



Metro

kllassifieds

UNIT RUJUKAN
DITERIMA
13 JUN 2017
U.R.D
M.B.P.J.

LANGGANI SEKARANG!
edisi digital



<http://subscription.nstp.com.my>

1300 22 6787

www.1k.com.my | 1300 808 123 (Tempatan)
+603 2299 6000 (Antarabangsa)

Kehidupan kita dipenuhi dengan kesibukan menjalankan tugas dan tanggungjawab. Memenuhi keperluan hidup yang sentiasa berubah mungkin boleh menyebabkan tekanan mental dan stres, jika kita tidak bijak mengendalikannya. Stres menyumbang kepada tekanan mental dan kemurungan serta sifat putus asa. Ini seterusnya gangguan fungsi otak yang boleh menyebabkan perubahan kepada proses pemikiran, perasaan dan tingkah laku seseorang.

Kajian berkaitan pemantauan penyakit di Malaysia pada tahun 1996 mendapati hampir 11.1 peratus daripada golongan dewasa dan remaja Malaysia mengalami stres dan dikesan mengalami tekanan mental.

Sementara itu, Laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menunjukkan stres menjurus kepada tekanan mental antara lima penyakit utama yang menyebabkan hilang upaya di seluruh dunia dan dijangkakan pada 2020 penyakit ini akan menjadi penyebab kedua tertinggi.

Kesibukan dan tugas-tugas yang berlebihan, daya tahan diri yang

terhad dan kekurangan sokongan keluarga, rakan serta majikan boleh mendatangkan tekanan mental. Ini ditambah pula dengan persekitaran yang tidak selesa dan tenteram.

Pemahaman, tolak ansur dan kesabaran amatlah perlu dalam mengharungi suasana yang amat tertekan ini. Apabila tekanan mental dan stres sudah memuncak dalam diri, sering kali ia akan mencari jalan keluar. Selalunya dalam bentuk tindakan dan perlakuan yang mengikut emosi. Antara gejala tekanan mental adalah berasa cepat marah, rasa cemas dan bimbang, mudah letih dan tidak bermaya, kurang daya tumpuan, fikiran bercelaru, penggunaan alkohol dan ubat penenang yang berlebihan, hilang selera makan dan makan

DI DALAM :
TEMPAHAN
DAN
CARIAN

**DAPATKAN
DI SINI!**

AUTO

Kereta
Trak
Bas

NOTIS

KESIHATAN MENTAL Untuk Remaja

berlebihan, mengalami masalah gangguan tidur dan kecenderungan bertindak secara melulu.

~~Horizon~~ Horizon netro
13/6/17
MIS- CI

TANGANI TEKAPAN MENTAL

- Berbincang dengan orang yang dapat membantu.
- Mengendalikan emosi dan kemurungan secara terkawal dan matang.
- Dapat menerima kelemahan dan kebolehan diri sendiri tanpa membanding dengan orang lain.
- Merancang dan mengguna masa secara bijak, sesuai dengan matlamat dan tujuan hidup yang realistik.
- Amalkan cara hidup sihat melalui penjagaan makanan, beriadah dan istirehat yang cukup, melakukan senaman, relaksasi secara teratur dan berkesan sepanjang masa.
- Berfikir secara positif dan mampu bertolak ansur.
- Berkongsi masalah dengan orang lain.
- Meningkatkan amalan kerohanian dan mampu menghadapi cabaran dan masalah dengan kesabaran.
- Mampu menerima stres yang sederhana kerana membuat kita cergas dan bermotivasi.



Laporan
Kewangan
Tender
Notis Am



KLASIFIKASI AM

Perkhidmatan
Kecantikan
Kesihatan
perabot



HARTANAH

Rumah
Kedai



KERJAYA

Sepenuh masa
Separuh masa
Latihan
Skim Graduan



KERAJAAN

Laporan
Kewangan
Tender
Notis Umum



LELONGAN/
GUAMAN

Hartanah
Lelongan
Guaman