

TAHUKAH ANDA?

Bahan dikumpul oleh @ Pn. Nurul Fatimah Roslan

TIPS MUDAH UNTUK KESIHATAN MENTAL

1. Cuba bertenang. Ketahui lebih lanjut mengenai diri anda, dan mengakui perkara-perkara yang membuat anda bahagia. Beri diri anda peluang untuk berpuas hati dengan siapa anda dan apa yang anda telah capai. Luangkan masa untuk keluarga dan rakan-rakan. Cuba jadi orang yang lebih baik hari demi hari. Hargai orang di sekeliling anda dan pastikan anda selalu berada di sana untuk mereka.
2. Amalkan gaya hidup sihat dan pemakanan seimbang. Aktiviti fizikal yang rutin telah terbukti membantu mengurangkan gejala kemurungan dan tekanan. Diet pemakanan yang baik boleh membantu badan anda berdepan dengan masalah kehidupan dengan lebih baik.
3. Membantu orang lain. Aktiviti sukarela adalah satu peluang yang baik untuk melakukan sesuatu yang istimewa. Menyedari bahawa anda telah menghulurkan tangan kepada orang lain akan membantu anda merasa lebih baik.
4. Mengiktiraf pencapaian anda. Beri diri anda ruang untuk berpisah daripada mesej negatif yang boleh muncul dalam diri anda. Sukar namun ia tidak mustahil dengan usaha yang bersungguh-sungguh.
5. Pastikan matlamat anda realistik. Jangan menetapkan matlamat anda yang terlalu tinggi di peringkat awal (contoh, membeli sebuah rumah yang anda tidak mampu atau kehilangan jumlah yang berlebihan berat badan dalam masa sedikit). Jika anda berbuat demikian, anda menetapkan diri untuk gagal. Pastikan anda memberi diri anda masa yang cukup dan bersabar. Ingat, kebanyakan pencapaian yang besar bermula dengan matlamat kecil dan realistik.
6. Beri ganjaran kepada diri. Anda perlu sentiasa menuba untuk melakukan perkara yang betul. Apapun keputusannya, beri ganjaran kepada diri anda. Hidup ini satu perjalanan. Nikmati sementara anda masih boleh.

