

# Cara tetap sehat secara mental:

## Bertindak

### Lakukan sesuatu.

Tetap aktif – secara mental, fisik, sosial, spiritual, dan budaya. Berjalan kaki, ucapkan salam kepada seseorang, baca buku, bermeditasi atau berdoa.

## Menjadi Bagian

### Lakukan sesuatu bersama seseorang.

Tetap terhubung – dengan teman, keluarga, masyarakat, dan budaya Anda. Ikuti klub buku, gabungi tim olahraga, masak bersama keluarga dan teman, kunjungi acara komunitas.

## Berkomitmen

### Lakukan sesuatu yang bermakna.

Lakukan sesuatu yang bermakna, penting, dan berharga bagi Anda. Bekerja sukarela, belajar sesuatu yang baru, ambil tantangan, ikuti gerakan sosial, bantu tetangga.

[actbelongcommit.org.au](http://actbelongcommit.org.au)

[info@actbelongcommit.org.au](mailto:info@actbelongcommit.org.au)

(08) 9266 1705



Mentally Healthy WA

# How to keep mentally healthy:

## Act

### Do something.

Keep active – mentally, physically, socially, spiritually and culturally. Go for a walk, say hello to someone, read a book, meditate or pray.

## Belong

### Do something with someone.

Keep connected – to friends, family, community and your culture. Join a book club, join a sports team, cook with family and friends, go to community events.

## Commit

### Do something meaningful.

Do something meaningful, important and valuable to you. Volunteer, learn something new, take on a challenge, take up a cause, help a neighbour.

[actbelongcommit.org.au](http://actbelongcommit.org.au)

[info@actbelongcommit.org.au](mailto:info@actbelongcommit.org.au)

(08) 9266 1705



Mentally Healthy WA