

Ciri-ciri kesihatan mental yang sihat



Merasa senang tentang diri anda



- Menghormati diri sendiri
- Bersikap realistik
- Bertolak ansur
- Mampu menerima kegagalan
- Boleh mengawal perasaan
- Mampu menghadapi sebarang keadaan
- Menyukai aktiviti seharian