

Ciri-ciri

kesihatan mental yang tidak sihat



Perubahan Tingkahlaku Anda

Kerap melakukan aktiviti berisiko tinggi seperti :

- Penyalahgunaan dadah dan alkohol
- Memandu secara merbahaya
- Makan secara keterlaluan ataupun terlalu sedikit
- Kerap terlibat di dalam sebarang aktiviti jenayah