

KESIHATAN MENTAL ?

NAMA AHLI KUMPULAN:

1. TERENCE A/L LOORTHANATHAN
2. MUHAMMAD DINIE HAZIM BIN AZALI
3. RISHMA FATHIMA BINTI BASHER



Kesihatan mental ialah tahap kesejahteraan psikologi atau ketiadaan penyakit mental. Ia merupakan keadaan seseorang yang "berfungsi pada tahap penyesuaian emosi dan tingkah laku yang memuaskan"

PUNCA-PUNCA



FAKTOR DIRI

- Personaliti
- Keturunan
- Cita-cita dan harapan yang tidak realistik



FAKTOR HIDUP

- Kehilangan orang yang disayangi
- Gagal dalam perniagaan
- Bencana alam atau peperangan



FAKTOR AM

- Masalah kewangan
- Pencemaran
- Perhubungan sosial

MUDAH MARAH

PERUBAHAN SELERA MAKAN

TANDA TANDA

TINGKAH LAKU AGRESIF

LETIH LESU

KERISAUAN YANG BERLEBIHAN

TIP MENJAGA KESIHATAN MENTAL



Nasihat pakar



Bersenam



Hubungan komuniti



Makanan seimbang