - "Apakah di kepala?"
  - "Di punggung?"
  - "Di perut? atau di area lain?"

Jika sudah menemukan area tubuh tertentu yang menyimpan emosi kita, tarik napas dalam-dalam dan embuskan perlahan-lahan. Jika tergerak, bisa ajak ngobrol bagian tubuh kamu. Katakan: "Aku menyadari apa yang kamu rasakan, maaf dan terima kasih."

- Belajar menamai emosi yang kita rasakan





Ternyata, belajar MENERIMA tanpa menghakimi apa pun yang kita rasakan dan pikirkan MEMBANTU kita untuk merasa lebih rileks, lebih tenang. Perlahan, napas kita terasa lebih lega.

@anastasiasatriyo

Suppressed Emotions May Show Up As:



wisdomblessing
089692750809



wisdomblessing
089692750809

"Tubuh fisik bisa saja Terpenjara, tetapi pikiran dan jiwa bisa tetap Merdeka."

-Kartini-

@anastasiasatriyo

Cabin Fever

Cabin fever adalah serangkaian emosi yang dirasakan, maupun gejala emosi serta fisik yang dialami orang ketika terisolasi dan terputus dari koneksi dengan dunia luar.

Gejala dari *cabin fever*

- Merasa gelisah.
- Berkurangnya motivasi.
- Mudah tersinggung.
- Mudah merasa putus asa.
- Sulit untuk berkonsentrasi.
- Mengalami kesulitan tidur atau malah ingin banyak tidur.
- Mudah kesal dan tidak percaya orang lain.
- Kehilangan kesabaran.
- Muncul rasa sedih dan nuansa depresif KARENA berada di satu ruangan kamar atau tempat tinggal TERUS-MENERUS.

wisdomblessing
085707750809

Dari gejala yang disebutkan, tanya dan rasakan di dalam diri sendiri dari skala 1–10, seberapa terasa intens dan mengganggu. Jika di bawah skala 5, silakan lakukan cara-cara mengelola stres atau *coping skill*. Jika ketidaknyamanan yang dirasakan di skala 7–8 ke atas, segera lakukan sesi konseling dengan profesional di bidang kesehatan mental.

Lakukan beragam cara mengelola stres/ *coping skill* untuk mengatasi *cabin fever* yang kamu alami. Tapi, jika sudah terasa mengganggu keseharian, silakan konsultasi dengan profesional di bidang kesehatan mental untuk membantu kamu.

Berikut hal-hal yang bisa kamu coba untuk mengatasi *cabin fever* yang kamu rasakan.

1. Cari kesempatan untuk berjemur atau ke ruang terbuka dengan jarak aman.
2. Buat rutinitas, termasuk sediakan waktu untuk merasa cemas atau kalau ingin, menangis atau *nggak ngapa-ngapain.*
3. Usahakan untuk tetap terkoneksi dengan orang lain secara berkala.
4. Lakukan aktivitas yang menyalurkan KREATIVITAS kamu.
5. Dengarkan *podcast* tentang kesehatan mental dan relaksasi.
6. OLAHRAGA atau *strecthing.*

Nak,

Aku membebaskanmu dari tuntutan untuk membuatku bahagia, sebab bahagiaku adalah tanggung jawabku, bukan tanggung jawabmu. Aku membebaskanmu dari beban untuk penuhi bahagiaku. Sebab, hidupmu adalah tentang kamu, milikmu, bukan tentang aku.

Bahagialah dengan dirimu Nak, jadilah dirimu, temukan makna hidupmu di jalan-Nya, dan engkau akan baik-baik saja.

@anastasiasatriyo



TIDAK APA-APA kalau tiap hari kita
butuh adaptasi & penyesuaian
lalu merasa lelah.
Karena adaptasi & penyesuaian itu
butuh energi.

@anastasiasatriyo

Mimpi

Di situasi pandemi seperti ini, wajar jika kita mengalami mimpi yang lebih sering dan lebih intens dari biasanya.

Manfaat dari mimpi yang lebih sering muncul di masa pandemi (Walker, 2017; Boxe, 2018):

1. membantu kita memproses emosi intens yang dialami saat sadar;
2. membantu proses kreatif dan pemecahan masalah;
3. jika mimpi yang muncul merupakan *wishful thinking,* membantu meningkatkan *mood* kita.

Beragam mimpi yang saya alami di antaranya sebagai berikut.

