



**DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG**



HARI KESEHATAN JIWA SEDUNIA 2025

SEHAT JIWA DALAM SEGALA SITUASI



Merawat jiwa sama pentingnya dengan merawat tubuh. Dengarkan dirimu. Jangan ragu mencari bantuan jika perlu





DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



BAGAIMANA KABAR JIWAMU HARI INI ??

Sehat fisik saja itu tidak cukup !!

Kamu Juga Harus Sehat Jiwa

Sehat jiwa itu kondisi di mana seseorang bisa berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial secara optimal





KENAPA KITA HARUS PEDULI DENGAN KESEHATAN JIWA?

**Karena dengan jiwa yang
sehat kamu bisa?**

- Menyadari kemampuan diri sendiri
- mengatasi tekanan dan stres
- Bekerja secara produktif
- Memberi kontribusi untuk lingkungan, baik di kehidupan sehari-hari maupun saat situasi krisis





BAGAIMANA CIRI-CIRI JIWA YANG SEHAT?

- Menerima diri sendiri dan punya harga diri yang baik
- Mampu mengelola emosi dan stres
- Punya hubungan positif dengan orang lain
- Bertanggung jawab atas tindakan sendiri
- Realistis dan logis dalam menghadapi situasi
- Menghargai pendapat orang lain
- Dapat produktif bekerja dan mampu berkontribusi untuk lingkungan sekitar