

CARA MENGURUS KESIHATAN MENTAL DAN EMOSI

Isikan tempat kosong dengan jawapan yang sesuai

keyakinan	kerohanian	keseimbangan	secukupnya	pengukuhan
kemurungan	kesihatan	meluahkan	insomnia	agama
keseimbangan	berkesan	bertenang	mengurangkan	merokok

Berpegang kepada ajaran Mendekatkan diri dengan amalan dan agama akan meningkatkan keyakinan diri. aktiviti kerohanian dan fizikal secara tekak akan membendung penyakit kemurungan secara fisiologi dan lahiriah	Amalkan gaya hidup Memperoleh fizikal yang baik melalui amalan diet sihat. Jauhi budaya agar dapat mengelakkan diri daripada penyakit.
Tingkatkan diri Teknik komunikasi berkesan dapat membantu untuk tekanan yang dialami oleh remaja. Ibu bapa seharusnya meningkatkan keyakinan diri remaja. Contohnya, ibu bapa haruslah menggantikan hukuman yang memalukan remaja kepada positif	 dan sentiasa bersikap positif Remaja haruslah digalakkan untuk perasaan mereka kepada guru bimbingan kaunseling, guru yang dipercayai, ibu bapa, pemimpin masyarakat dan rakan. Bersikap positif merupakan salah satu cara untuk mengatasi kemurungan.
Tidur Mengamalkan gaya hidup sihat dengan tidur mencukupi boleh mengurangkan tekanan dan Tidur yang mencukupi dapat mengelakkan diri daripada penyakit atau hipersomnia.	