



INFO PSI BIL 1/2018



# 5 Tips Menjaga Kesihatan Mental

## **SENAMAN**

Luangkan masa 10 minit sehari bagi aktiviti senaman. Senaman membantu melancarkan peredaran darah dan oksigen ke sistem saraf bagi membantu otak berfungsi dengan lebih baik

## **KOMUNITI**

Kerap melibatkan diri dengan komuniti terdekat anda. Elakkan diri dari bersendirian

## **MAKANAN**

Pemakanan yang seimbang membantu kepada fizikal dan mental yang sihat

## **REHAT**

Seimbangkan masa bekerja dengan masa berehat. Pastikan makan dan tidur mengikut masa yang di tentukan. Badan sihat otak pun cerdas.

## **BANTUAN**

Berkongsi masalah dengan orang yang rapat seperti ahli keluarga dan kawan-kawan. Berjumpalah dengan kaunselor jika malu untuk memberitahu masalah yang anda hadapi kepada orang lain

