

Hari Kesehatan Mental Di Mata Ely Hartati Rasyid

written by Admin | Oktober 11, 2022



Samarinda, *biwara.co* – World Mental Health Day (WMHD) atau Hari Kesehatan Mental Dunia diperingati setiap 10 Oktober. Pertama kali di inisiasi pada 1992 oleh World Federation For Mental Health dengan membawa misi meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai kesehatan mental dunia.

Anggota DPRD Kaltim Ely Hartati Rasyid turut memberikan komentar terkait kesehatan Mental.

Menurut Anggota Komisi II ini, kesehatan mental sangat penting untuk masyarakat.

“Terutama untuk generasi muda mentalnya harus siap,” ucap Politisi PDI-Perjuangan ini.

Karena kedepan anak muda harus berpikir realitas, harus maju, harus berkompetisi. Sebab kehidupan kedepan akan sangat sulit.

“Kita berkompetisi sangat ketat dengan sumber daya alam yang hari-hari berkurang. Berarti sumber daya manusia kita harus

digenjot,” ucap Wakil Rakyat Asal Daerah Pemilihan Kukar tersebut.

Anak muda sekarang menurutnya harus mulai mempersiapkan diri untuk masa depan.

“Jadi jangan tunda dan berleha-leha, euforia muda itu sebentar saja,” katanya saat diwawancarai, Selasa 11 Oktober 2022.

Dirinya juga mengungkapkan bawah persoalan hari ini yang banyak adalah depresi yang dialami oleh banyak orang akibat berfikir keras ketika ditimpa musibah.

“Kita harus beranjak dari kondisi tersebut agar tidak semakin depresi. Harus move on,” katanya.

Dirinya pun membagi tips untuk yang depresi agar mendekatkan diri dengan Tuhan. Dirinya menilai bahwa sesuatu telah ada waktu dan garis takdirnya. Tetapi kemudian wajib berusaha.

“Mental health itu menganggap dunia itu lebih baik ke depannya. Jadi jangan pesimis. Mental health itu berpikir yang baik yang maju,” tutupnya. *(Nn/Adv/DprdKaltim)*