

# 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.