



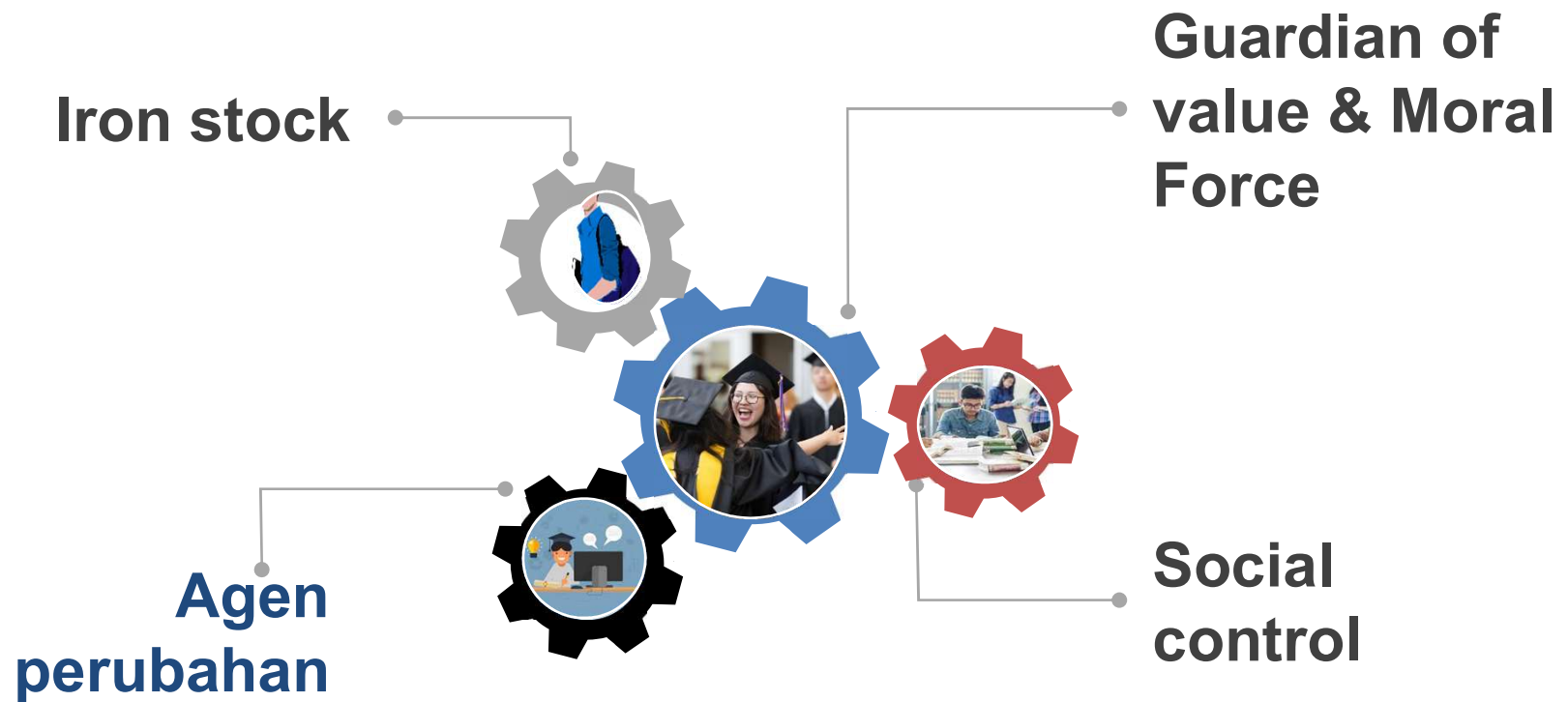
Mahasiswa Sebagai Agen Perubahan

Supriyati
Tim HPU UGM
Departemen Perilaku Kesehatan, Lingkungan dan Kedokteran Sosial
FK-KMK UGM

