

Mental Hygiene:

Sehat Mental Bagi Remaja

REAKSI STRES



DAMPAK STRES PADA REMAJA

Kesehatan Fisik

Sulit tidur, sulit berkonsentrasi, sakit kepala, gangguan makan, dll

Masalah Pendidikan

Prestasi yang buruk sekolah, yang ditandai dengan menurunnya motivasi dan produktivitas remaja.

Kenakalan Remaja

Munculnya perilaku berisiko/perilaku yang melampaui batas toleransi orang lain dan lingkungan, menentang peraturan/ norma yang berlaku, kemudian berkembang menjadi perilaku agresif bahkan kriminalitas

Perilaku Seksual Menyimpang

Hormon estrogen dan testosterone mempengaruhi dorongan seksual dan munculnya konflik, ketika koping yang tidak tepat akan memicu munculnya perilaku seksual yang menyimpang misalnya sexual abuse, freesex,

Apa yang bisa dilakukan untuk
menjadi sehat mental ?

Healthy mind



Nutrisi untuk pikiran kita sangat tergantung pada apa yang kita lihat, kita dengar, kita rasakan, kita ucapkan.

Bagaimana memasukkan nutrisi terbaik untuk menstimuli pikiran??

MINDFUL



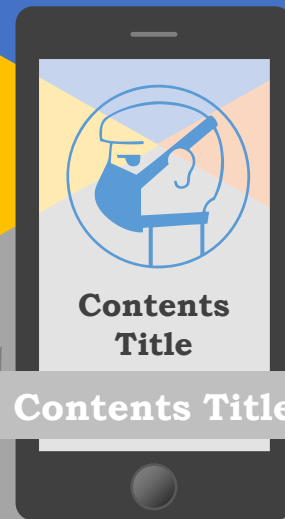
Batasi Informasi



**Batasi penggunaan
gawai**



**Beristirahatlah dari
menonton, membaca
dan mendengarkan
berita.**



**Pilihlah sumber
terpercaya**



**Batasi media sosial, pilih
akun yang bermanfaat**

TERIMA KASIH