



Amalkan Kesehatan Mental Yang Baik

Kesehatan Mental Untuk Kehidupan



Kesihatan mental tercapai apabila seseorang itu berjaya mengimbangi kesemua aspek dalam kehidupannya seperti keperluan rohani, fizikal, mental, kewangan, sosial dan sebagainya. Usaha ke arah mencapai keseimbangan ini adalah sesuatu yang boleh dipelajari.

Namun begitu, keseimbangan boleh tergugat oleh cabaran-cabaran hidup. Untuk mengekalkan dan mengukuhkan kesihatan mental, ikutilah nasihat-nasihat berikut:

Membina Harga Diri

- Terima hakikat kekuatan dan kelemahan anda
- Gilap kebolehan-kebolehan anda agar lebih cemerlang lagi
- Cari jalan untuk memperbaiki kelemahan-kelemahan anda

Menerima dan Memberi Puji

- Belajar menerima pujian secara positif
- Belajar memberi pujian kepada orang lain

Wujudkan Hubungan Keluarga Yang Positif

- Usahakan perhubungan keluarga yang baik
- Hargai kemahiran dan kebolehan setiap ahli keluarga
- Ketahui cara-cara untuk memberi dan menerima sokongan moral sesama ahli keluarga
- Luangkan masa sebagai "masa keluarga"



Bina Persahabatan Yang Jujur

- Kawan-kawan yang baik akan berkongsi kegembiraan dan kesusahan
- Hubungi kawan-kawan lama sekali-sekala
- Ambil peluang berkenalan dengan orang lain
- Kenalkan kawan anda kepada orang lain

Tentukan Keutamaan Anda

- Belajar membezakan “keperluan” hakiki dengan “kehendak”
- Elakkan berbelanja melebihi pendapatan
- Wujudkan satu pelan perbelanjaan yang sesuai

Libatkan Diri

- Ambil bahagian dalam perkara-perkara yang berkaitan dengan diri anda
- Jadilah seorang sukarelawan



Belajar Menangani Tekanan Mental

- Imbangkan antara keperluan di tempat kerja, keluarga dan diri anda
- Amalkan “perancangan awal” dalam semua aspek
- Amalkan “cuti kesihatan mental” selama lima minit setiap hari semasa di tempat kerja

Bina Kekuatan Melalui Sokongan

- Anggotai kumpulan-kumpulan sokongan diri
- Berkongsi masalah dengan keluarga dan kawan-kawan
- Belajar mencari penyelesaian/idea-idea baru dari mereka

Kenal dan Kendali Emosi

- Fikirkan apa yang membuat anda gembira, sedih atau marah
- Pelajari cara-cara yang sihat untuk mengendalikan emosi anda seperti: berbincang, menangis, bersenam, mengadukan hal dan sebagainya

Amalkan Nilai Agama dan Moral

- Agama dan nilai moral adalah benteng pertahanan kita
- Gunakan nilai agama dan moral sebagai sumber kekuatan bagi menangani sebarang masalah hidup
- Kenangkan apakah tuntutan agama dan nilai murni moral terhadap diri kita. Cerminkan diri kita
- Dapatkan nasihat dari pakar-pakar agama



Kementerian Kesihatan Malaysia

Diterbitkan oleh Bahagian Pendidikan Kesihatan Malaysia T/P&P 77/99(BUT 13) 200,000

