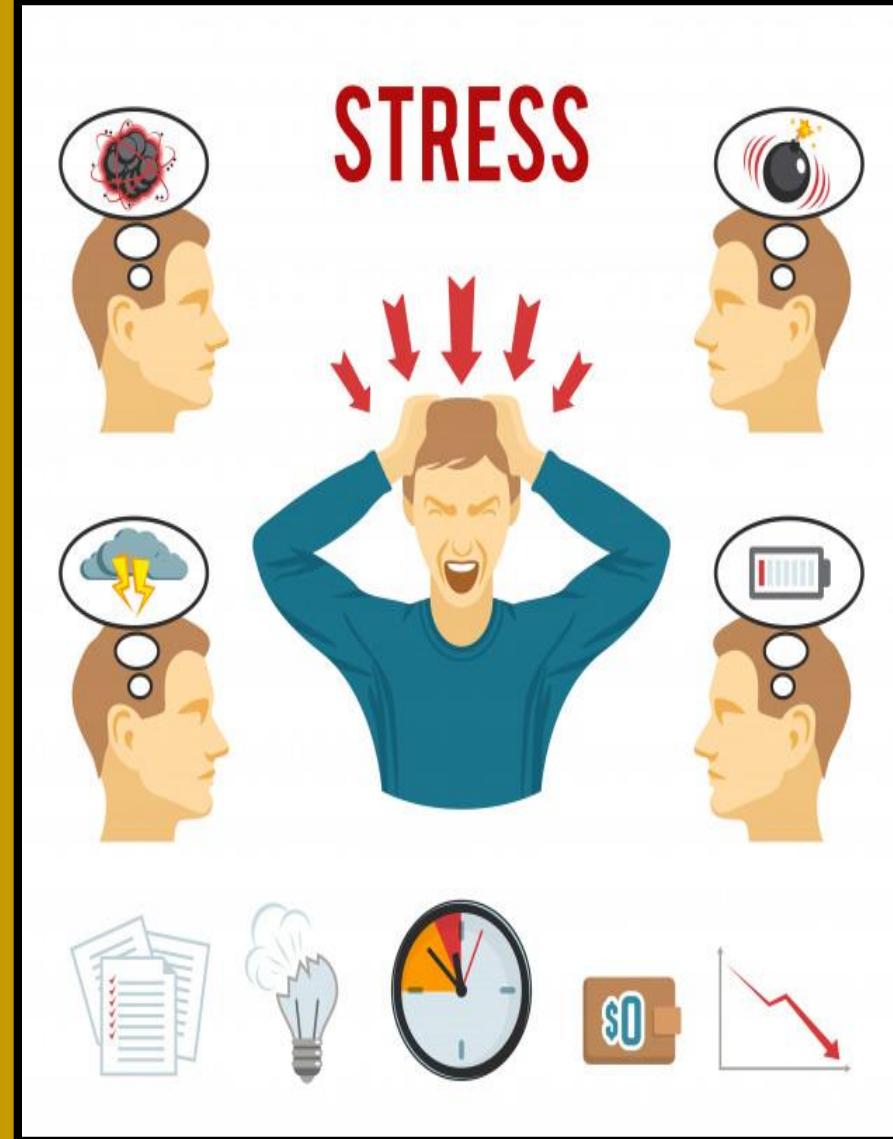


Tip penjagaan kesihatan mental semasa PKP





Ketahui fakta



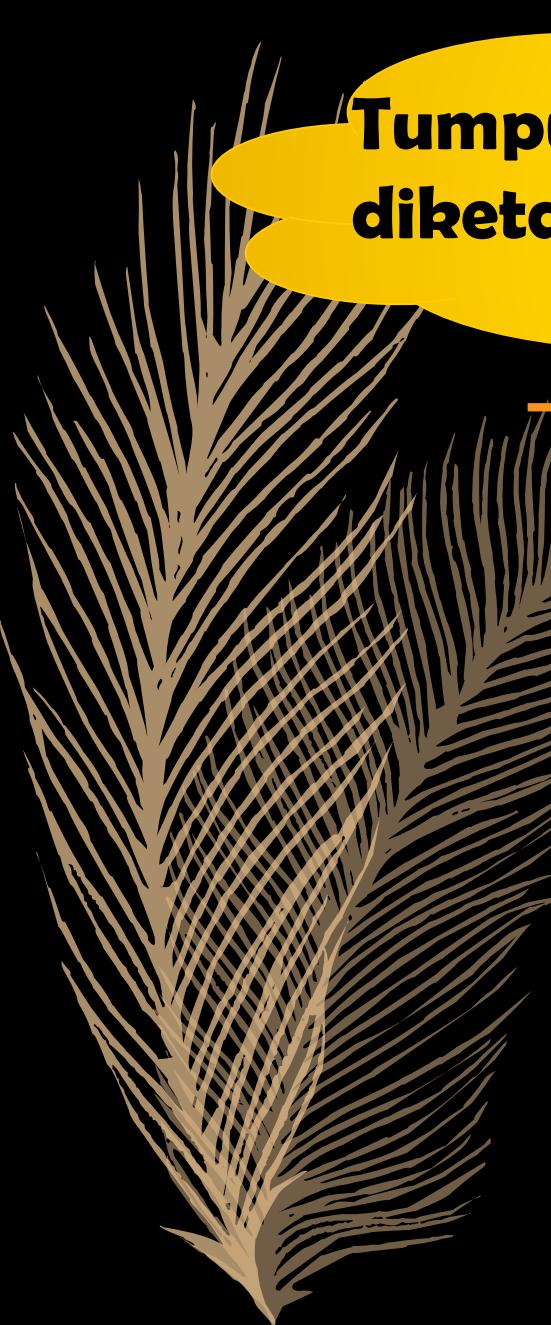
- ❖ **Kebiasaanya otak mudah tertekan dan terganggu apabila menghadapi situasi yang tidak diketahui dan tak pasti seperti Covid-19.**
- ❖ **Fakta diperlukan supaya otak boleh merancang, bersedia dan menyelesaikan masalah, namun