



PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL

KESEHATAN MENTAL MEMENGARUHI CARA KITA BERPIKIR, MERASA, DAN BERTINDAK.

MENGAPA KESEHATAN MENTAL PENTING?

Menjaga kesehatan mental membantu kita mengatasi stres. Meningkatkan produktivitas dan kualitas hidup. Memperkuat hubungan dengan orang lain

CARA MENJAGA KESEHATAN MENTAL:

- Luangkan waktu untuk diri sendiri:
- Lakukan hal-hal yang Anda nikmati.
- Berbicara dengan orang yang dipercaya tentang perasaan Anda.
- Tidur yang cukup dan pola makan seimbang.
- Lakukan olahraga secara teratur.
- Hindari stres berlebihan dan kelola waktu dengan baik.

TANDA-TANDA KESEHATAN MENTAL YANG BAIK:

mengelola emosi dengan baik,
Mampu menjalin hubungan yang sehat,
Memiliki pandangan hidup yang positif