

RUSH

Release Ur Stress, Hurry!

PARENTING

Memperingati Kesehatan mental anak bersama guru SMA 5 Kota Bengkulu

Know your self Better

WHAT'S GOING ON IN YOURSELF

PANTAI PANJANG KEAJAIBAN ALAM KOTA BENGKULU

UNICEF mengatakan perhatikan kesehatan mental remaja saat pandemi covid - 19

You Should Check Out

Promosi Kesehatan

Jurusan promosi kesehatan program sarjana terapan adalah upaya menyebarluaskan, memasarkan, dan mengenalkan kesehatan kepada masyarakat. Meningkatkan derajat masyarakat hidup sehat, sehat fisik,



“Menghaislaln tenaga promotor Kesehatan yang bermartabat dan unggul dalam peruban perilaku sehat tingkat nasional tahun 2022”

1. Melenggarakan Pendidikan berbasis teknologi informasi dan komunikasi
2. Menyelenggarakan peneitian yang berkualitas dan inovatif berbasis promosi kesehatan
3. Menyelenggarakan pengabdian dan pemberdayaan kepada masyarakat berbasis promosi kesehatan

T A B L E O F C O N T E N T

PROMKES

1

KLINIK HYGEA

3

TOKOH

5

TIPS DAN TRIK

8

BERITA

10

TRAVELING

16

TRIVIA

20



PRATAMA HYGEA

Klinik Pratama Hygea berada di Jl. Indra Giri No.03 Padang Harapan Bengkulu (Poltekkes Kemenkes Bengkulu) dan buka pada pukul 08.00 - 15.00 WIB.

klinik mempunyai tugas sebagai lembaga yang bertanggung jawab atas usaha-usaha memelihara, membina dan mengembangkan derajat kesehatan bagi keluarga besar Poltekkes Kemenkes Bengkulu termasuk mahasiswa.

Keberadaan klinik di kampus sangat diperlukan untuk mendukung aktivitas kampus. Poltekkes Kemenkes Bengkulu membangun klinik untuk mendukung iklim belajar di kampus. Dengan didukung dokter, perawat, serta para medis dan alat kesehatan untuk memberikan pelayanan yang terbaik.



Klinik ini juga memiliki banyak ruangan pemeriksaan poli serta tempat belajar para mahasiswa seperti laboratorium

PARENTING MEMPENGARUHI KESEHATAN MENTAL ANAK BERSAMA GURU SMA 5 KOTA BENGKULU

Berikut beberapa hal yang dapat dilakukan orangtua dalam menjaga kesehatan mental anak:

1. Membangun kepercayaan diri anak

Upaya ini sangat penting dilakukan untuk mendorong anak mempelajari dan terus mencoba berbagai hal baru. Ini dapat dilakukan dalam berbagai cara, misalnya:

- ~ Memuji mereka saat mulai belajar hal baru.
- ~ Membantu anak dalam menentukan tujuan yang sesuai dengan kemampuannya.
- ~ Hindari ucapan, sikap, dan perilaku yang membuat anak berhenti mencoba saat mereka gagal.
- ~ Ajari anak untuk bekerja dalam kelompok.
- ~ Bersikap jujur saat melakukan kesalahan, ajari anak menerima kesalahan dan kegagalan.

2. Membiarkan anak bermain

Bagi anak-anak, waktu bermain hanyalah waktu untuk bersenang-senang, padahal sesungguhnya waktu tersebut juga merupakan saat anak belajar berbagai hal. Saat bermain, anak juga terbantu untuk menjadi kreatif, mempelajari bagaimana memecahkan masalah, dan bagaimana cara mengendalikan diri. Aktif bergerak saat bermain juga membantu anak menjadi sehat secara fisik dan mental.



Menurut ibu Susilo subekti M.pd salah satu guru bahasa Indonesia di SMA NEGERI 5 Kota Bengkulu

kesehatan mental bisa memengaruhi cara anak berpikir, merasakan, dan bertindak. Jadi, meskipun anak seringkali terlihat ceria dan gembira, Anda tetap tak boleh abai memperhatikan kesehatan mental mereka. Di satu waktu, mungkin saja anak merasa cemas secara berlebihan, depresi, gangguan ketika makan, atau masalah dalam belajar. Akibatnya, mereka akan sulit menjalin hubungan yang baik dengan teman-teman sebayanya dan terus bergantung pada orang tua.

