Prolite – Kesehatan mental merupakan hal penting dalam kehidupan manusia. Seringkali disebutkan mental pada masa anak-anak sangat mempengaruhi perkembangan jiwa seseorang hingga dewasa nantinya.

Sehat dilihat bukan hanya karena fisiknya saja tapi sehat juga harus dilihat dari jiwanya. Jika seseorang sakit jiwanya bisa berpengaruh juga pada fisik diantaranya seperti stroke, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung.

Sebaliknya jika kondisi fisik yang sakit maka akan meningkatkan risiko gangguan mental pada seseorang. Oleh sebab itu penting bagi seluruh orang untuk menjaga kesehatan mentalnya.

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja. Di Indonesia sendiri data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan lebih dari 19 juta jiwa penduduk usia di atas 15 tahun mengalami masalah gangguan mental emosional, 12 juta jiwa penduduk usia di atas 15 tahun mengalami masalah depresi, dan 18 dari 10.000 populasi mengalami psikosis atau skizofrenia.

Baca Selanjutnya
La Nina Panjang, Kota Bandung Dingin