

MINDA ANDA KESIHATAN ANDA

Kesan Awal, Elak Penderitaan **Kemurungan**

- Sedih dan hilang minat tanpa sebab
- Mudah marah dan tersinggung
- Tidak bermaya
- Tidak dapat menumpukan fikiran
- Gangguan tidur
- Sering berfikir tentang kematian dan ingin membunuh diri



Anda mungkin mengalami kemurungan!!!

**KEMURUNGAN SERING BERLAKU
DAN BOLEH DIRAWAT**



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



Utamakan Kesihatan

Sihat Sepanjang Hayat