Orang tua harus memiliki hubungan dan komunikasi yang baik dengan anak sangatlah penting. Luangkanlah waktu untuk bertemu, berdiskusi, dan melakukan kegiatan bersama mereka. Kehadiran orang tua secara konsisten

PARENTING MEMPENGARUHI KESEHATAN MENTAL ANAK BERSAMA GURU SMA 5 KOTA BENGKULU

3. Mendorong anak untuk bersosialisasi

Di samping bermain dengan orangtua, anak juga memerlukan berinteraksi dengan anak seusianya. Bermain dengan teman sebaya akan membantu anak mengenali kelemahan dan kelebihan pada dirinya, serta belajar untuk hidup berdampingan dengan orang lain. Menemukan teman bermain anak dapat dilakukan dengan mengajak anak mengunjungi lingkungan sekitar, tempat rekreasi, atau mendaftarkan anak di sekolah.

4. Ajari anak untuk menikmati proses

Ajari anak untuk memahami bahwa kemenangan atau mencapai tujuan bukanlah segalanya, dan menikmati proses adalah hal terpenting dalam mengerjakan suatu hal. Saat anak mengikuti pertandingan atau bermain permainan olahraga, cobalah tanyakan perasaan anak saat ia bermain dibandingkan menanyakan apakah ia memenangkan permainan tersebut. Selalu menuntut anak untuk menang dapat memicu ketakutan akan kekalahan, atau kekhawatiran dalam mencoba hal baru, dan hal ini dapat membuat anak frustrasi.

5. Ajari disiplin dengan adil dan konsisten

Di samping membutuhkan kesempatan untuk mempelajari berbagai hal baru dan hidup mandiri, anak juga harus mengetahui beberapa perilaku tidak boleh dilakukan, dan bahwa mereka akan menerima konsekuensi jika melakukan tersebut. Menasihati dan memberi contoh adalah hal yang paling baik untuk menerapkan perilaku disiplin yang memiliki dasar kebaikan, nilai agama, maupun norma sosial.

6. Kritiklah perilakunya, bukan orangnya

Saat akan menghukum atau mengkritik kesalahan yang dibuat oleh anak, tetaplah fokus terhadap perbuatan anak. Katakanlah bahwa perilaku yang diperbuat itu salah atau tidak baik tanpa memberi label terhadap anak seperti memanggil dengan sebutan “anak nakal.”

PARENTING MEMPENGARUHI KESEHATAN MENTAL ANAK BERSAMA GURU SMA 5 KOTA BENGKULU

7. Menciptakan lingkungan rumah yang aman

Rumah adalah tempat pertama anak mempelajari berbagai hal. Lingkungan rumah yang aman dan keluarga yang harmonis akan mendukung perkembangan mental anak. Sebaliknya, suasana rumah yang tidak aman dapat menyebabkan anak menjadi mudah cemas atau mengalami ketakutan dan hal ini dapat menghambat perkembangan anak. Selain itu, kondisi rumah yang baik juga akan membantu anak untuk membangun kembali kepercayaan diri saat mengalami kesulitan dan permasalahan.

Perubahan perilaku anak yang harus diwaspadai orangtua

Kondisi mental anak akan sangat mudah memberikan dampak terhadap perilaku anak. Perubahan perilaku ini kemungkinan disebabkan adanya sesuatu hal yang mengganggu pikiran atau kondisi emosi anak, dan hal ini dapat mempengaruhi kesehatan dan perkembangan mental anak. Berikut beberapa perubahan perilaku yang dapat terjadi pada anak:

- Terlihat tidak semangat dan mudah marah
- Cenderung meledak-ledak saat marah
- Menunjukkan sikap agresif dan tidak menuruti kata orangtua
- Hiperaktif atau tidak bisa diam tanpa sebab yang jelas
- Menghindari pergi ke sekolah atau tidak ingin bermain dengan anak seusianya
- Sering terlihat cemas
- Mudah merasa takut
- Penurunan prestasi akademik di sekolah
- Jika beberapa hal tersebut dialami oleh anak, segera tangani dengan ajak anak berbicara terkait masalah yang ia alami. Beberapa perubahan perilaku cenderung sulit diketahui penyebabnya sehingga penanganan dan penilaian dari ahli kesehatan mental anak mungkin diperlukan.

Tips

& Trick

**BANTU
DIRIMU
MENANGANI
SERANGAN
PANIK**





1. Olahraga teratur

Olahraga dikatakan banyak memberi efek positif kepada otak dan dapat menghilangkan stres yang sangat besar.