1. Di minggu pertama, beberapa kali saya mengalami mimpi banyak orang yang meninggal. Setelahnya terasa lelah.

2. Di minggu kedua dan ketiga, beberapa kali saya mimpi melakukan kegiatan di lapangan, taman, dan naik sepeda menanjak.

Hal-hal yang bisa dilakukan setelah mengalami mimpi yang buruk, di antaranya sebagai berikut.

1. Menarik napas panjang dan minum air putih.
2. Menuliskan mimpi dan PERASAAN kita di jurnal/kertas.
3. Mengakui bahwa mimpi yang baru kita alami tidak enak.
4. Cari orang yang aman secara emosi untuk mendiskusikan mimpi kita.
5. Bergerak atau mendengarkan lagu yang meningkatkan *mood*.



"Sleep is the single most effective thing we can do to rest our brain and physical health each day."

(Walker, 2017)

@anastasiasatriyo

Memproses Emosi Diri Sendiri

Tidak Apa-apa dan Wajar

Hidup tidak selalu baik-baik saja, tapi harapan selalu ada.

Tidak Apa-apa dan Wajar

Kalau beberapa minggu terakhir ini banyak emosi campur aduk yang dirasakan seperti *roller coaster*. Kadang merasa takut dan cemas. Kadang merasa optimis dan berharap. Kadang ada rasa berduka dan kemudian bisa merasa bersyukur atas kondisi hari ini.

Buat orang-orang yang sudah bertahun-tahun memiliki isu kesehatan mental, kondisi ini adalah yang mereka RASAKAN SETIAP HARI.

Kesehatan Mental Sama Pentingnya dengan Kesehatan Fisik

Tidak Apa-apa dan Wajar

Bahkan perlu, pertama-tama menerima dan mengakui emosi kita, terutama ke diri kita sendiri dulu. Lalu kalau ada, bersama teman yang aman & nyaman atau bersama profesional di bidang kesehatan mental, untuk membantu kita memproses emosi yang kita rasakan.

Merasa adalah Hak Manusia.
Feeling is a Human Right.

-Karina Negara-

@anastasiasatriyo

Aku Memiliki Teman. Ia Bernama Kecemasan



Tugas dari "Cemas", si teman saya ini, adalah untuk melindungi saya. Kadang-kadang untuk melindungi saya, ia harus menjadi BESAAAR SEKALI.

Ia membuat saya membayangkan hal buruk yang belum terjadi. Terkadang, ia juga membuat saya meragukan hal yang dikatakan oleh orang lain. Tujuan awalnya baik, supaya saya bisa MENGANTISIPASI dan tidak mudah tersakiti. Terutama, ia ingin saya MERASA AMAN.

Ia semakin menjadi-jadi di tengah berita pandemi Corona seperti sekarang ini, yang membuat kegiatanku selama 2 minggu hanya di rumah saja. Kegiatan rutinitas yang biasanya bisa saya lakukan, terhambat dengan berita yang semakin buruk. Terkadang, perubahan rutinitas saja atau kalau ada hal baru yang harus aku lakukan, rasa cemasku bisa muncul.

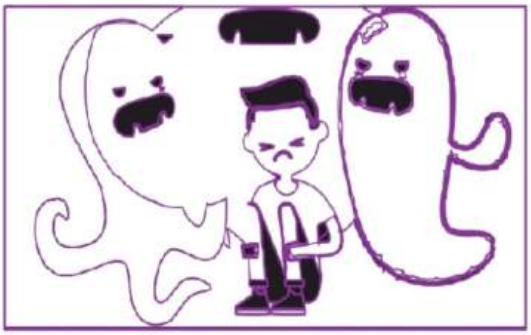
Dokter, perawat, dan segenap petugas medis, sedang berjuang keras untuk mengobati mereka yang sedang dirawat. Sementara aku dan keluargaku di rumah, juga harus saling menjaga kesehatan dan kebersihan. Banyak usaha ditutup dan sebagian besar orang kena dampak ekonomi, bahkan tidak punya uang untuk makan dan bertahan hidup.

Arrghhhh!!!

Terlalu banyak perubahan, ketidakpastian, dan kemalangan terjadi di saat yang bersamaan. Hal ini membuat temanku, si Cemas, semakin membesar *gila-gilaan* seperti Monster.

Kadang, membuatku jadi sulit membedakan, mana aku dan mana si Cemas, saking intens dan besarnya ia terasa di dalam diriku. Membuat detak jantungku berdetak cepat, tangan keringatan basah, mimpi buruk, dan sempat sulit tidur.

