



Sebagai orang dewasa, menghadapi tantangan dan kesulitan dari pekerjaan, keluarga atau hubungan sosial dan sebagainya adalah hal yang wajar. Mempunyai baik pikiran maupun tubuh yang sehat adalah penting untuk mengatasi semua kesulitan ini.

Memelihara kesejahteraan mental Anda tidaklah sulit. Cukup tambahkan elemen “Berbagi”, “Pikiran” dan “Kegembiraan” ke dalam kehidupan Anda untuk membuat hidup Anda lebih sehat, lebih bahagia, dan lebih bermakna.

JOYFUL

好心·情@HK

Senang • Rasakan • Bagikan

(Bahasa Indonesia version for adults)



Kiat untuk bergembira  
Untuk orang dewasa



Bertindaklah sekarang! Biarkan “Berbagi”, “Pikiran” dan “Kegembiraan” menghadirkan rasa gembira kepada Anda. Juga berikrarlah di situs web Joyful@HK <http://www.joyfulathk.hk> dan bagikan kegembiraan Anda dengan orang lain kapan saja dan di mana saja Anda suka.



衛生署  
Department of Health



衛生防護中心  
Centre for Health Protection

Produced in 2016

## Berbagi

1. **Bagikan kegembiraan Anda**  
Bagikan berita bagus atau peristiwa positif yang terjadi dengan orang lain. Berbagi dengan semakin banyak orang akan membuat Anda merasa semakin lebih nyaman.



2. **Bersikaplah empati dan tawarkan bantuan**



Bantulah atau berinteraksilah secara aktif dengan orang lain, dengan cara yang mendukung dan penuh kepedulian.

3. **Jalinlah hubungan dengan orang lain secara teratur**  
Menghabiskan waktu bersama dengan orang yang senang dapat membuat Anda merasa nyaman. Sekali waktu Anda dapat menyelenggarakan perkumpulan dengan teman-teman.



4. **Luangkan waktu Anda bersama anggota keluarga**  
Mempunyai hubungan yang lebih baik dan lebih erat dengan anggota keluarga Anda membuat Anda merasa senang.



5. **Nyatakan perasaan dan rasa terima kasih Anda**  
Jangan menyembunyikan perasaan dan rasa terima kasih Anda.



## Pikiran

1. **Pertimbangkan kembali situasi dengan cara positif**  
Tanamkan nilai-nilai positif untuk memahami situasi. Berpikirlah secara positif.



2. **Lebih perhatikan diri Anda sendiri**  
Pantau suasana hati Anda dan bereaksilah sejak dini.

3. **Nilai dan terimalah diri Anda sendiri**  
Setiap orang itu unik dan demikian juga dengan Anda. Belajarlah untuk menilai diri Anda sendiri dan menerima Anda sendiri apa adanya.



4. **Tetapkan tujuan dan upayakan untuk mencapainya**  
Tentukan berbagai tujuan yang bermakna dan dapat diraih, rencanakan dan ambil langkah untuk mencapai tujuan itu.

5. **Bersyukurlah**  
Hargailah yang Anda miliki daripada mengeluh tentang kekurangan Anda.



## Kegembiraan



1. **Ikutlah dalam aktivitas fisik atau latihan tubuh dan pikiran secara teratur**  
Pilihlah aktivitas fisik atau latihan tubuh dan pikiran yang menjadi minat Anda dan lalu lakukan secara teratur.

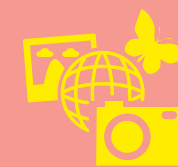


2. **Hiduplah dalam masa saat ini**  
Perhatikan dan hargailah keistimewaan yang menyenangkan di sekitar Anda.

3. **Nikmati ruang dan waktu pribadi Anda**  
Menyendiri selama beberapa waktu dapat membuat Anda merasa nyaman.



4. **Jangan pernah berhenti belajar**  
Pelajari sesuatu yang baru yang dapat memberi Anda rasa pencapaian prestasi dan membuat Anda merasa senang.



5. **Tertawa membuat Anda merasa nyaman**  
Tertawa menghasilkan efek aerobik yang serupa dengan yang dihasilkan aktivitas fisik. Tertawa juga membuat Anda merasa nyaman dan rileks. Jadi lebih banyaklah tertawa!

