



# Self Care For Mental Health

## Meditasi

Meditasi membantumu mengenali emosi-emosi yang kamu alami, baik emosi positif maupun emosi negatif. Meluangkan waktu setidaknya 5-10 menit dalam sehari untuk bermeditasi cukup membuat kita belajar menyadari, menikmati dan mengapresiasi diri kita seutuhnya.



## Membaca Buku

Feed your soul with books. Tidak hanya tubuh kita yang membutuhkan makanan, tetapi juga jiwa kita. Dengan membaca, kita menambah nutrisi untuk jiwa. Membaca juga membuat sudut pandang kita lebih luas.



## Tidur

Sejumlah studi juga diketahui telah menempatkan dan menunjukkan bahwa masalah tidur nyatanya bisa meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan mental. Malahan, gangguan tidur disebut cukup berkontribusi.

## Mengurangi Penggunaan Handphone

Zaman digital membuat tubuh dan pikiran kita menjadi mudah lelah. Menonaktifkan media sosial, chat, atau bahkan mematikan handphone dalam jangka waktu tertentu membantu kita untuk berpikir perlahan. Satu kali dalam seminggu tidak ada salahnya kita kembali membaca koran, berkirim surat atau kartu pos, dan membaca buku secara fisik bukan ebook.



**ASEP WINARDI S, Amf, S.H.**  
**SERDIK SPPK POKJAR 1**  
**NO SERDIK 202409002010**