

STRES adalah **TEKANAN MENTAL** yang **BERASA RISAU** dan **TIDAK SELESA** disebabkan oleh situasi yang sukar.

- Stres adalah **TINDAK BALAS SEMULAJADI** yang mendorong kita untuk **MENANGANI CABARAN** dan **ANCAMAN** dalam kehidupan.
- Setiap orang akan mengalami stres akan tetapi **TINDAK BALAS TERHADAP TEKANAN** memberikan **PERBEZAAN BESAR** pada **KESEJAHTERAAN** secara keseluruhan.

Kesan stres kepada **FIZIKAL** dan **MENTAL**

Kesan **POSITIF**

1. Sebagai **PEMACU SEMANGAT** dalam melakukan aktiviti harian kita.
2. Sebagai factor motivasi dalam mencapai objektif kehidupan yang membuahkan rasa **POSITIF, PRODUKTIF, BERJAYA** dan lebih **MENGHARGAI DIRI** sendiri,
3. Sebagai platform untuk **MENAIKTARAF KREDIBILITI** dan **KEMAMPUAN DIRI** sendiri.



Kesan **NEGATIF**

1. **MUDAH JATUH SAKIT** secara fizikal akibat letih yang berlebihan dan secara emosi mudah merasa terganggu.
2. Menyebabkan kemerosotan dalam pencapaian kerja seperti **KURANG MOTIVASI**. (Tidak hadir bekerja dan ketiadaan komitmen terhadap kerja).
3. **CENDERUNG** kepada mencari **JALAN-JALAN PENYELESAIAN MASALAH** seperti penyalahgunaan ubat atau dadah dan alkoholisme.



AMBIL TINDAKAN SEGARA DENGAN MENGHUBUNGI:

SEL-SEL KESEJAHTERAAN ABDB

- | | | |
|-------------------------|---|---------|
| 1. Pej Pem Gar, Bol Gar | - | 2315143 |
| 2. Bn Pertama | - | 2311143 |
| 3. Bn Kedua | - | 4228143 |
| 4. Bn Ketiga | - | 3241143 |
| 5. Mrks Bn Bntu | - | 4433143 |
| 6. Mrks TLDB | - | 2775143 |
| 7. Mrks TUDB | - | 2348143 |
| 8. Mrks AP | - | 2367143 |
| 9. Mrks IL ABDB | - | 4229143 |

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

CARA MENGATASI KEMEROSOTAN KESIHATAN MENTAL



Tingkatkan amalan kerohanian seperti Sembahyang, Berzikir, membaca Al-Quran dan sebagainya.



Melakukan aktiviti sukan jika dilanda kesedihan atau kemurungan.

Amalkan pemikiran yang positif.

Berehat sejenak jika perlu.

Melapangkan fikiran seperti beriadah di kawasan pantai atau hutan simpan.

Berkomunikasi secara positif dengan rakan dan keluarga.

Ambil tindakan jika terdapat tanda-tanda kesihatan mental dengan menghubungi orang yang dipercayai.