perlulah merujuk sumber yang dipercayai serta tepat.**

Tumpu kepada maklumat yang ingin diketahui untuk tindakan berikutnya



- ❖ Atasi pemikiran negatif dengan memperoleh maklumat tepat untuk melakukan aktiviti berfaedah.

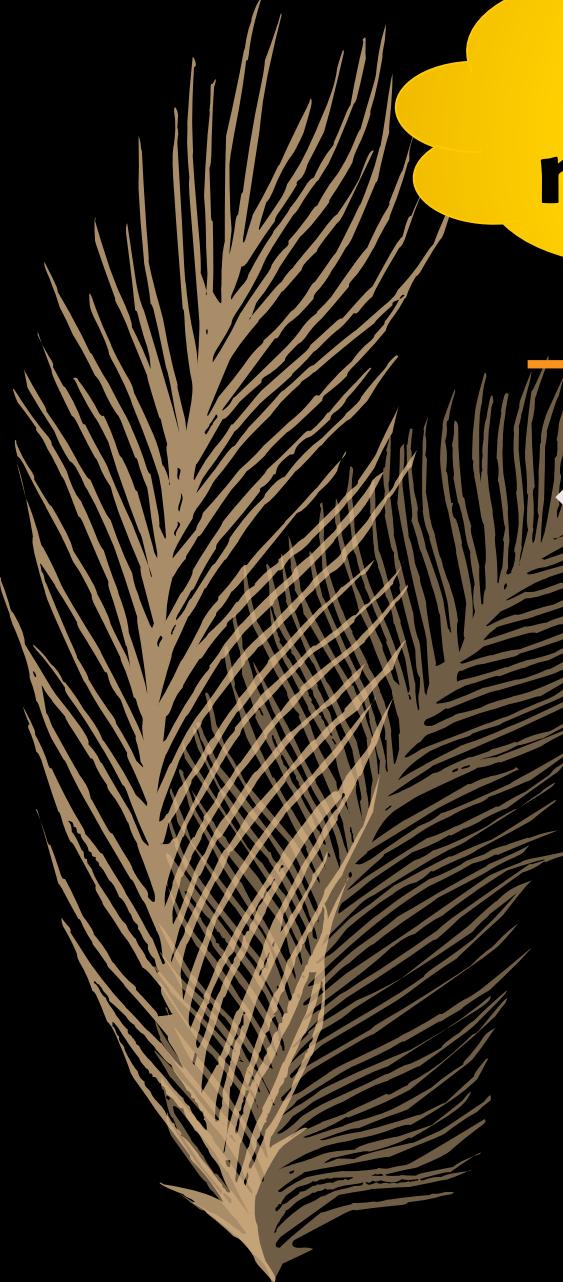
- ❖ Buat senarai tugas kerana tindakan ini mampu membuatkan rasa lebih bertenaga dan selamat.



