



Amalkan Kesihatan Mental Yang Baik

KONGSI PERASAAN ANDA



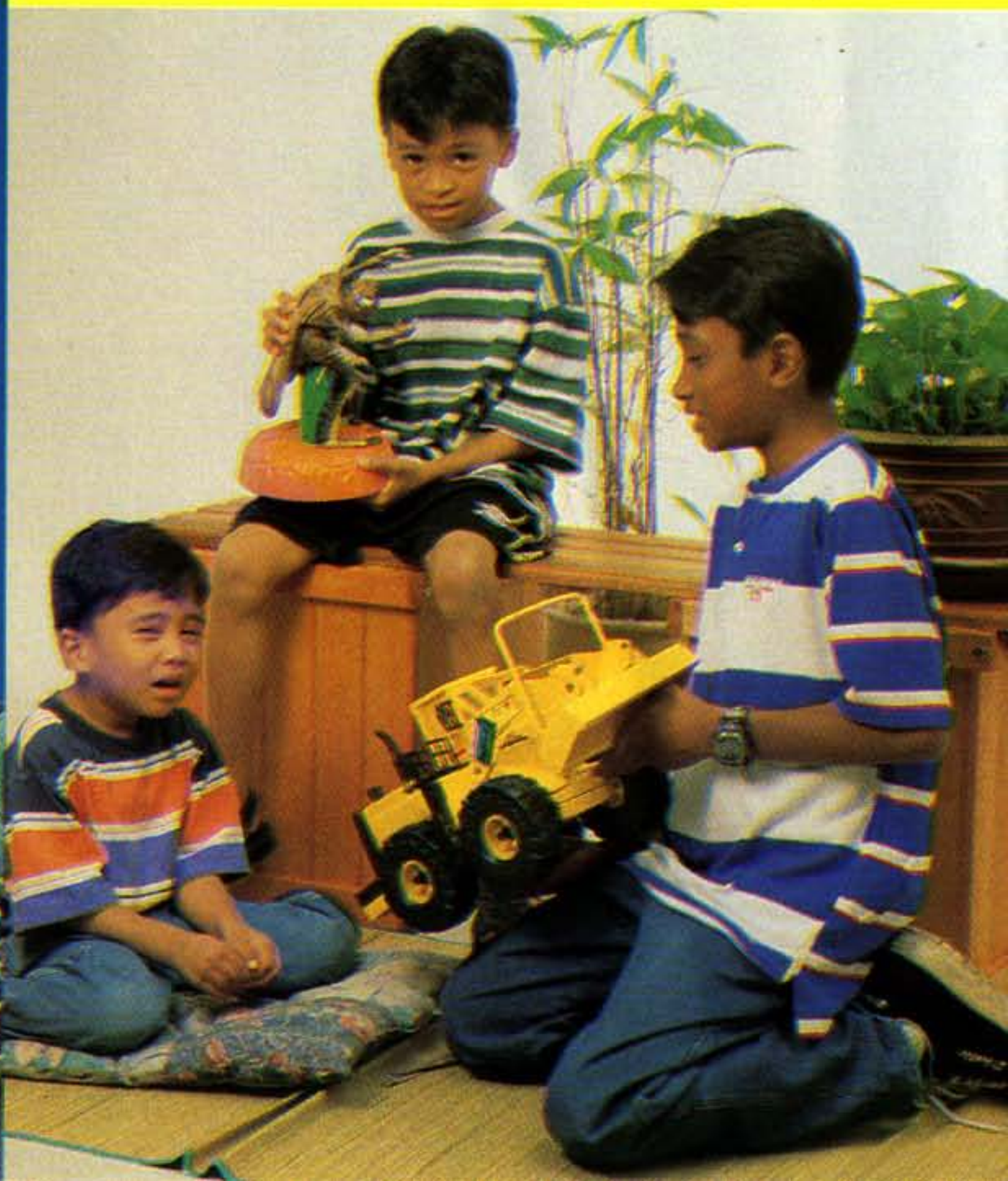
Perasaan kita boleh berubah-ubah. Anda mungkin merasa gembira, putus harapan, sedih, marah dan kecewa. Bila perasaan tidak dapat dikawal, ia akan menjadi masalah. Anda perlu menangani masalah tersebut dengan berkesan.

Kenapa Seseorang Memendamkan Perasaan?

- Malu
- Takut menjadi bebanan kepada orang lain
- Terlalu peribadi untuk dibincang
- Berpendapat diri sudah matang dan tahu bagaimana untuk mengatasinya
- Bimbang akan reaksi orang lain
- Berpendapat tiada siapa mahu mendengar dan memahami
- Takut dianggap lemah jika tidak dapat menyelesaikan masalah sendiri
- Memikirkan ianya hanya perkara kecil sahaja

Bagaimana Mengendalikan Perasaan Anda

- Ketahui perasaan anda
- Luahkan perasaan anda
- Dengar pendapat orang lain tentang perasaan anda
- Kongsi perasaan anda dengan pasangan hidup, ahli keluarga, rakan, jiran, pemimpin agama, ahli kelab, doktor, kaunselor dan lain-lain





Kebaikan Yang Diperolehi Apabila Anda Berkongsi Perasaan

- Merasa lega
- Mengurangkan tekanan
- Anda mungkin dapat mencari penyelesaian kepada permasalahan anda
- Anda akan menyedari orang lain juga mempunyai masalah
- Masih ada orang yang mengasihi dan mengambil berat terhadap diri anda



Berkongsi perasaan dan masalah dapat membantu kesihatan mental yang sihat