

# Kesihatan Mental yang Sihat

Nasihat untuk **Dewasa bekerja**



## Tingkatkan **sokongan sosial** di **tempat kerja**

- Wujudkan ikatan persahabatan sesama rakan sekerja
- Senaraikan individu dan organisasi yang dapat membantu anda dan rakan sekerja di dalam menangani sebarang masalah
- Berkongsi masalah dengan mereka yang boleh dipercayai
- Luangkan masa anda untuk membantu rakan yang bermasalah