Selain itu, si Cemas ini tidak hilang dengan diabaikan atau dilawan. Makin dianggap tidak ada, ia MAKIN TERASA. Malah, energiku semakin habis. Karena aku sudah sering konseling, aku belajar TEKNIK LAIN untuk menghadapi KECEMASAN.



Salah satu caraku mengelola KECEMASAN adalah dengan melakukan hal-hal berikut.

1. Aku menarik napas secara dalam dan panjang sebanyak 5–7 detik, lalu memejamkan mata.
2. Aku AJAK BERBINCANG kecemasan yang aku rasakan, seperti anak kecil yang sedang mengambek kita ajak bicara, "Kamu lagi merasa apa?", "Kamu ingin bilang apa ke aku?", "Kamu takut ya?"

Cemas adalah salah satu anggota keluarga EMOSI.

Energy in Motion.

Selain diajak ngobrol dan didengarkan, kadang cemas bisa menjadi lebih jinak dengan disalurkan lewat berolahraga, membuat kegiatan seni seperti menggambar, memasak, mengobrol dengan orang yang kita rasa aman, mendengarkan musik, menangis sebentar, atau tidur, karena cemas sungguh menghabiskan energi kita.

@anastasiasatriyo

Spiritualitas

Spiritualitas adalah *Sense of Connection* atau RASA KETERHUBUNGAN akan diri kita dengan sesuatu/energi yang lebih besar dari diri kita, yang memengaruhi pemaknaan kita akan hidup. Selain itu, memberi ENERGI KEKUATAN dari dalam diri untuk melalui saat-saat sulit dan menantang.

visual blessing
089692750809

Spiritual *Self-Care*

Spiritual *self-care* adalah kegiatan dan kesadaran mengusahakan kesehatan spiritual di tengah kondisi ketidakpastian, ketakutan, dan perasaan merasa terancam. Di tengah pandemi ini, perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan fisik dan kesehatan mental kita.

1. Bacalah ayat di kitab suci agama yang kamu percayai mengenai bagaimana Tuhan/ Yang Maha/Yang Transenden memberikan keyakinan dan kekuatan di tengah ketidakpastian, kecemasan, dan ketakutan, atau lakukan usaha apa pun yang membuat kamu MERASA terhubung dengan Yang Mahakuasa.
2. Kalau kamu merasa lebih terbantu mendengar orang lain yang berdoa atau menyanyikan lagu spiritual untuk merasa lebih baik, buka Youtube atau Spotify sambil kamu berdoa dan bernyanyi juga. Biasanya, energi kolektif akan lebih membantu kita dibanding ketika kita sendirian.
3. Cari komunitas yang terasa membantu kamu mendapatkan *spiritual self-care*.
4. Masukkan kegiatan *spritual self-care* ke dalam jadwal rutinitas kamu selama *#DiRumahAja*. Misalnya, di komunitas saya

setiap pukul 21.00 WIB ada kegiatan doa bersama lewat Youtube, tapi saya pribadi melakukan meditasi pagi dan relaksasi setiap malam sendiri dengan panduan dari Youtube.

5. Lakukan OLAH NAPAS dan relaksasi secara berkala setiap hari.
6. RASAKAN keterhubungan diri kamu dengan *inner-self*, yang di dalam diri kita, atau bagi yang sudah familiar, dengan *higher self* kita.
7. BERLATIH mensyukuri hal-hal yang bisa disyukuri dengan KESADARAN. Dimulai dari 3–5 hal yang bisa disyukuri.
8. Menghidupi *Sense of Humor* dan *Joy* dalam interaksi dengan teman dan keseharian.



Kita bukanlah manusia yang mengalami pengalaman spiritual. Tapi, kita adalah makhluk spiritual/ruh yang ditiupkan dan mengalami pengalaman sebagai MANUSIA.

-Pierre Telhard de Chardain-

@anastasiasatriyo



Cemburu adalah *mempertahankan sesuatu yang dimiliki.*

Iri adalah *menginginkan sesuatu yang tidak dimiliki.*

"Jadi, tidak boleh cemburu kalau belum memiliki. Itu adalah iri."

-Ivan Lanin-

#BelajarBahasa

@anastasiasatriyo

Kekuatan Diri

Kita perlu/harus mengenali kekuatan di dalam diri kita yang bisa digunakan untuk bertahan di saat sulit.