Rutin



- ❖ **Cara terbaik untuk kekal tenang dan berfokus ialah mengekalkan rutin harian seperti bersenam, makan, membaca buku dan tidur.**
- ❖ **Aktiviti ini dapat mengelakkan kebosanan, keresahan dan berfikir secara berlebihan.**



**Menapis
maklumat**



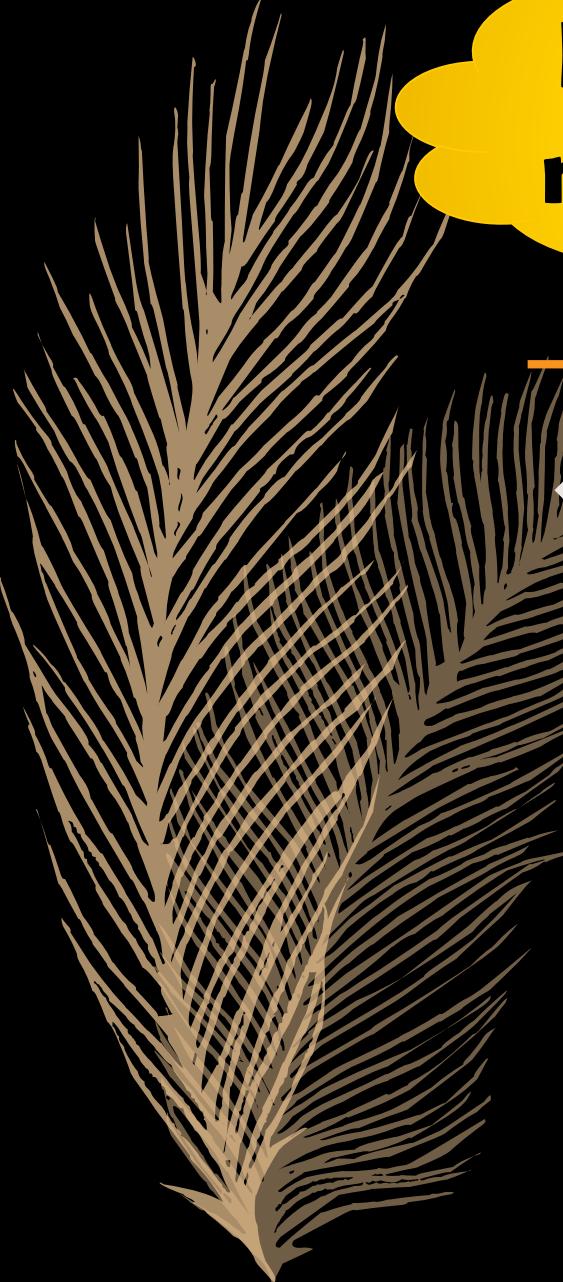
❖ **Pilih maklumat yang berkualiti dan diperlukan saja bagi mengelakkan terdedah kepada maklumat tidak tepat yang akhirnya mengganggu emosi.**

Hubungan sosial



- ❖ **Memperkuuhkan hubungan sosial dengan ahli keluarga dan rakan kerana ia dapat mengurangkan tekanan sekali gus meningkatkan tahap kesihatan.**
- ❖ **Hubungan ini boleh dipereratkan menerusi panggilan telefon dan komunikasi menggunakan Internet.**





**Badan dan
minda sihat**



❖ **Tidur mencukupi, diet yang sihat dan senaman adalah penting untuk menguatkan sistem imun badan bagi menghalang tekanan dan gangguan keimbangan.**

Ketenangan



❖ Melakukan aktiviti yang memberikan ketenangan sama ada menerusi senaman pernafasan, mendengar muzik, memasak, berkebun dan sebagainya kerana dapat mengurangkan tekanan serta berasa lebih tenang.