2. Mencuci tangan tapi tidak berlebihan

Dengan mencuci tangan akan muncul perasaan lega atau menenangkan pada diri kita, Tapi jangan terlalu sering mencuci tangan



3. Menghentikan kebiasaan buruk

Dapat kita ketahui kebiasaan buruk dapat menyebabkan stres, hentikan kebiasaan buruk seperti merokok, minum minuman beralkohol dan begadang.

4. batasi informasi

Mengurangi kecemasan dengan membatasi menonton, membaca atau mendengar informasi yang berlebihan, mengambil jarak sejenak dari informasi yang berlebihan.





Dr. Lisa Damour

UNICEF MENGATAKAN PERHATIKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA SAAT PANDEMI COVID-19

Pandemi virus corona yang mulai masuk ke Indonesia pada awal maret tahun 2020 membawa dampak besar pada perubahan masyarakat Indonesia.

Pandemi ini membuat masyarakat bingung, cemas, stress, dan frustrasi. Terutama pada kesehatan mental disetiap orang terutama pada kesehatan mental pada anak remaja.

Sayangnya setiap orang belum bisa beradaptasi dengan lingkungannya terutama pada anak remaja. Hal itu tentu saja mempengaruhi mental ataupun kejiwaan seseorang.

Orang tua dan anak-anak sedang menghadapi disruptsi kehidupan yang besar akibat wabah penyakit Coronavirus (COVID-19). Penutupan sekolah, physical distancing, banyak hal berat yang harus dilalui dan tentunya ini adalah masa yang sulit bagi seluruh anggota keluarga. Kami duduk bersama Dr. Lisa Damour, seorang psikolog remaja, penulis best-seller dan kolumnis bulanan New York Times, untuk mengetahui lebih banyak tentang bagaimana keluarga bisa saling mendukung di tengah situasi saat ini.



UNICEF MENGATAKAN PERHATIKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA SAAT PANDEMI COVID-19

Hal pertama yang bisa dilakukan oleh orang tua adalah mengatakan kepada anak remaja mereka bahwa merasa cemas itu normal. Banyak remaja yang mengira bahwa kecemasan adalah tanda dari gangguan mental, padahal kenyataannya, para psikolog sudah lama menyadari bahwa kecemasan adalah fungsi normal dan sehat yang bisa membuat kita waspada terhadap ancaman, dan membantu kita untuk mengambil tindakan untuk melindungi diri. Jadi, para remaja akan terbantu jika Anda bisa mengatakan

“Kamu mengalami reaksi yang benar. Memiliki kecemasan di saat seperti ini adalah hal yang masuk akal, kamu memang sudah seharusnya merasa seperti itu. Dan kecemasan itu akan membantumu membuat keputusan yang perlu dibuat saat ini.”. Menurut Dr. Damour dari UNICEF

Untuk mencegah stres pandemi virus corona, UNICEF menyarankan Anda untuk memilah informasi seputar wabah sesuai kebutuhan. Paparan informasi seputar Covid-19 berlebihan bisa memicu stress dan cemas. Namun, Anda tetap perlu memperbarui informasi sesekali dari sumber kredibel untuk memantau perkembangan wabah penyakit ini. Hal yang tak kalah penting, lindungi diri Anda dan bantu orang lain yang membutuhkan untuk mengurangi stress.

JAGA KESEHATAN MENTAL

Menjaga kesehatan mental menjadi hal penting di tengah pandemi covid-19, sebab kesehatan mental berpengaruh pada kondisi fisik. Lakukan hal ini agar jiwa dan mental tetap waspada



Bersahabat dengan orang yang positif

Jangan biarkan stress, kesepian, serta masalah lain membuat kondisimu terpuruk. Maka bangunlah hubungan yang positif dengan teman serta pasangan

Istirahat cukup
Tidur yang cukup bukan hanya membuat tubuh segar, tetapi juga mental fit

Me time
Luangkan waktu untuk diri sendiri dengan melakukan hobi atau hal lain sesuka hati.

Atur pola makan

Konsumsi makanan bergizi agar tetap bahagia

Olahraga
Dalam diri yang kuat terdapat jiwa yang sehat

Aromaterapi

Menjalani aktivitas sehari-hari selain bisa menimbulkan kelelahan tetapi juga stress. Bahkan juga bisa mengakibatkan depresi. Salah satu cara untuk mengatasinya adalah dengan berlibur.



