



# KENALI DIRIMU

## Peduli Kesehatan Mental, Ciptakan Dunia yang Sejahtera dan Produktif

Apa itu kesehatan mental ?

kesehatan mental adalah kondisi sejahtera seseorang, ketika seseorang menyadari kemampuan dirinya, mampu untuk mengelola stres yang dimiliki serta beradaptasi dengan baik, dapat bekerja secara produktif, dan berkontribusi untuk lingkungannya.

-WHO (World Health Organization)

Mengapa kesehatan mental itu penting ?

Kesehatan mental penting karena memengaruhi kemampuan seseorang dalam membuat keputusan yang tepat, beradaptasi dengan perubahan, dan mengatasi tantangan hidup. Kesehatan mental yang baik juga berperan dalam menjaga keseimbangan emosional, motivasi, dan persepsi diri yang positif.



### Bagaimana cara menjaga kesehatan mental?



Dekatkan diri dengan Tuhan



Cintai dirimu dan jaga kesehatan fisikmu



Fokuskan dirimu dengan hal positif



Cobalah bercerita dengan orang yang kamu percaya