



Ambil masa untuk rehat

Rehat pendek boleh membantu untuk mengekalkan fokus, mengurangkan tekanan, dan meningkatkan produktiviti.



Teknik Pomodoro: Bekerja selama 25 minit, diikuti dengan rehat selama 5 minit.



Kekal aktif

Senaman secara berkala dapat mengurangkan ketidakseimbangan dan meningkatkan 'mood'.



'Brisk walk' selama 30 minit dapat membakar sebanyak 150 kalori sambil melepaskan endorfin dan mengurangkan tekanan.



UNTUK MAKLUMAT
LANJUT TENTANG
KESIHATAN MENTAL

Utamakan 'self-love'

'Self-love' atau menyayangi diri sendiri bukan bermaksud mementingkan diri sendiri. Ia amat penting untuk kesihatan mental dan fizikal.



'Self-love' ialah menghargai dan percaya pada diri sendiri, dan mengelilingi diri dengan perkara positif.

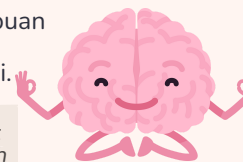


Luangkan masa untuk 'mindfulness' atau meditasi

'Mindfulness' ialah amalan memberi perhatian sepenuhnya kepada masa kini, dan memberi tumpuan kepada apa yang kita lakukan, tanpa sebarang gangguan, bagi meningkatkan ketahanan emosi.



Fokus kepada perkara baik yang boleh dibuat pada masa sekarang, dan jangan tertekan oleh sesuatu perkara yang telah terjadi atau yang belum berlaku.



Jangan pendam perasaan

Menahan emosi boleh meningkatkan tekanan darah tinggi dan masalah jantung.



Meluahkan perasaan boleh mengurangkan tekanan dan meningkatkan kesihatan mental awda.



Amalkan pemakanan sihat

Tabiat pemakanan yang sihat dapat membantu awda kekal bertenaga sepanjang hari, dan menyokong kesejahteraan mental dan fizikal.



= Tinggi Protein & Serat



Kaunseling untuk PELAJAR

