

# Mental Sehat akan Melahirkan Generasi Penerus yang Produktif dan Berkualitas

written by Admin | Oktober 11, 2022



**Samarinda, biwara.co** – World Mental Health Day atau Hari Kesehatan Mental Sedunia diperingati setiap tahunnya pada tanggal 10 Oktober. Di tahun 2022 ini, diusung tema ‘Jadikan kesehatan mental untuk semua sebagai prioritas global’.

Peringatan ini kata Anggota Komisi II DPRD Kaltim Ely Hartati Rasyid, bertujuan untuk meningkatkan kepedulian dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan jiwa. “Mental health itu sangat penting, hari ini kita harus tahu apa itu mental health,” ucapnya, Selasa (11/10/2022).

Menurutnya, generasi muda itu harus punya mental yang siap. Sebab, mereka merupakan generasi penerus yang akan membangun Indonesia ini menjadi lebih baik lagi ke depannya.

Oleh karenanya lanjut wanita kelahiran Tenggara ini, jangan

berleha-leha dan menunda untuk melakukan kegiatan positif yang bermanfaat. Sebab, euforia muda itu sebentar saja.

“Contohnya saya, ternyata saya sudah tua, perasaan masih muda, padahal tidak. Hari ini muda, besok kan tidak muda lagi. Jadi harus dimanfaatkan sebaik mungkin masa muda itu,” jelasnya.

Pada kesempatan itu, ia mendorong pemerintah atau pihak terkait lainnya untuk memberikan pelayanan kesehatan jiwa yang berkualitas bagi semua masyarakat. Sebab, mereka berhak menerima layanan yang berkualitas.

“Ini upaya bersama untuk mencegah dan mengendalikan masalah kesehatan jiwa. Pasalnya, seseorang akan lebih produktif bila dia memiliki jiwa yang sehat,” paparnya.

Politikus PDI Perjuangan itu meminta semua pihak untuk tidak menjauhi mereka yang depresi, justru seharusnya dibantu hingga sembuh. “Mereka butuh bantuan kita, mari bantu mereka agar pulih kembali,” pintanya.

Selain itu, ia juga berpesan pada anak-anak muda di Kaltim untuk selalu berpikir positif dan merubah mindset agar tidak berlarut-larut dalam kesedihan yang dapat membuat depresi. “Kuatkan iman, sesuatu itu sudah ada waktu dan garisan takdirnya,” katanya.

“Tetapi, kita juga wajib berusaha untuk rutin memeriksa kesehatan mental kita. Jika mental sehat, maka dunia akan lebih baik ke depannya. Jadi jangan pesimis, berpikir yang baik dan maju,” pesannya. *(Nn/ADV/DprdKaltim)*