

Tips untuk membantu Anda Melalui Perasaan Terisolasi Selama Isolasi

Dapatkan Dukungan

Kami mengakui bahwa komunitas LGBTI mengalami tantangan khusus selama masa yang sudah penuh tantangan ini, terutama jika Anda lahir di luar negeri dan sedang belajar, bekerja atau pindah ke sini baru-baru ini.

Jika Anda merasa kesepian, cemas, atau terasing, tidak apa-apa - Anda dapat meraih dukungan. Dapatkan bantuan jika Anda membutuhkannya, jangan ragu untuk berbicara dengan seseorang. Beri tahu teman yang tepercaya jika Anda memiliki pikiran negatif & saling mendukung untuk melewatinya.

Rainbow Connection:

- Jika Anda merasa terisolasi dan ingin terhubung dengan orang lain untuk mendapatkan dukungan, hubungi kami. Kami memiliki orang-orang dari komunitas kami di sini untuk mendengarkan obrolan-beri tahu kami bagaimana perasaan Anda.

Telepon: 1800 961 780 (9 pagi – 5 sore, Senin s/d Jumat)

Email: rainbowconnection@thorneharbour.org

Layanan Konseling:

- Jika Anda merasa tertekan, cemas, depresi, atau bergulat dengan narkoba/alkohol dan butuh bantuan, kami menawarkan layanan konseling yang lebih formal melalui Telehealth atau melalui telepon. Hubungi pekerja asupan kami dan mereka dapat membantu mengatur orang yang tepat untuk Anda.

Telepon: (03) 9865 6700

Email: counselling@thorneharbour.org

✧ [Klik DI SINI untuk informasi lebih lanjut tentang COVID-19 di situs web Thorne Harbour](#)

Jika Anda Membutuhkan Dukungan Segera:

Switchboard

- Switchboard menyediakan dukungan telepon & informasi berbasis rekan gratis untuk komunitas LGBTIQ, termasuk mereka yang mengalami kekerasan pasangan intim dan orang kulit berwarna.

Telepon: 1800 184 527 (3 sore – Tengah malam setiap hari)

Q-Life

- Q-Life adalah mitra Switchboard yang menyediakan obrolan web online gratis.

[Mengobrol secara online](#) (3 sore – Tengah malam setiap hari)

Lifeline

- Jika Anda merasa ingin bunuh diri dan perlu bantuan krisis segera.

Telepon: 13 11 14

Kiat-kiat Untuk Membantu Anda Melewati Masa Isolasi

1) Ubah Pola Pikir Anda

- Mengubah cara berpikir kita tentang suatu situasi dapat meningkatkan pandangan kita dan membantu kita merasa lebih positif tentang suatu situasi.
- Alih-alih berpikir 'jarak sosial', kita dapat menganggapnya sebagai jarak fisik - kita masih bisa bersosialisasi & terhubung satu sama lain, hanya tidak bisa berdekatan sementara.
- Kita selalu sibuk berlarian tanpa kenal waktu - mungkin kita bisa melihat ini sebagai kesempatan untuk bersantai dan beristirahat dari kesibukan yang kita jalani.
- Dengan banyaknya berita & informasi negatif yang berlebihan, sulit untuk menjadi positif saat ini. Jika semuanya membuat Anda kecewa, ambil 5-10 menit dari hari Anda untuk memikirkan hal-hal positif, beberapa hal yang Anda sukai dan apa yang bisa kita syukuri.

2) Bersosialisasi

- Sekarang kita memikirkan hal-hal dalam hal jarak fisik, ingat, kita tidak semestinya terisolasi secara sosial. Bersosialisasi dan terhubung dengan teman & keluarga, atau teman yang belum Anda ajak bicara untuk sementara waktu.
- Bergabunglah dalam beberapa acara online yang akan berlangsung - Anda dapat [melihat halaman Acara Thorne Harbour](#) untuk acara mendatang.
- Lihatlah beberapa ide acara online di [Them.U](#)s atau [Matador Network](#).