**NAMUN
BAGAIMANA
JIKA KITA
MEMANG
TIDAK MEMILIKI
WAKTU UNTUK
BERLIBUR?**

Salah satu jalannya adalah dengan menikmati waktumu di rumah.

**NAH, JIKA KAMU MEMANG
INGIN MENGHABISKAN
WAKTU SEPANJANG HARI
DI RUMAH, KAMU BISA
JUGA MEMANFAATKAN
AROMATERAPI UNTUK
MEREDAKAN STRESMU
DAN MEMBUAT DIRIMU
MAKIN RILEKS.**



TAK HANYA ORANG DEWASA, GENERASI MUDA PUN RENTAN STRESS



Sehat sering kali dipersepsikan dari segi fisik saja. Padahal sehat juga berarti tentang kesehatan jiwa. Sayangnya, persoalan kesehatan jiwa masih dianggap kalah penting dibandingkan kesehatan fisik. Padahal saat ini sudah ada asuransi kesehatan yang menawarkan perlindungan terkait kesehatan mental. Menurut ibu Susilo Subekti M.pd salah-

satu guru Bahasa Indonesia di SMA N 5 Kota Bengkulu Kesehatan mental bisa mempengaruhi cara anak berpikir. Di satu waktu, mungkin saja anak merasa cemas secara berlebihan, depresi, atau masalah dalam belajar. Akibatnya, mereka akan sulit menjalin hubungan yang baik dengan teman-teman sebayanya dan terus bergantung pada orang tua. Orang tua harus memiliki hubungan dan komunikasi baik dengan anak sangatlah penting. Seperti meluangkan waktu untuk bertemu, berdiskusi dan melakukan kegiatan bersama. *Berikut beberapa hal yang dapat dilakukan orangtua dalam menjaga kesehatan mental anak :*

1. Membangun kepercayaan diri anak
2. Membiarkan anak bermain

Upaya ini sangat penting dilakukan untuk mendorong anak mempelajari dan terus mencoba berbagai hal baru. Ini dapat dilakukan dalam berbagai cara, misalnya:

1. Memuji mereka saat mulai belajar hal baru.
2. Membantu anak dalam menentukan tujuan yang sesuai dengan kemampuannya.
3. Hindari ucapan, sikap, dan perilaku yang membuat anak berhenti mencoba saat mereka gagal. - Ajari anak untuk bekerja dalam kelompok.
4. Bersikap jujur saat melakukan kesalahan, ajari anak menerima kesalahan dan kegagalan.

Bagi anak-anak, waktu bermain hanyalah waktu untuk bersenang-senang, padahal sesungguhnya waktu tersebut juga merupakan saat anak belajar berbagai hal. Saat bermain, anak juga terbantu untuk menjadi kreatif, mempelajari bagaimana memecahkan masalah, dan bagaimana cara mengendalikan diri. Aktif bergerak saat bermain juga membantu anak menjadi sehat secara fisik dan mental.

3. Mendorong anak untuk bersosialisasi

Di samping bermain dengan orangtua, anak juga memerlukan berinteraksi dengan anak seustanya. Bermain dengan teman sebaya akan membantu anak mengenali kelemahan dan kelebihan pada dirinya, serta belajar untuk hidup berdampingan mengajak anak mengunjungi lingkungan sekitar, tempat rekreasi, atau dengan orang lain.

TAK HANYA ORANG DEWASA, GENERASI MUDA PUN RENTAN STRESS

4. Ajari anak untuk menikmati proses

Ajari anak untuk memahami bahwa kemenangan atau mencapai tujuan bukanlah segalanya, dan menikmati proses adalah hal terpenting dalam mengerjakan suatu hal. Saat anak mengikuti pertandingan atau bermain permainan olahraga, cobalah tanyakan perasaan anak saat ia bermain dibandingkan menanyakan apakah ia memicu ketakutan akan kekalahan, atau kekhawatiran dalam mencoba hal baru, dan hal ini dapat membuat anak frustrasi, memenangkan permainan tersebut.

5. Ajari disiplin dengan adil dan konsisten

Di samping membutuhkan kesempatan untuk mempelajari berbagai hal baru dan hidup mandiri, anak juga harus mengetahui beberapa perilaku tidak boleh dilakukan, dan bahwa mereka akan menerima konsekuensi jika melakukan tersebut. Menasihati dan memberi contoh adalah hal yang paling baik untuk menerapkan perilaku disiplin yang memiliki dasar kebaikan, nilai agama, maupun norma sosial.

