Ilmu 2 Minit AKRAB PERSADA

KEMPEN MITI & AGENSI: KEBERSAMAAN MENDEPANI COVID-19 (25 MEI - 14 JUN 2021)

Pada **28 Mei 2021 (Jumaat)** telah diadakan Webinar **AKRAB Persada@MIDA: Persediaan dan Pengurusan Mental Mendepani Covid-19 Siri 1** anjuran AKRAB Persada MIDA yang telah disertai lebih daripada **128 warga MIDA. Ceramah ini telah disampaikan oleh Encik Ali Haji Isa, Pengerusi AKRAB Persada MITI & Agensi dan di moderatorkan oleh En Saiful Ikmal Mohd Rusli Pengerusi AKRAB Persada MIDA.** Lebih kurang 2 jam setengah, setiap aspek pengukuhan kekuatan mental diselami bagi memastikan tahap kebajikan dan kesihatan bukan sahaja fizikal malah mental dikenalpasti dan dijaga dengan baik dengan memahami kaedah kerja yang kini lebih mencabar dan ditambah pula ujian pandemik. Maka, peranan setiap peringkat amat ditekankan dengan sebaiknya. AP

HARGAI KESIHATAN MENTAL ANDA SEBELUM TERLAMBAT

Apa itu kemurungan?

- **Perasaan sedih atau biru**
- **Pemikiran negatif berterusan dan melampau**
- **Ia boleh menghalang anda melakukan aktiviti harian termasuk makan dan tidur**
- **Penyakit yang serius dan memberi kesan kepada kesihatan.**
- **Individu kemurungan sukar untuk berfungsi setiap hari, dari segi fizikal, mental dan emosi.**

3 ASAS RUTIN

- Rehat dan Rawat
- Kesiapsiagaan dan Latih Tubi
- Penyelesaian Masalah

Dapatkan Petua di Webinar AKRAB Persada

BIL. 21/2021