

## Mental Health

### Keluhan Terkait Kesehatan Mental

— ÷ Anda mungkin dapat untuk tidak menjawab pertanyaan-pertanyaannya.

— ÷ — ÷

— ÷ — ÷

**Jika Anda memiliki keinginan bunuh diri, nomor kontak bantuan ini tersedia 24/7 : — ÷ — ÷**

— ÷ **US:** 1-800-273-8255 (Kontak Bantuan Darurat: ketik TALK to 741741)

— ÷ **UK:** 116 123

— ÷ **Netherlands:** 0800 0113

— ÷ **Canada:** 833-456-4566

— ÷ Cari [kontak darurat tambahan](#) untuk negara Anda

— ÷

Apakah Anda pernah didiagnosa dengan keluhan terkait kesejatan mental (seperti depresi, kecemasan, kepanikan, psikosis, dll) sebelum terkena COVID-19?

Ya

Tidak

Apakah Anda merasa bahwa Anda memiliki kondisi terkait kesehatan mental yang tidak terdiagnosa selama ini?

- Ya  
 Tidak

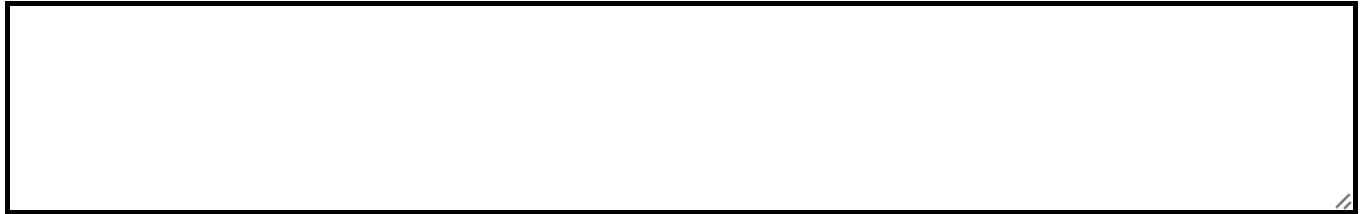
Jika Anda menjawab Ya pada pertanyaan di atas, manakah yang Anda alami? (pilih semua yang dirasakan)

- Depresi  
 Bipolar  
 Kecemasan  
 Penyalahgunaan Obat-obatan  
 Masalah dengan makan  
 Kelainan Kepribadian  
 Kelainan Psikotik  
 Delirium (semacam linglung)  
 Post-traumatic stress disorder (PTSD)  
  Lainnya

Untuk setiap kondisi yang terjadi, mohon jelaskan:

	N/A	Tidak ada perubahan selama COVID-19	Terjadi selama COVID-19	Memburuk secara signifikan selama COVID-19	Lumayan memburuk selama COVID-19
Depresi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bipolar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kecemasan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Penyalahgunaan Obat-obatan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Masalah dengan makan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kelainan Kepribadian	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kelainan Psikotik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Delirium (semacam linglung)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Post-traumatic stress disorder (PTSD)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lainnya	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input style="width: 250px; height: 30px;" type="text"/>					

Jelaskan bagaimana kondisi tersebut mempengaruhi Anda selama COVID-19.



## Depressive Symptoms

Selama 2 minggu terakhir, seberapa sering Anda merasa terganggu oleh masalah berikut ini?

	Tidak sama sekali	Beberapa hari	Lebih dari setengah hari	Hampir setiap hari
Sedikit ketertarikan atau menikmati ketika melakukan sesuatu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Merasa buruk, depresi, atau tidak punya harapan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kesulitan tidur nyenyak, tidur terlalu sering	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Merasa lelah atau tidak bertenaga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Tidak sama sekali	Beberapa hari	Lebih dari setengah hari	Hampir setiap hari
Merasa buruk dengan diri sendiri atau merasa bahwa diri Anda adalah sebuah kesalahan atau membuat Anda/keluarga Anda menjadi putus asa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bergerak atau berbicara secara pelan dan yang disadari oleh orang banyak. Atau sebaliknya, Anda merasa selalu bergerak secara berlebihan dari biasanya.

Perasaan bahwa Anda lebih baik mati atau menyakiti diri sendiri secara khusus.

Tidak sama  
sekali

Beberapa hari

Lebih dari  
setengah hari

Hampir setiap  
hari

Jika kamu menandai salah satu dari keluhan di atas, seberapa sulit keluhan-keluhan ini mempengaruhi pekerjaan Anda, mengurus hal-hal di rumah, atau beraktivitas dengan orang lain?