6. Kritikilah perilakunya, bukan orangnya

Saat akan menghukum atau mengkritik kesalahan yang dibuat oleh anak, tetaplah fokus terhadap perbuatan anak. Katakanlah bahwa perilaku yang diperbuat itu salah atau tidak baik tanpa memberi label terhadap anak seperti memanggil dengan sebutan "anak nakal."

7. Menciptakan lingkungan rumah yang aman

Rumah adalah tempat pertama anak mempelajari berbagai hal. Lingkungan rumah yang aman dan keluarga yang harmonis akan mendukung perkembangan mental anak. Sebaliknya, suasana rumah yang tidak aman dapat menyebabkan anak menjadi mudah cemas atau mengalami ketakutan dan hal ini dapat menghambat perkembangan anak. Selain itu, kondisi rumah yang baik juga akan membantu anak untuk membangun kembali kepercayaan diri saat mengalami kesulitan dan permasalahan. Perubahan perilaku anak yang harus diwaspadai orangtua Kondisi mental anak akan sangat mudah memberikan dampak terhadap perilaku anak. Perubahan perilaku ini kemungkinan disebabkan adanya sesuatu hal yang mengganggu pikiran atau kondisi emosi anak, dan hal ini dapat mempengaruhi kesehatan dan perkembangan mental anak. Berikut beberapa perubahan perilaku yang dapat terjadi pada anak:

- Terlihat tidak semangat dan mudah marah
- Cenderung meledak-ledak saat marah
- Menunjukkan sikap agresif dan tidak menuruti kata orangtua
- Hiperaktif atau tidak bisa diam tanpa sebab yang jelas
- Menghindari pergi ke sekolah atau tidak ingin bermain dengan anak seusianya
- Sering terlihat cemas
- Mudah merasa takut

PANTAI PANJANG KEAJAIBAN ALAM DI KOTA BENGKULU

Indonesia merupakan salah satu negara dengan berbagai macam jenis tempat-tempat wisata. Dan tak kalah indah dengan yang ada di luar negeri sana. Terutama wisata pantainya dan salah satu pantai indah itu adalah Pantai Panjang Bengkulu. Seperti namanya, pantai ini terletak di daerah Bengkulu

Pantai Panjang ini menjadi wisata pantai favorit bagi para wisatawan terutama warga sekitar. Pantai ini memiliki keindahan berupa garis pantai yang sangat panjang hampir sekitar 7 km serta memiliki lebar pantai atau garis pasang serta garis surut sekitar 500 meter. Kondisi ini dapat terjadi karena di sekitar pantai ini tidak terdapat karang seperti pantai-pantai lainnya sehingga ketika air laut surut membuat hamparannya dapat menjangkau sangat jauh ke dalam pantai.



Saat air laut surut inilah yang menjadikan pemandangan pantai begitu indah karena hamparan dari pasir putihnya terlihat semakin luas. Perpaduan antara warna putihnya pasir laut, birunya air laut dan hijaunya pepohonan yang ada disekitar menjadikan gradasi serta perpaduan warna yang begitu menakjubkan. Deburan ombak laut yang silih berganti disusul dengan angin laut yang menerpa wajah dengan sangat lembut, membuat para pengunjung merasa begitu betah untuk berlama-lama di kawasan pantai ini dan bisa sebagai tempat healing menghilangkan stress kita. Selain menampilkan keindahan yang terbilang cukup berbeda dari keadaan pantai-pantai lainnya. Di lokasi pantai ini juga terdapat kawasan khusus dan menjadi satu-satunya objek wisata yang menawarkan terapi dengan cara berjogging. Para pengunjung dapat melakukan aktivitas jogging saat pagi ataupun sore hari tentunya di lintasan yang telah dibuat.

PANTAI PANJANG KEAJAIBAN ALAM DI KOTA BENGKULU



Tak hanya itu saja, bagi para pecinta kegiatan air seperti surfing, anda juga dapat menyalurka hobi dan bakat anda di pantai ini. Karena pantai ini merupakan tempat surfing terbaik dengan ombaknya yang terbilang cukup besar, sehingga bagi anda para surfer wajib untuk mencoba ombak Pantai Panjang ini. Sebab itulah Pantai panjang di kota Bengkulu dikatakan sebagai keajaiban Alam.

KNOW YOUR SELF BETTER

MENEBAK KEPRIBADIAN DARI WAHANA FAVORIT

1.



