

Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Remaja

Tau gak sih, kalau menjadi seorang remaja tidak selalu mudah, ada banyak tekanan yang bisa mempengaruhi mental anak remaja, seperti pada lingkungan keluarga, sekolah, maupun media sosial. Ada banyak orangtua yang tidak menyadari jika anaknya sedang mengalami kesehatan mental. Kalau kondisi ini dibiarkan, maka dampaknya bisa cukup serius, emosi jadi tidak stabil, hubungan sosial terganggu, bahkan prestasi sekolah bisa menurun.

Masalah mental banyak ditemukan saat fase remaja. Karena, remaja harus mengalami berbagai macam masalah dan perubahan dalam waktu yang relatif singkat. Data dari WHO juga menunjukkan 1 dari 7 anak berumur 10-19 tahun mengalami masalah mental. Maka dari itu remaja membutuhkan kesehatan mental yang baik agar dapat berkembang secara optimal.

Salah satu cara untuk menjaga kesehatan mental yaitu dengan cara menghargai diri sendiri, mengelola stres dengan baik, tetapkan tujuan realistis, melakukan aktivitas yang disukai, akui perasaan emosi dan negatif, serta sayangi tubuh sendiri. Kita pun bisa menceritakan masalah yang kita alami ke orang-orang yang terpercaya, seperti orang tua, saudara atau sahabat.

Menjaga kesehatan mental kita sendiri sangatlah penting karena masa remaja penuh dengan tekanan dan perubahan. Kalau dibiarkan, masalah mental bisa mengganggu kehidupan kita sehari-hari. Oleh karena itu, kita sebagai remaja perlu menjaga keseimbangan emosi, melakukan hal positif, dan mencari dukungan.

Sumber:

https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-kesehatan-mental-bagi-remaja?utm_source=chatgpt.com

https://www.halodoc.com/artikel/ini-pentingnya-menjaga-kesehatan-mental-remaja?srsId=AfmBOoqC8gpsCpkPza_irkVC2gU1WbakkXTv0mIT0y7QRp6MSVyT_nXV