CARA MENJAGA KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA

- Pahami emosi yang dirasakan dan ekspresikan dengan cara yang sehat
- Menjaga pola makan dan tidur yang baik
- Melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, latihan pernapasan, dan sebagainya
- Bersosialisasi dengan teman sebaya
- Praktikkan teknik relaksasi (latihan pernapasan dan meditasi)
- Lakukan hobi atau aktivitas yang positif
- Minta dukungan dan komunikasikan kepada orangtua
- Hubungi professional Psikolog atau Psikiater bila memerlukan bantuan



PERAN LINGKUNGAN UNTUK MEMBANTU MENJAGA KESEHATAN MENTAL REMAJA



- Bantu anak untuk berani mengenai mengkomunikasikan perasaannya
- Tunjukkan kasih sayang dan perhatian pada anak
- Habiskan waktu bersama dengan anak
- Tunjukkan ketertarikan dengan kehidupan anak dan pujilah pencapaian atau prestasi yang diraih anak
- Tangani segera jika anak menunjukkan gejala-gejala yang tidak seperti biasanya seperti anak mengurung diri, sering menangis, dan sebagainya.

RUMAH SAKIT JIWA
MANAH SHANTI MAHOTTAMA



KESEHATAN MENTAL REMAJA

23.1/PKRS/2026

PKRS
JIWA PROVINSI BALI

APA ITU KESEHATAN MENTAL

Kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang mampu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberi kontribusi terhadap lingkunganya

MENGAPA REMAJA RENTAN MENGALAMI GANGGUAN KESEHATAN MENTAL?

- Usia remaja mengalami berbagai macam perubahan seperti perubahan fisik, mental, emosional maupun perubahan psikososialnya.
- Hal ini membuat remaja mengalami kelelahan tidak hanya kelelahan fisik tetapi juga mental



GEJALA GANGGUAN MENTAL PADA REMAJA

PERUBAHAN PERILAKU

Anak menjadi sering bertengkar, berkata kasar, menyakiti orang lain, mudah marah dan frustrasi padahal sebelumnya tidak pernah melakukan hal demikian.

PERUBAHAN MOOD

Suasana hati anak yang berubah secara tiba-tiba dan kondisi perubahan mood ini dapat berlangsung secara singkat atau dalam jangka waktu yang lama.

KESULITAN BERKONSENTRASI

Remaja mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi serta kesulitan duduk diam dan membaca sehingga dapat menyebabkan menurunnya performa belajar di sekolah.

PENURUNAN BERAT BADAN

Gangguan stres dan depresi dapat menyebabkan anak kehilangan nafsu makan, mual dan muntah yang berkelanjutan.

MENYAKITI DIRI SENDIRI

Perhatikan ketika anak memiliki kecemasan dan ketakutan berlebihan. Perasaan ini dapat menyebabkan anak memiliki keinginan menyakiti diri sendiri.

MUNCUL BERBAGAI MASALAH KESEHATAN

Penyakit mental dapat memengaruhi kesehatan fisik seperti muncul sakit kepala, mual, maag, dan penyakit lainnya.