2.



1. Sebagai sosok yang memiliki pemikiran praktis dan sederhana, Anda menganggap rumah benar-benar sebagai tempat untuk beristirahat setelah berkegiatan di luar rumah mulai dari pagi hingga malam hari. Karena itulah, Anda merasa tidak memerlukan furnitur dengan desain terbaik maupun pajangan mahal untuk keperluan estetika semata. Hal terpenting adalah Anda mampu menjaga kebersihan dan kerapian tiap ruangan di dalamnya, serta memanfaatkan setiap space yang ada dengan sebaik mungkin. Ruang keluarga menjadi tempat yang lebih anda sukai untuk menghabiskan waktu, karena bagi anda fungsi kamar hanya untuk tidur, bukan untuk menonton TV, membaca buku, atau hal-hal bersifat leisure lainnya.

2. Bagi anda, rumah tidak semata-mata berfungsi sebagai tempat untuk melindungi diri dari perubahan cuaca maupun berbagai bahaya. Lebih dari sekadar mengamankan diri, rumah merupakan space yang seharusnya dapat membuat anda merasa nyaman menghabiskan waktu di dalamnya. Karena itulah, Anda cenderung melengkapi rumah dengan furnitur yang benar-benar Anda sukai dari segi desain dan warna. mengatur sendiri interior dan eksterior sesuai kebutuhan dan selera, serta berbagai pajangan yang bersifat memorabilia seperti foto atau piagam. Anda berharap ketika tiba waktunya untuk mengakhiri hari, Anda dapat pulang ke rumah untuk melepaskan penat dan lelah.



PENTING UNTUK REMAJA

Taman baca adalah Tempat sarana edukasi dan bakat para remaja atau suatu pusat fasilitas wadah para remaja untuk membaca atau melihat serta memahami isi dari apa yang tertulis (dengan melisankan atau hanya dalam hati) dan sebagai tempat untuk bersosialisasi, menyalurkan bakat dan kreatifitas yang dimiliki.

Untuk menumbuhkan minat baca yang rendah maka perlu diadakannya suatu fasilitas baru yang dapat merangsang minat baca. Pada masa sekarang produsen referensi pustaka atau produsen buku mengalami peningkatan permintaan dari masyarakat, oleh sebab itu dibutuhkan suatu media promosi dan distribusi.

Saat ini remaja memiliki banyak tempat untuk melakukan aktivitas mereka seperti penyaluran bakat dan bersosialisasi. Kegiatan ini kemudian dilakukan diberbagai tempat tetapi sebagian tempat yang mereka gunakan adalah tempat komersil dan dapat memberikan dampak yang positif dan negatif. Dalam perkembangan manusia massa remaja merupakan massa pembentukan hubungan sosial yang lebih intensif dengan lingkungannya. Keberadaan pada lingkungan yang sangat intensif membuat remaja menjadi lebih mudah mengindra apa yang ada di sekitarnya.

WHAT'S GOING ON IN YOURSELF

MENCARI KATA

**AYO TEMUKAN NAMA PENYAKIT MENTAL
DI BAWAH INI !!!**

**SAMBIL MENGUJI SEBERAPA PENGETAHUAN KALIAN DENGAN
KESEHATAN MENTAL**

S	A	L	U	B	A	R	I	P
O	L	N	Y	O	J	U	N	S
M	A	U	X	T	U	H	A	I
A	Y	S	D	I	R	I	O	K
T	A	K	V	C	E	O	I	O
I	N	P	T	S	D	T	A	T
C	A	Y	A	N	K	K	Y	I
Z	B	I	P	O	L	A	R	K
Q	R	U	O	C	D	O	I	M

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.



Mental health is not a destination, but a process. Its about how u drive, not where youre going

Kita paham bahwa menyayangi diri sendiri bukanlah pekerjaan egois. Menjaga apa yang kita makan dan menjaga suasana hati adalah wujud kasih nyata kita terhadap diri sendiri sekaligus jutaan mikroba di dalam tubuh



Yang harus kucintai di dunia ini adalah aku, diriku yang bersinar, jiwaku yang berharga. Meskipun aku mungkin kekurangan beberapa hal, aku sangat indah



kondisi yang kamu Miliki sekarang Bukanlah dirimu yang sesungguhnya. Kondisimu akan hilang,tapi untuk sekarang itu adalah kekuatan super milikmu,itu adalah agen perubahan milikmu,it was mine

