



Berduka atas kehilangan orang terkasih dengan cara yang sesuai dengan anda, mungkin mengingat beberapa kenangan indah untuk menyeimbangkan tekanan emosional



Lakukan hal-hal yang mungkin disukai mendiang



Tetap berkomunikasi dengan orang yang anda percaya, saling mendukung satu sama lain



Jagalah diri anda dengan baik, menjaga rutinitas hidup sehat



Jika anda dan anggota keluarga menemukan gejala masalah kesehatan mental (misalnya suasana hati yang tertekan terus menerus, perubahan nafsu makan yang signifikan atau gangguan tidur, dsb), mohon segera mencari bantuan profesional.

Menghadapi Duka



精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health

陪我講 SHALL WE TALK