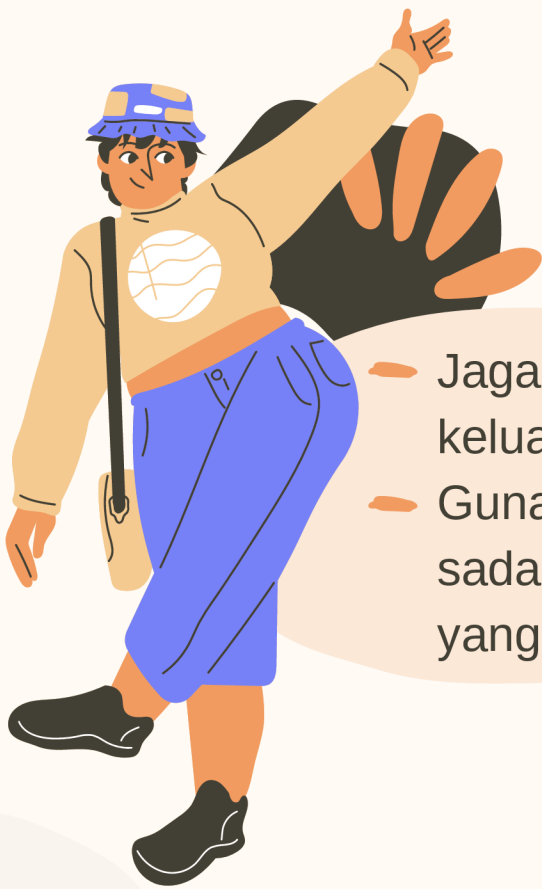


Pentingnya Kesehatan Mental untuk

Gen Z



Terhubung dengan Orang Lain

- Jaga koneksi sosial dengan teman, keluarga, dan komunitas.
- Gunakan media sosial secara positif dan sadar diri untuk membangun hubungan yang sehat.

Atur Waktu Sosial dan Digital

Tetapkan batas waktu untuk penggunaan media sosial dan perangkat digital. Pilih waktu untuk berinteraksi langsung dengan orang lain dan hindari isolasi diri.



Praktikkan Hidup Seimbang

- Atur pola tidur yang teratur dan cukup.
- Senam atau beraktivitas fisik secara teratur untuk meredakan stres dan meningkatkan mood.

Atur Waktu Sosial dan Digital

Tetapkan batas waktu untuk penggunaan media sosial dan perangkat digital. Pilih waktu untuk berinteraksi langsung dengan orang lain dan hindari isolasi diri.

