7 CARA MENJAGA KESEHATAN MENTAL KELUARGA

1. Prioritaskan kesehatan mental diri sendiri
2. Menciptakan suasana yang nyaman.
3. Komunikasikan perasaan
4. Luangkan waktu untuk beraktifitas bersama
5. Menciptakan rutinitas yang sehat
6. Cari dukungan dari orang terdekat
7. Jangan takut untuk berkonsultasi



CONTOH SIKAP /PERILAKU MENJAGA KESEHATAN MENTAL

- Jangan Begadang
- Batasi diri dalam hal negatif
- Makan makanan bergizi dan perbanyak minum air mineral
- Menyempatkan diri olahraga
- Menjalankan hobi



KESEHATAN JIWA PADA KELUARGA

Rumah Sakit Manah Shanti Mahottama

PKRS JIWA PROVINSI BALI

22.05/PKRS/2025



Keluarga

Kelompok primer yang terdiri dari 2 orang atau lebih orang yang mempunyai jaringan interaksi interpersonal, hubungan darah, hubungan perkawinan dan adopsi .

Tujuan Keluarga

Meneruskan keturunan, menciptakan dan mempertahankan budaya, meningkatkan perkembangan fisik ,psikologis dan social anggota



Kesehatan Jiwa

kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitas

Gangguan Jiwa

Gangguan jiwa adalah penyakit yang mempengaruhi emosi, pola pikir dan perilaku. Jika menderita penyakit ini akan sulit dideteksi karena tidak seperti penyakit fisik. Seseorang harus memahami terlebih dahulu gejalanya.

Fungsi Keluarga

- Fungsi Keagamaan (iman, akhlak)
- Fungsi Sosial budaya (interaksi social)
- Fungsi cinta kasih (dukungan emosional, empati, dll)
- Fungsi perlindungan (identifikasi, intervensi dini , memberikan rasa aman)
- Fungsi Reproduksi
- Fungsi sosialisasi dan Pendidikan
- Fungsi Ekonomi
- Fungsi Pembinaan keluarga (pola asuh)

