

Tren Kesehatan 2021 Fokus pada Pemulihan Mental

written by Editor | 29 Januari 2021



Kabar6-Tren kesehatan pada 2021 ini sudah diprediksi akan lebih fokus pada kesehatan batin. Hal ini karena selama pandemi COVID-19, tidak sedikit orang mengalami stres hebat.

Stres itu disebabkan antara lain karena ketakutan akan virus, status perekonomiannya yang berubah drastis, kesepian akibat lockdown, atau bahkan kehilangan pekerjaan hingga orang tersayang.

Stres yang dialami, melansir Dreamers, telah membuat orang akan mencoba untuk mencari ketenangan batin dan memperbaiki kesehatan mental mereka. “Karena pandemi nantinya di masa depan orang akan fokus pada kesehatan mental dan ketenangan batin,” terang Nigel Franklyn, Co-Founder of Moss Wellness Consultancy.

Untuk mendapatkan kesehatan mental yang baik itu, banyak orang diperkirakan akan mencari ketenangan batin dengan cara menjalankan wisata kesehatan. Tren ini memadukan antara wisata sekaligus menjalankan perawatan atau pengobatan baik medis maupun alternatif.

Umumnya, paket wisata kesehatan mental ini mengajak orang untuk melakukan sejumlah perawatan seperti yoga, rileksasi, mindfulness, dan dikombinasikan dengan liburan seperti di tengah hutan atau di pantai.

“Fokus saat ini adalah sesuatu yang baik untuk kesehatan dan dikombinasikan dengan liburan dan juga perawatan diri. Juga kombinasi antara nutrisi makanan, kebugaran, dan kesehatan,” kata Hans-Peter Veit, Director of Health and Spa di Grand Resort Bad Ragaz.

Berada di alam, dikatakan Veit, akan membuat orang lebih rileks ketimbang harus melakukan sesuatu dari dalam ruangan.
[** Baca juga: Demi Kesehatan, Kapan Waktu Terakhir Boleh Makan Malam?](#)

“Tidak bisa dibandingkan kehebatan alam dengan perlengkapan fitness maupun teknologi yang ada. Akan lebih banyak orang memilih untuk pergi ke gunung atau bersepeda,” tutur Veit.(ilj/bbs)