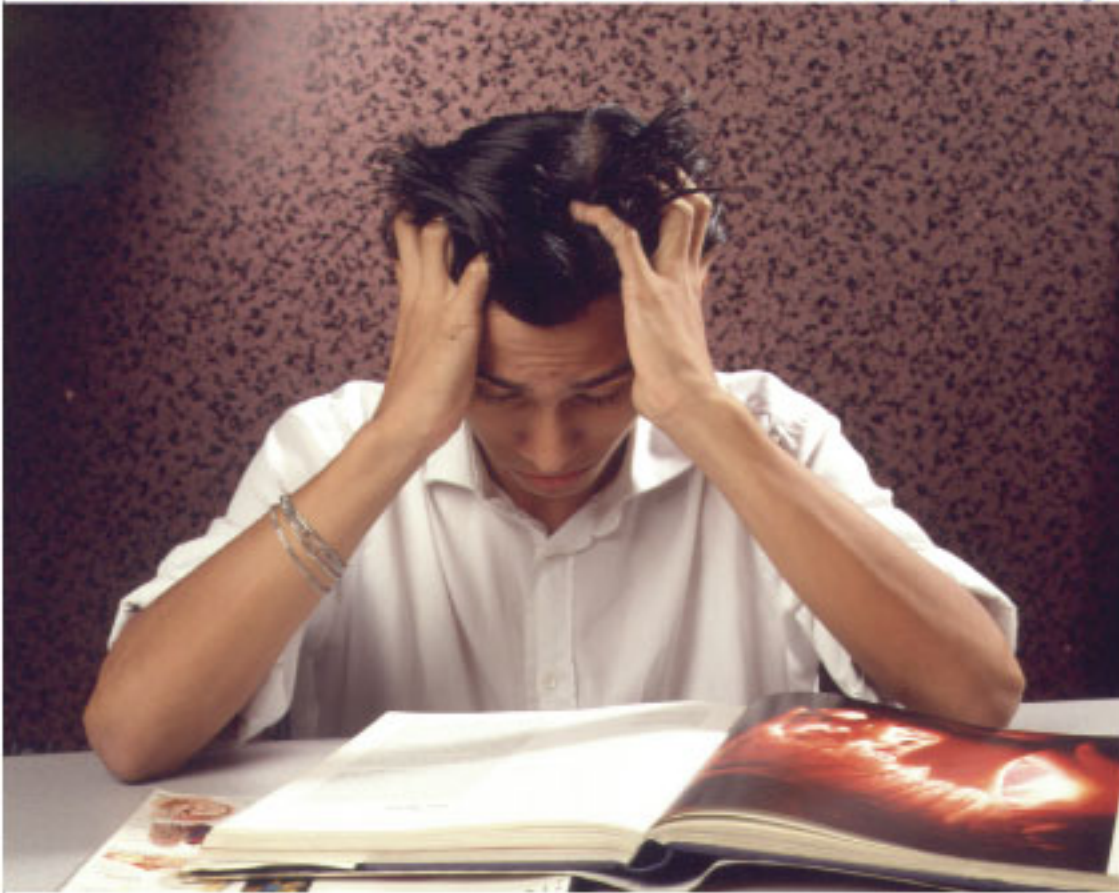


Ciri-ciri Kesehatan Mental yang Tidak Sihat



Perubahan Perasaan Anda

- Merasa sedih, marah dan putus harapan yang berpanjangan
- Merasa gelisah, takut dan bimbang yang berlebihan
- Masalah tidur
- Sering tidak sihat, letih lesu dan sering mengalami gangguan kesihatan fizikal, contohnya sakit kepala dan gastrik
- Kanak-kanak yang bermasalah, contohnya tantrum (tidak mahu ke sekolah, hilang minat terhadap aktiviti yang selalu dinikmati dan ingin bersendirian)

