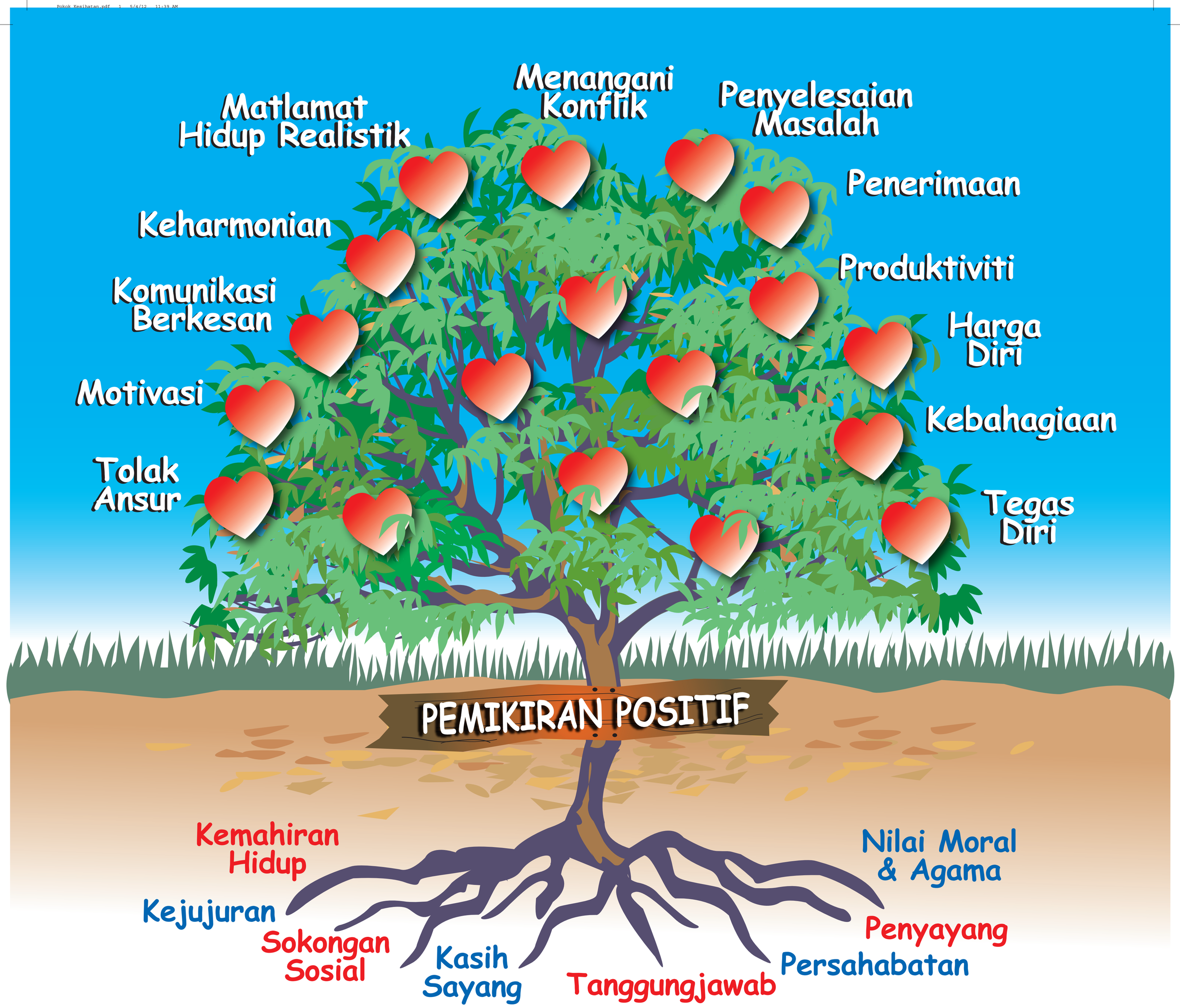
Pokok Kesihatan.pdf 1 5/4/12 11:39 AM



POKOK KESIHATAN MENTAL

Untuk mencapai Kesihatan Mental yang baik, kita memerlukan elemen-elemen asas. Ini dapat digambarkan melalui Pokok Kesihatan Mental. Tegak berdirinya Pokok Kesihatan Mental digambarkan melalui akar, batang dan buahnya sebagai hasil. Akar pokok yang menggambarkan 8 elemen asas akan membentuk Kesihatan Mental yang baik.

- Kasih Sayang
- Kejujuran
- Kemahiran Hidup
- Tanggungjawab
- Penyayang
- Sokongan Sosial
- Persahabatan
- Nilai Moral & Agama

Elemen-elemen ini akan lebih kukuh dengan adanya PEMIKIRAN POSITIF sebagai batang pokok yang akan menjamin penghasilan buah-buah Pokok Kesihatan Mental. Buah-buah Pokok Kesihatan Mental ini menggambarkan 12 elemen Kesihatan Mental.

- Harga Diri
- Tegas Diri
- Matlamat Hidup Realistik
- Kebahagiaan
- Motivasi
- Penyelesaian Masalah
- Keharmonian
- Penerimaan
- Menangani Konflik
- Tolak Ansur
- Komunikasi Berkesan
- Produktiviti

Utamakan Kesihatan

Pupuk Minda Sihat

Bahagian Kawalan Penyakit
Kementerian Kesihatan Malaysia