- Sama sekali tidak sulit
- Agak sulit
- Sangat sulit
- Luar biasa sulit

(Opsional) Jika berkenan, mohon ceritakan pengalaman Anda lebih lanjut.

## Anxiety Symptoms

Selama 2 minggu terakhir, seberapa sering Anda merasa terganggu oleh hal-hal di bawah ini?

	Tidak sama sekali	Beberapa hari	Lebih dari setengah hari	Hampir setiap hari
Merasa gugup, cemas atau tidak pasti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tidak dapat menghentikan atau mengendalikan kekhawatiran	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terlalu mengkhawatirkan hal yang bermacam-macam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Masalah dengan istirahat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Tidak sama sekali	Beberapa hari	Lebih dari setengah hari	Hampir setiap hari
Merasa terlalu aktif sehingga sulit untuk diam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terlalu mudah tersinggung atau tersakiti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Merasa takut akan sesuatu yang buruk yang mungkin akan terjadi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Tidak sama sekali	Beberapa hari	Lebih dari setengah hari	Hampir setiap hari

Jika kamu menandai salah satu dari keluhan di atas, seberapa sulit keluhan-keluhan ini mempengaruhi pekerjaan Anda, mengurus hal-hal di rumah, atau beraktivitas dengan orang lain?

- Sama sekali tidak sulit
- Agak sulit
- Sangat sulit
- Luar biasa sulit

(Opsional) Jika berkenan, mohon ceritakan pengalaman Anda lebih lanjut.

## Suicidal Thoughts

Jika Anda memiliki keinginan bunuh diri, kontak bantuan ini tersedia untuk membantu 24/7: \_\_÷

\_\_÷**US:** 1-800-273-8255 (Kontak Bantuan Darurat: tulis TALK to 741741)

\_\_÷**UK:** 116 123

\_\_÷**Netherlands:** 0800 0113

\_\_÷**Canada:** 833-456-4566

\_\_÷Find [kontak bantuan tambahan](#) untuk negara Anda

\_\_÷

\_\_÷

\_\_÷Selama pandemi COVID-19, apakah Anda pernah:

- Berharap Anda mati atau tidur dan tidak bangun lagi
- Berpikir untuk bunuh diri
- Berpikir untuk menyakiti diri sendiri

- Melakukan apa saja untuk menyakiti diri sendiri
- Saya tidak memiliki pikiran untuk bunuh diri
- Lainnya

## Psychiatric Medication

Apakah Anda pernah mengonsumsi obat-obatan psikiatris selama masa pemulihan?

- Ya
- Tidak

Apakah ada perubahan pada obat-obatan psikiatri Anda selama pandemi COVID-19?

- Ya, ada penyesuaian dosis sehubungan dengan pengobatan saya
- Ya, obat-obatan baru telah diresepkan untuk saya
- Tidak, saya lanjut mengonsumsi obat-obatan sesuai dosis
- Tidak, saya tidak butuh pengobatan psikiatri

Jika Anda telah diresepkan obat-obatan BARU, apa saja itu?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Antidepresan (Bukan Bupropion) | <input type="checkbox"/> Melatonin untuk insomnia   |
| <input type="checkbox"/> Wellbutrin (Bupropion)         | <input type="checkbox"/> Penstabil Mood (contoh: lithium, valproic acid, topiramate, etc) |



Benzodiazepine (obat anti kecemasan)

Stimulan

Antipsikotik

Lainnya

Obat-obatan "Z" untuk insomnia (contoh: zolpidem, zopiclone, zaleplon)

Apakah Anda pernah mengonsumsi obat-obatan ini, mohon jelaskan bagaimana obat-obatan tersebut mempengaruhi kondisi Anda. (jawab yang sesuai)

	Lebih baik	Lumayan lebih baik	Agak lebih baik	Sama saja	Agak memburuk	Lumay membu
Antidepresan (SSRI/SNRI/Wellbutrin, dll.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Benzodiazepine (obat anti kecemasan)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Antipsikotik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Obat-obatan "Z" untuk insomnia (contoh: zolpidem, zopiclone, zaleplon)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Lebih baik	Lumayan lebih baik	Agak lebih baik	Sama saja	Agak memburuk	Lumay membu
Melatonin untuk insomnia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Penstabil Mood (contoh: lithium, valproic acid, topiramate, etc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stimulan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lainnya						



Lebih  
baik

Lumayan  
lebih  
baik

Agak  
lebih  
baik

Sama  
saja

Agak  
memburuk

Lumay  
membu

Jika Anda membutuhkan perawatan psikiatri selama COVID-19, mohon pilih yang sesuai:

- Saya mendapat perawatan dari dokter umum
- Saya mendapat perawatan dari praktisi kesehatan mental langganan saya
- Saya mendapat perawatan dari praktisi kesehatan yang baru
- Saya tidak dapat mengakses perawatan yang dibutuhkan

Jika Anda tidak dapat mengakses perawatan psikiatri, apakah faktor yang mempengaruhinya?

