

Aden

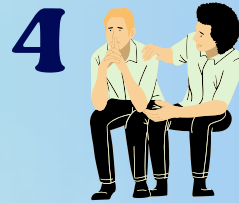
Mental Health

Mencegah Rasa Kesepian



Dengan adanya teman dan dukungan, kamu tidak merasa sendiri menghadapi masalah.

Mengurangi Stres



Berbicara dengan orang yang dipercaya dapat menenangkan hati dan pikiran.

Memberikan Dukungan Emosional

2 Curhat dan berbagi perasaan membantu meringankan beban pikiran.



Tingkatkan Rasa Syukur & Self-Care

5 Luangkan waktu untuk refleksi diri, beristirahat, dan melakukan hal yang membuat bahagia.



Membantu Mengatasi Trauma



Dukungan dari orang sekitar mempercepat proses pemulihan dari pengalaman sulit.

Pentingnya Komunikasi Sehat



Bangun hubungan positif dengan rekan kerja untuk menciptakan lingkungan kerja yang harmonis.

Membantu Mengembangkan Diri

7 Dukungan dari orang lain bisa memotivasi untuk belajar dan menjadi pribadi yang lebih baik.



Stop Bullying & Diskriminasi di Tempat Kerja



Hargai perbedaan dan ciptakan budaya kerja yang aman serta saling menghormati.

