

MENGHADAPI KONFLIK:

Panduan untuk pelaut dan keluarganya



Khawatir, tegang, atau sulit berkonsentrasi? Sering mencari berita? Merasa ada perubahan pada pola tidur, konsentrasi, atau suasana hati Anda? **Apa yang Anda rasakan adalah hal yang wajar.** Reaksi-reaksi seperti ini wajar terjadi selama terjadi krisis. Jika kekhawatiran Anda semakin menumpuk, bicarakan dengan seseorang yang Anda percayai atau hubungi kami. Berikut hal lain yang dapat Anda lakukan:

Fokuslah pada hal-hal yang dapat Anda kendalikan

- Lakukan rutinitas harian sederhana – makan teratur, istirahat, dan tanggung jawab sehari-hari.
- Berpikirlah secara perlahan daripada berpikir terlalu jauh ke depan.
- Andalkan informasi terbaru yang terverifikasi dan dari sumber tepercaya atau resmi.



Tenangkan tubuh Anda saat stres meningkat

- Berhenti sejenak dan ambil beberapa tarikan napas perlahan dan teratur.
- Gerakkan tubuh Anda – regangkan, berjalanlah, atau ubah lingkungan Anda selama beberapa menit.
- Ambil jeda sejenak dari berita atau percakapan yang menegangkan jika Anda merasa terganggu.
- Fokuskan perhatian Anda pada sesuatu di sekitar Anda – apa yang dapat Anda lihat, dengar, atau rasakan.
 - Lakukan sesuatu yang biasanya membantu Anda rileks – seperti mendengarkan musik atau berdoa.



Tetap terhubung dengan orang-orang terkasih

- Tetaplah mengikuti rutinitas biasa Anda untuk saling memberi kabar.
- Tetap tenang dan saling memahami kekhawatiran atau ketakutan satu sama lain.
- Jagalah agar percakapan tetap berfokus pada saat ini, bukan pada kekhawatiran di masa depan
- Bagikan informasi terbaru yang tenang dan faktual, serta cobalah untuk menghindari pembahasan tentang rumor atau informasi yang belum terverifikasi yang dapat menambah kekhawatiran.
- Ingatkan mereka akan cinta, rasa syukur, dan penghargaan Anda kepada mereka.



Para pelaut – Saling jaga satu sama lain

- Perhatikan rekan-rekan awak kapal – ucapan sederhana seperti 'Bagaimana kabarmu?' dapat membantu.
- Luangkan waktu bersama saat makan atau istirahat, daripada menyendiri.
- Dengarkan dengan sabar jika ada yang ingin berbagi perasaannya.
- Perhatikan jika ada yang tampak menarik diri dan dekati mereka dengan lemah lembut.
- Dukungan dalam bentuk tindakan-tindakan kecil, kebaikan, atau humor dapat menaikkan semangat.



Tidak peduli seberapa sulit situasi yang Anda hadapi saat ini, ingatlah bahwa Anda tidak sendirian.

Jika Anda membutuhkan seseorang untuk diajak bicara, dukungan selalu tersedia 24/7 melalui saluran bantuan kami – kunjungi [iswan.org.uk/get-support](https://www.iswan.org.uk/get-support).