Kekuatan di dalam diri kita, disebut *core values* atau nilai utama. *Values* di dalam diri inilah yang menggerakkan perilaku, keputusan, dan tindakan kita.

Bisa saja, kita belum terlalu mengenali *values* kita secara SADAR. Maka, membaca dari *list* akan membuat kita mengenali apa yang menjadi nilai utama (*core values*).

Di dalam diri kita, bisa ada beberapa *core values*. Kalau nanti ketika membaca merasa "Ah ini aku banget" atau "Aku punya ini nih."

- Bisa diingat-ingat pengalaman yang menunjukkan *values* ini muncul dalam keseharian. Atau
- Kalau kamu orangnya imajinatif, bisa bayangin *values* ini secara personal warna, bentuk, dan nuansanya.

wisudablessing

- Tarik napas yang dalam, lalu bacalah *list value* ini.
  - Realistis
  - Keterbukaan
  - Reflektif
  - Memahami (*understanding*)
  - Kebijaksanaan
  - Bersyukur
  - Harapan
  - Kebaikan
  - Ekspresif
  - Intuisi
  - Kontribusi
  - Kerendahan hati
  - Kebermaknaan
  - Pelayanan
  - Kebersatuan (*unity*)
  - Cinta

wasjoonblessing
085692750809

Rasakan erat-erat di dalam diri. Hidupkan dan visualisasikan bahwa nilai ini memberikan kekuatan, bahkan melindungi kita seperti lingkaran yang melingkupi kita. Kalau kamu tergerak, bisa bayangkan bahwa setiap nilai ini memiliki warna tertentu. Mungkin warna kesukaan kamu, sehingga kamu sungguh merasa nilai ini adalah nilai personal dan unik untuk kamu.

Tarik napas yang dalam sekali lagi dalam hitungan 4 detik. Tahan 4 detik, lalu embuskan napas perlahan dalam hitungan 4 detik pula. Lakukan beberapa kali sampai terasa lebih nyaman dan rileks. Ingat dan visualisasikan kekuatan di dalam diri untuk menemani di saat sulit.

Tidur dan Napas

Tidur yang berkualitas dan relaksasi napas.

Menyadari napas yang dihirup dan dikeluarkan secara P.E.R.L.A.H.A.N.

Napas yang diusahakan dan teratur, membuat tubuh, pikiran, dan otak kita semakin RILEKS.

Tubuh yang rileks dan pikiran yang (dilatih) tenang, adalah tubuh yang siap memproduksi sistem *immune* secara ALAMI.

Kondisi saat ini bisa menimbulkan stres karena terjadi ketegangan dalam situasi yang tidak pasti dan di luar kontrol kita.

Menjaga kesehatan mental di tengah perkembangan berita Covid–19, memerlukan kesadaran dan usaha.

Tapi, kita bisa melakukan usaha untuk menjaga kesehatan mental dan *coping stress* di situasi seperti ini.

- Melakukan gaya hidup sehat dengan perilaku menjaga kebersihan, makan makanan bernutrisi, dan istirahat cukup.
- Membatasi waktu yang digunakan untuk membaca berita.
- Lakukan "*News Break*" atau detox sosial media jika sudah merasa *overwhelmed* dengan berita yang beredar.
- Baca berita hanya dari sumber tepercaya.
- Lakukan rutinitas aktivitas di rumah, baik untuk anak-anak maupun orang dewasa.
- Lakukanlah kegiatan yang dilakukan secara aktif untuk merawat kesehatan mental, fisik, dan emosional.

- Melakukan *slow down* ketika aktivitas selama seminggu atau di hari tertentu sudah terlalu padat dan sibuk.
- Mengetahui diri kita dan keterbatasan diri kita, terutama keterbatasan energi.
- Memastikan dan mengusahakan durasi tidur yang berkualitas.
- Belajar mencari tahu dan berlatih bagaimana mengistirahatkan tubuh dan pikiran.



Choose, Everyday to Forgive Yourself.
You are Human, Flawed, and Most of
All Worthy of Love.
-Allison Malee-

wisdomblessing
089692750809

I'm Sorry,
Please Forgive Me,
I Love You,
Thank You.

@anastasiasatriyo

Kesadaran atau *Awareness*

Beberapa artikel psikologi yang saya baca, fokusnya ke "mengubah". Padahal, untuk bisa mengubah sesuatu dari diri, kita sangat perlu punya #kesadaran atau #*awareness* dulu.

