

Kesihatan mental yang sihat



Nasihat untuk **Dewasa bekerja**



Amalkan cara hidup sihat

- Luangkan masa untuk beriadah /beristirehat
- Dapatkan tidur yang mencukupi
- Bersenam selalu
- Lakukan aktiviti / hobi yang menyeronokkan
- Jauhi dari arak, rokok dan dadah
- Amalkan nilai-nilai murni dan berpegang teguh pada ajaran agama