KESADARAN KESEHATAN MENTAL



STIGMA DAN DISKRIMINASI

Stigma seputar kesehatan mental mencegah individu mencari bantuan.

Menantang stereotip dan mempromosikan percakapan terbuka dapat mengurangi stigma.

ANTARA KESEHATAN MENTAL DAN FISIK

Kesehatan mental berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan fisik, dan sebaliknya.





PENTINGNYA PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL

Sekolah, tempat kerja, dan masyarakat memainkan peran penting dalam memberikan pendidikan kesehatan mental.

LINGKUNGAN YANG MENDUKUNG

Menciptakan lingkungan yang mendukung melibatkan memupuk empati, mendengarkan secara aktif, dan memberikan dukungan tanpa hukuman.





PERAWATAN DIRI DAN STRATEGI PENANGANAN

Praktik rutinitas perawatan diri, seperti mindfulness, menulis jurnal, dan melibatkan diri dalam hobi, dapat meningkatkan kesejahteraan mental.

LIVEWORKSHEETS