- Biaya
- Akses ke perangkat yang kompatibel dengan tele-sehat
- Fasilitas layanan kesehatan tidak menerima asuransi saya
- Fasilitas layanan kesehatan tidak menerima pasien melalui konsultasi jarak jauh
- Lainnya

## Coping

Aktivitas kebugaran apa yang Anda lakukan untuk membantu masa

penyembuhan? (pilih semua yang sesuai)

- Komunitas/kelompok dukungan COVID-19 di internet
- Komunitas/kelompok dukungan non COVID-19 di internet
- Terapi
- Yoga
- Latihan aerobik
- Meditasi
- Tidak ada satupun di atas

Jika Anda bergabung pada komunitas dukungan COVID-19 di internet, efek apa yang mempengaruhi sisi psikologis Anda?

- Secara signifikan memperbaiki psikologis saya
- Lumayan memperbaiki psikologis saya
- Tidak ada efek pada psikologis saya
- Lumayan memperburuk psikologis saya
- Secara signifikan memperburuk psikologis saya

Apakah Anda setuju dengan pernyataan ini? "Saya tidak percaya satu atau lebih dokter saya"

- Sangat setuju
- Setuju
- Agak setuju
- Antara setuju atau tidak setuju
- Cenderung tidak setuju
- Tidak setuju
- Sangat tidak setuju

(Opsional) Jelaskan bagaimana partisipasi pada komunitas di internet mempengaruhi keadaan Anda.

Terpisah dari orang lain secara fisik telah:

- Membawa pengaruh negatif yang kuat pada kesehatan mental saya
- Membawa pengaruh negatif pada kesehatan mental saya
- Tidak membawa pengaruh negatif pada kesehatan mental saya
- Membawa pengaruh positif pada kesehatan mental saya
- Membawa pengaruh positif yang kuat pada kesehatan mental saya
- Saya tidak merasa terpisah dari orang lain secara fisik

(Opsional) Beri nilai pada 28 pernyataan di bawah ini mengenai metode penanganan

	Saya tidak melakukan hal ini	Sedikit	Sedikit banyak	Saya sering melakukan hal ini
Saya telah bekerja atau melakukan aktivitas lain untuk mengalihkan pikiran saya	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I've been concentrating my efforts on doing something about the situation I'm in	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Saya mengatakan kepada diri saya "Ini tidak nyata"

Saya mengonsumsi alkohol atau obat-obatan lainnya untuk membuat diri saya terasa lebih baik

Saya mendapatkan dukungan emosional dari orang lain

Saya telah menyerah mencoba menghadapi ini semua

Saya telah mengambil tindakan untuk membuat situasi lebih baik

Saya tidak melakukan hal ini

Sedikit

Sedikit banyak

Saya sering melakukan hal ini

Saya telah menolak untuk percaya bahwa hal tersebut telah terjadi

Saya telah mengatakan sesuatu untuk mengeluarkan perasaan-perasaan yang tidak baik

Saya telah mendapat bantuan dan nasihat dan orang lain

Saya telah mencoba untuk melihat hal tersebut pada sisi yang lain, agar terlihat lebih positif

Saya telah mengkritisasi diri saya sendiri

Saya telah mencoba untuk menciptakan strategi mengenai apa yang harus dilakukan

Saya telah mendapatkan kenyamanan dan pengertian dari seseorang

Saya tidak melakukan hal ini

Sedikit

Sedikit banyak

Saya sering melakukan hal ini

Saya telah menyerah untuk mencoba

Saya telah melihat sesuatu yang baik dalam setiap hal yang sedang terjadi

Saya telah mencoba membuat candaan tentang hal tersebut

Saya telah melakukan sesuatu untuk mengurangi pemikiran terhadap sesuatu, seperti pergi ke bioskop, menonton TV, membaca, berkhayal, tidur, atau belanja

Saya telah menerima kenyataan akan fakta yang telah terjadi

Saya telah mengekspresikan perasaan negatif saya

Saya telah mencoba menemukan kenyamanan pada agama atau kepercayaan spiritual saya

	Saya tidak melakukan hal ini	Sedikit	Sedikit banyak	Saya sering melakukan hal ini
Saya telah mencoba untuk mendapatkan nasihat atau bantuan dari orang lain mengenai apa yang harus dilakukan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saya telah belajar untuk hidup dengan hal tersebut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saya telah berpikir keras tentang langkah-langkah yang harus diambil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saya telah menyalahkan diri saya atas hal yang telah terjadi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saya telah berdoa atau bermeditasi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saya telah membuat situasi menjadi seru	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Saya tidak melakukan hal ini	Sedikit	Sedikit banyak	Saya sering melakukan hal ini

Hal lain yang ingin Anda sampaikan terkait penanganan.

