CHECKLIST · RELATIONSHIP

PRATINJAU GRATIS

Memprioritaskan Kesehatan Mental dalam Hubungan



Mendukung kesehatan mental dalam hubungan dapat memupuk rasa percaya, saling pengertian, dan kesejahteraan jangka panjang. Gunakan panduan ini untuk memprioritaskan kesehatan emosional bersama-sama.

10 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Bicarakan Kesehatan Mental Secara Terbuka

Ungkapkan perasaan Anda dan dorong pasangan untuk melakukan hal yang sama.

TIP *Ciptakan suasana yang aman dan bebas dari penghakiman untuk percakapan ini.*

2 Kenali Tanda-Tanda Stres atau Kelelahan Mental

Peka terhadap perubahan suasana hati, perilaku, atau tingkat energi pasangan.

CONTOH *“Kamu terlihat agak tertutup akhir-akhir ini—bagaimana aku bisa mendukungmu?”*

3 Dukung untuk Mencari Bantuan Profesional

Sarankan terapi atau konseling jika diperlukan, dan tawarkan bantuan untuk mencari informasinya.

TIP *Wajarkan tindakan mencari bantuan dengan mendiskusikan manfaatnya secara terbuka.*

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

Dapatkan versi lengkap: seluruh langkah dengan contoh dan tips, halaman refleksi, tanpa watermark.

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU