

Sempena tema Hari Kesehatan Jiwa Sedunia tahun ini, di sini ada 5 panduan tentang bagaimana anda boleh menjaga diri sendiri.

Sebenarnya elok bagi anda mengambil 5 minit setiap hari demi menjaga kesihatan jiwa anda.

Begini caranya ►



**MINISTRY OF
MANPOWER**

1



Hubungi keluarga dan kawan-kawan anda dengan menelefon mereka.



**MINISTRY OF
MANPOWER**

2

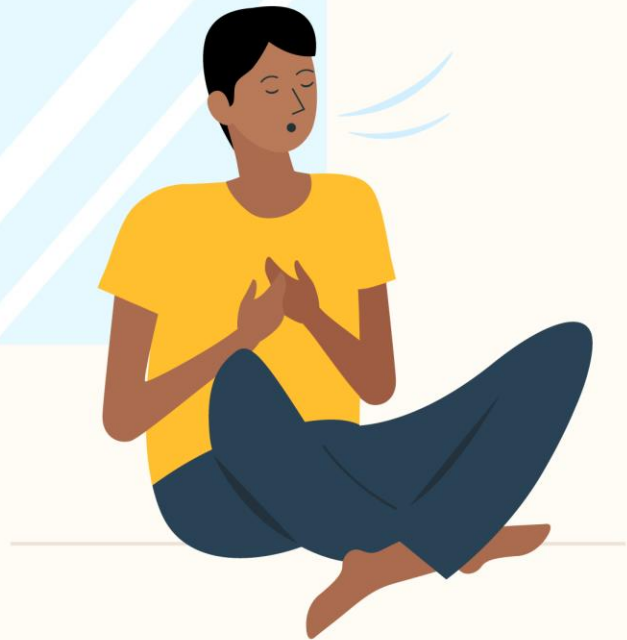


**Jangan pendamkan perasaan anda –
bercakap dengan seorang kawan atau
sukarelawan FACE dalam asrama.**



**MINISTRY OF
MANPOWER**

3



**Apabila anda berasa terlalu dibebani,
berehat sejenak untuk lakukan beberapa
senaman pernafasan.**



**MINISTRY OF
MANPOWER**

4



Ambil 5 menit untuk mensyukuri barang-barang atau orang yang ada dalam hidup anda.



MINISTRY OF
MANPOWER


5



Buat satu senaman mudah atau regang selama 5 minit untuk tenangkan fikiran anda.



**MINISTRY OF
MANPOWER**



**Ingat, anda tidak bersendirian
sedang melalui masa-masa sukar.**

- Bercakap dengan rakan karib anda, para Ketua Sokongan Seangkatan anda, para sukarelawan FACE atau para pegawai FAST sekiranya anda perlu bantuan.
- Hubungi talian bantuan nasihat melalui panggilan telefon berikut:



**Talian bantuan 24 jam HealthServe
@ 3129 5000**

**Talian bantuan 24 jam Migrant Workers' Centre
@ 6536 2692**



MINISTRY OF
MANPOWER