## Structural Support

Bagaimana Anda menjelaskan sebuah dukungan atau kekurangan dukungan dari orang-orang selama Anda sakit?

	Membahayakan	Meremehkan	Skeptis	Apatis	Sedip ped
Penyedia layanan medis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Teman	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasangan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keluarga (di luar pasangan)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pemberi kerja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lainnya <input style="width: 250px; height: 20px;" type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Opsional) Jika Anda berkenan, silakan bagikan pengalaman Anda tentang dukungan atau kekurangan dukungan dari orang-orang selama Anda sakit.

Mana dari skenario berikut ini yang sesuai dengan pengalaman Anda selama sakit?

- Saya tinggal sendiri dan merasa cukup untuk mengurus diri saya sendiri



- Saya tinggal sendiri dan memerlukan bantuan
- Saya tinggal dengan seseorang dan mereka sangat perhatian kepada saya
- Saya tinggal dengan seseorang dan membutuhkan bantuan
- Lainnya

Jika Anda mengisolasi diri, entah itu pada rumah yang sama atau berbeda, manakah dari skenario ini yang sesuai dengan pengalaman Anda?

\_÷

\_÷ Mohon pertimbangkan '**pertemuan kembali**' dalam arti mulai tinggal bersama orang lain kembali, bukan hanya melakukan kunjungan/bersosialisasi.

- Saya tidak mengisolasi diri/saya tinggal bersama orang lain selama saya sakit.
- Saya berkumpul kembali dengan orang lain pada suatu saat selama minggu 1-3 dan mereka terinfeksi (besar kemungkinan dari saya)
- Saya berkumpul kembali dengan orang lain pada suatu saat selama minggu 1-3 dan mereka tidak terinfeksi
- Saya berkumpul kembali dengan orang lain pada suatu saat selama minggu 4-6 dan mereka terinfeksi
- Saya berkumpul kembali dengan orang lain pada suatu saat selama minggu 4-6 dan mereka tidak terinfeksi
- Saya berkumpul kembali dengan orang lain pada suatu saat selama minggu 4-6 dan mereka terinfeksi
- Saya berkumpul kembali dengan orang lain pada suatu saat setelah minggu ke-6 dan mereka tidak terinfeksi
- Saya masih mengisolasi diri/tidak berkumpul kembali dengan orang lain
- N/A

Apakah Anda memiliki hewan peliharaan di rumah? \*

- Ya  
 Tidak

Jika ya, mohon sebutkan: \*

- Kucing  
 Anjing  
 Hewan pengerat  
  Lainnya

Mengenai perawatan medis yang Anda terima selama pandemi COVID-19: \*

- Saya percaya bahwa saya telah menerima perawatan yang baik  
 Saya percaya bahwa saya telah menerima perawatan yang kurang baik  
 Saya percaya bahwa saya telah menerima perawatan yang kurang baik secara signifikan  
 Saya tidak memerlukan perawatan medis

Mengenai status keuangan selama pandemi COVID-19 (pilih semua yang sesuai): \*

- Saya kehilangan pekerjaan atau tidak dapat kembali bekerja  
 Saya tidak dapat membeli keperluan dasar seperti makanan dan membayar sewa

- Saya mengalami masalah keuangan namun dapat mengatasinya dengan baik
- Saya tidak mengalami masalah keuangan

(Opsional) Saya percaya pemerintah dan institusi kesehatan publik telah melakukan hal yang terbaik dalam penanganan pandemi COVID-19.

- Sangat setuju
- Setuju
- Agak Setuju
- Antara setuju atau tidak setuju
- Agak tidak setuju
- Tidak setuju
- Sangat tidak setuju

Jika Anda memiliki anak, apakah anak Anda terjangkit COVID (atau suspek COVID) selama lebih dari 3 (tiga) minggu?

- Saya tidak memiliki anak
- Anak saya tidak mengalami sakit
- Anak saya sakit namun sembuh kurang dari 3 (tiga) minggu
- Satu atau lebih anak saya sakit selama lebih dari 3 (tiga) minggu, dan satu atau lebih anak saya telah sembuh kurang dari 3 (tiga) minggu.
- Semua anak saya sakit selama lebih dari 3 (tiga) minggu