3) Istirahat Dari Berita

- Matikan TV dan berhenti menonton siklus berita 24/7 sebentar. Jika harus, maka perbarui diri Anda sekali sehari atau batasi berita hingga 15 menit.
- Jika Anda membaca berita, gulir melewati tajuk berita atau artikel yang menurut Anda dapat membuat Anda merasa lebih buruk.
- Jika ini sulit, minta teman terpercaya untuk memberi tahu Anda hal yang penting.
- Baca beberapa media aneh lainnya seperti [MELD Magazine](#), [ARCHER](#), [Star Observer](#).

4) Tingkatkan Keterampilan & Bersantai

- Ajari diri Anda sesuatu yang selalu ingin Anda pelajari atau coba pelajari sesuatu yang baru. Beberapa ide area untuk meningkatkan keterampilan:
 - Mempelajari bahasa baru
 - Menjadi masterchef dengan kelas memasak online
 - Berlatihlah menggambar, melukis, atau melakukan hal-hal mahir seperti membuat perhiasan. Anda bisa mendapatkan semuanya secara online hari ini.
 - Pelajari keterampilan baru yang menurut Anda dapat Anda bantu. Mampu membantu orang lain sangat bermanfaat dan dapat mengalihkan fokus dari situasi saat ini.

5) Perombakan

- Mendekor ulang atau memberikan ruangan Anda tampilan baru.
- Membersihkan kamar Anda dan membuang barang tak terpakai. Ini dapat memberikan keajaiban bagi kondisi mental Anda.
- Miliki peragaan busana sendiri saat membersihkan pakaian & padukan pakaian baru. Ambil swafoto yang sempurna untuk tampilan baru Anda dan bagikan dengan teman-teman.

6) Pergi ke Tempat Terbuka

- Berada di alam bebas sangat baik untuk kesehatan mental dan fisik Anda.
- Keluarlah dan pergilah ke taman. Udara segar, alam, dan olahraga baik untuk menenangkan pikiran, mengelola stres agar Anda merasa lebih tenang.
- Menjadi aktif sangat baik untuk kesehatan Anda, itu dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh Anda dan sangat baik untuk mengangkat suasana hati Anda.
- Ingatlah untuk menjaga jarak fisik Anda dari orang lain ketika melakukan ini.

7) Melatih Perhatian

- Tanpa gangguan kegiatan rutin kita sehari-hari, kita memiliki kesempatan untuk hadir dan sadar akan emosi yang muncul.
- Waspadaai pikiran Anda tanpa menghakimi & mengamati yang muncul. Pahami mengapa pikiran-pikiran ini muncul & sayangi diri Anda sendiri.
- Mulailah membuat jurnal & tuliskan pemikiran Anda untuk membantu meringankan beban pikiran Anda, daripada membiarkan pikiran Anda membuat Anda kewalahan.

Dukungan Sosial Multikultural

Kami merayakan multikulturalisme dan pengalaman unik yang dimiliki individu dari latar belakang budaya atau agama yang berbeda. Menggabungkan berbagai aspek identitas kita bisa jadi menantang, tetapi itu juga membangun kebanggaan dan ketahanan budaya, terutama sebagai bagian dari komunitas LGBTI kami.

Berhubungan dengan komunitas kami dapat menjadi dukungan besar bagi kami selama ini. Ada sejumlah kelompok dukungan sosial yang berbeda untuk populasi yang berbeda. Sebagian besar kelompok telah memindahkan pertemuan mereka ke dalam panggilan atau kegiatan online.

Jangan takut untuk berhubungan, mereka selalu ramah dan akan senang Anda bergabung.

Ada berbagai kelompok pendukung sosial untuk sejumlah populasi LGBTI yang berbeda. Beberapa kelompok ini termasuk:

- Berbahasa Mandarin & Kanton
- Yahudi
- Balkik
- Asia Selatan Amerika Latin Dan lainnya...

Untuk mengetahui lebih lanjut tentang pekerjaan yang kami lakukan dengan Kelompok Multikultural, kunjungi halaman Kesehatan Multikultural Thorne Harbour atau hubungi kami.

Email: multicultural@thorneharbour.org

