

KESEHATAN MENTAL REMAJA

Penting, Berharga, dan Perlu Dijaga

Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik.

Yuk, rawat pikiran dan perasaanmu agar bisa tumbuh menjadi versi terbaik diri!

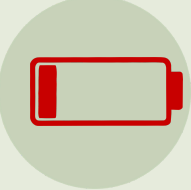
Kamu tidak sendiri,
Kamu berharga



Tanda-Tanda Kamu Perlu Peduli



Sering merasa sedih, cemas, atau marah berlebihan



Mudah lelah dan kehilangan semangat



Sulit fokus dan motivasi menurun



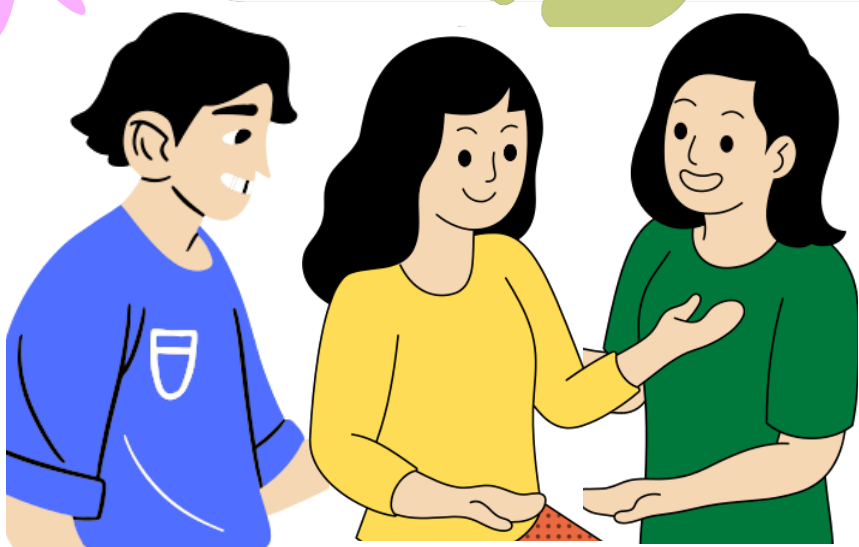
Menarik diri dari pertemanan dan keluarga



Pikiran negatif tentang diri sendiri atau masa depan

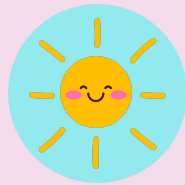
Jika kamu merasakan beberapa hal di atas, itu tidak apa-apa. Yang penting, jangan dipendam sendiri.

KAMU TIDAK SENDIRIAN!



Meminta bantuan bukan tanda lemah, tapi tanda kamu peduli pada diri sendiri.

CARA MERAWAT KESEHATAN MENTAL



KENALI DIRI SENDIRI

Pahami perasaanmu dan terima dirimu apa adanya.



JAGA KESEHATAN TUBUH

Tidur cukup, makan bergizi, dan olahraga teratur.



BICARA DENGAN ORANG TERPERCAYA

Berbagi cerita bisa membuat beban terasa lebih ringan.



LAKUKAN HAL YANG KAMU SUKAI

Luangkan waktu untuk hobi dan hal-hal yang membuatmu bahagia.



BATASI HAL NEGATIF

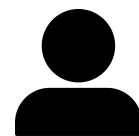
Kurangi perbandingan di media sosial dan fokus pada hal positif

BUTUH BANTUAN?

Yuk, jangan ragu untuk mencari bantuan dari:



Orang tua / Keluarga



Guru / Konselor Sekolah



Layanan konseling / Psikolog

YUK MULAI PEDULI KESEHATAN MENTAL DARI SEKARANG!