

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