

## Merawat kesehatan jiwa Anda

Merasa stres, gelisah atau kewalahan itu normal. Ada hal-hal yang dapat Anda lakukan untuk memperbaiki perasaan Anda dengan berfokus pada apa yang dapat Anda kendalikan.

### Anda dapat mencoba untuk:

- Bersikap baik pada diri sendiri
- Berfokus pada hal-hal yang berjalan baik
- Mengutamakan hal-hal yang membuat Anda gembira
- Selalu ingat bahwa situasi akan berubah
- Tetap berhubungan dengan orang lain
- Menjaga kesehatan fisik Anda dan mempraktikkan kebersihan dengan baik
- Jangan hanya membaca berita buruk
- Memastikan informasi yang Anda dapat berasal dari sumber terpercaya
- Meminta bantuan jika Anda merasa sedih atau takut



Jangan lupa pula menjaga kesehatan fisik Anda dengan berolahraga dan makan makanan sehat.

Kunjungi [thinkmentalhealthwa.com.au](https://thinkmentalhealthwa.com.au) untuk informasi lebih lanjut

