

# TANDA-TANDA KEMOROSOTAN KESIHATAN MENTAL

**MUDAH MARAH**



**MASALAH SUSAH UNTUK TIDUR**



**SENTIASA BERASA CEMAS ATAU BIMBANG**



**PERASAAN EMOSI YANG TIDAK STABIL SEPERTI MENANGIS ATAU KETAWA DENGAN TIBA-TIBA**



**PENYALAHGUNAAN DADAH DAN ALKOHOL**



**TINGKAH LAKU AGRESIF DAN SUKA MEMBUAT GANGGUAN**



**MEMIKIRKAN TENTANG BUNUH DIRI ATAU MENCEDERAKAN DIRI**



**PERUBAHAN SELERA MAKAN**



**TIDAK PEKA ATAUPUN TIDAK MENPUNYAI MINAT TENTANG SEGALA KEJADIAN SEKELILING**



**KERISAUAN YANG KETERLALUAN**



**SUKA MENYENDIRI ATAU MEMENCILKAN DIRI**



**LETIH YANG BERLEBIHAN**



**AMBIL TINDAKAN SEGARA DENGAN MENGHUBUNGI:**

**SEL-SEL KESEJAHTERAAN ABDB**

- Mrks Pej Pem Gar, Bol Gar	- 2315143
- Bn Pertama	- 2311143
- Bn Kedua	- 4228143
- Bn Ketiga	- 3241143
- Mrks Bn Bntu	- 4433143
- Mrks TLDB	- 2775143
- Mrks TUDB	- 2348143
- Mrks AP	- 2367143
- Mrks IL ABDB	- 4229143

PUSAT PRIHATIN ABDB	- 2386143
(MOH) TALIAN HARAPAN	- 145

**CARA MENGATASI KESIHATAN MENTAL**

- 1) Tingkatkan amalan kerohanian seperti Sembahyang, Berzikir, membaca Al-Quran dan sebagainya.
- 2) Melakukan aktiviti sukan jika dilanda kesedihan atau kemurungan.
- 3) Berkomunikasi secara positif dengan rakan dan keluarga.
- 4) Membuat rutin harian yang baru.
- 5) Berehat sejenak jika perlu.
- 6) Amalkan pemikiran yang positif.
- 7) Ambil tindakan jika terdapat tanda-tanda kesihatan mental dengan menghubungi orang yang dipercayai.



Poster KKK  
Ogos 2023  
Unit Inspektorat ABDB