Lalu menyadari realita kita di hari ini, kemudian berlatih dan membangun kekuatan satu milimeter demi satu milimeter, *step by step* untuk "menerima diri kita yang hari ini" dulu.

Dan "memeluk" sisi diri kita maupun memeluk keseluruhan diri kita. Karena hanya dengan MERASA diterima, didukung, dan dicintai ... seseorang BARU punya kekuatan dari dalam diri untuk berubah menjadi lebih baik.

Diterima dan dipeluk dulu ya diri kamu.

"Aku mau belajar menerima diriku yang HARI INI".

"Aku mau belajar menerima bahwa aku belum bisa terima bagian ... dari diriku."

"Aku mau belajar merasa cukup dengan diriku yang hari ini."

Dan "Aku mau belajar menjadi teman terbaik diriku yang benar-benar kenal diriku", sebelum berharap ada orang lain yang mengerti diriku.

Mungkin saat ini, hari ini belum bisa, tapi dimulai dari "Aku mau" seperti ajaran dan inspirasi dari #IbuKartini dimulai dari #Intensi ... perlahan kita bisa.

Selamat berproses mengenal diri terus-menerus.

Teman Tembok

Hubungan pertemanan yang memerdekakan satu sama lain, dengan hubungan yang saling memperlakukan dan memandang satu sama lain sebagai MANUSIA BERHARGA yang sangat perlu diajak berkomunikasi, bukan cuma instruksi dan perintah, apalagi tuntutan dan tekanan secara sepihak.

Hubungan manusiawi yang saling butuh, disayangi, dan diberi apresiasi dengan kata-kata "Terima kasih" untuk hal-hal kecil dan sederhana. Di hubungan yang setara dan demokratis, setiap orang BOLEH menyampaikan pikiran dan pendapat. Bukan yang satu memberi perintah saja, yang satu nurut saja tidak ada timbal balik. Emang kamu pemesanan makanan *online*?

Setiap orang BOLEH MERASA dan MENGEKSPRESIKAN RASA secara sehat. Kamu bukan samsak, kamu Manusia. "Pertemanan" yang sejati, justru membuka ruang keterbukaan dari dalam diri untuk terus belajar dengan penuh WELAS ASIH/*Compassion*. Sebab, yang kita hadapi adalah MAKHLUK HIDUP, MANUSIA.

Saling mendengarkan dan saling berusaha memahami. Nah! Kalo tidak begitu, mungkin teman kamu itu TEMBOK bukan MANUSIA.

"Relasi yang sehat adalah relasi yang memerdekakan kamu dari dalam diri untuk menjadi diri kamu versi TERBAIK". Dimulai dari diri kamu sendiri dan belajar mencintai diri yang ada di dalam dirimu.

But first, #LoveYourself

Tentang Penulis

Anastasia Satriyo M.Psi, Psi.

adalah seorang Psikolog Anak dan Remaja lulusan Magister Profesi Psikolog dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Pada tahun 2017, Anastasia mengambil sertifikasi Therapeutic Play Trainee dari College Allied Educator (CAE) di Jakarta yang berafiliasi dengan Play Therapy International dan Play Therapy UK. Anastasia juga sempat mengajar mahasiswa, memublikasi buku & jurnal, serta menjadi narasumber/pembicara dalam berbagai seminar & edukasi publik lainnya.

KAMU TAK HARUS SEMPURNA

Untuk kamu, yang memiliki keberanian untuk bertumbuh dan menyembuhkan diri dari pengalaman relasi yang menyakitkan dan "toxic".

Untuk kamu, yang mulai ingin tahu bagaimana cara connect dengan diri yang dalam. Bagaimana cara mengenali, menerima, & menyadari emosi yang sedang dirasakan.

Untuk semua orang yang memproses dan mengubah pengalaman pengkhianatan, kebencian, pengalaman disakiti, diabaikan, dan dibiarkan, menjadi ENERGI di dalam diri yang penuh Welas Asih, penuh CINTA, dan PENUH DAYA.

www.dhamblessing
089692750809

PENERBIT YRAMA WIDYA
Sarana Meraih Prestasi

Jl. Permai 28 No. 100
Margahayu Permai, Bandung - 40218
T.: (022) 5403533, 5403516, 5426845
F.: (022) 5403512
e. (PEMASARAN): yramawidya@indo.net.id
e. (REDAKSI): yrama.redaksi@gmail.com
yrama.widya.5
yramawidya
www.yrama-widya.co.id

SELF IMPROVEMENT
ISBN 978-623-205-260-4