

Kesihatan mental yang sihat



Nasihat untuk **Dewasa Bekerja** Tingkatkan kemahiran penyelesaian masalah



- Lihat masalah dengan rasional dan rancang penyelesaian secara sistematik
- Senaraikan masalah-masalah mengikut keutamaan serta langkah-langkah menanganinya
- Nilai kesesuaian pada setiap langkah penyelesaian
- Ambil tindakan secara wajar