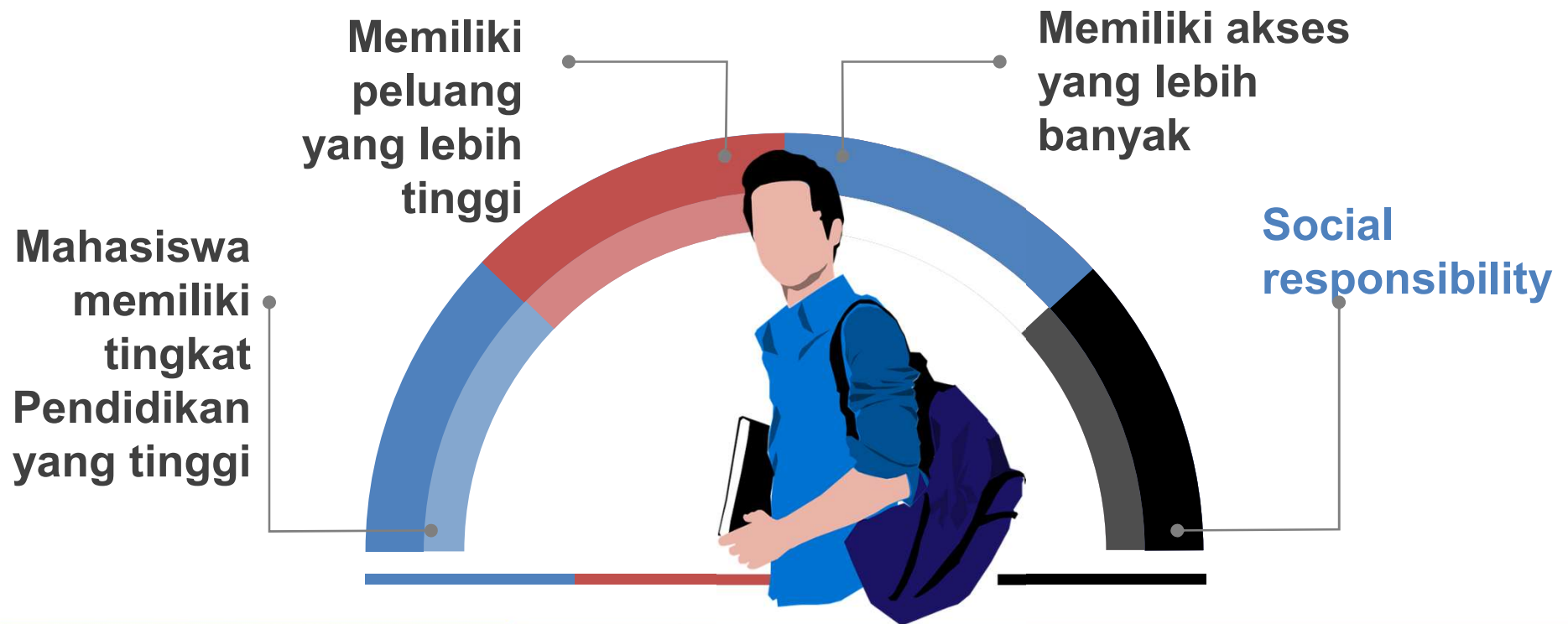
<https://hpu.ugm.ac.id/>

LOCALLY ROOTED, GLOBALLY RESPECTED

Potensi Peran Mahasiswa



Mengapa perlu menjadi agent of change gaya hidup sehat ?





Peran apa saja yang dapat dilakukan mahasiswa sebagai laskar sehat di Undana?

Mahasiswa terlibat secara aktif



[mental health day.mp4](#)



FHUGMCares in cooperation with LCDC FH UGM present:

LETS DRAWING

Expressive Art Therapy

Expressive Art Therapy adalah teknik terapi dengan menggunakan media seni untuk mengeksplorasi perasaan, pengurangan kecemasan dan meningkatkan penghargaan diri. Diharapkan acara ini dapat meredakan tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Hukum UGM setelah melalui Ujian Tengah Semester

PEMATERI
Prapti Alpani
Zentangle - Inspired Art Practitioner

Jumat, 11 Oktober 2019
13.00 - 15.30 WIB
Ruang 434. Fakultas Hukum
Universitas Gadjah Mad
*ruangan akan diinfokan lagi

Psssttt!! Bawa
Donasi
Potluck
Tumblr -mu

**KIRIMKAN FORMAT PENDAFTARAN
NAMA_ANGKATAN (KHUSUS FH)**
Susiwi (085642353503-Wa)
Free, terbatas untuk 25 pendaftar
-commitment fee 15k-

MENTAL HEALTH SOCIETY

Kamis, 24 Oktober 2019 | Pukul. 09.00-15.30 WIB
Selasar Barat FISIPOL UGM

Free Limited Quota

"Blow Your Art, Help Your Mind!"

- KATARSIS : Kita Butuh Ruang, Cinta Butuh Tertuang**
- Personality Test & Psychological Consultation (Free)**
Pukul. 09.00-12.00 WIB
- TALKSHOW : Eksistensi Kesehatan Mental Hadapi Era Digital**
Pukul. 13.00-15.30 WIB

Pembicara:

1. Annisa Poedji Pratiwi, S.Psi., M.Psi., Psikolog
2. Isranir Hikmah Noorvitri, Editor-in-chief Pijar Psikologi
3. Prapti Alpani, Praktisi Seni Tulang Daun dan Zentangle Inspired Art

Moderator:
Dina Wahida, S.Psi., M.Psi., Psikolog, Psikolog FISIPOL UGM

Registrasi : bit.ly/TalkshowMHS19

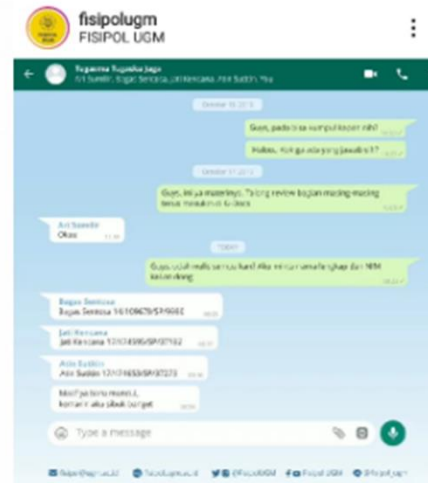
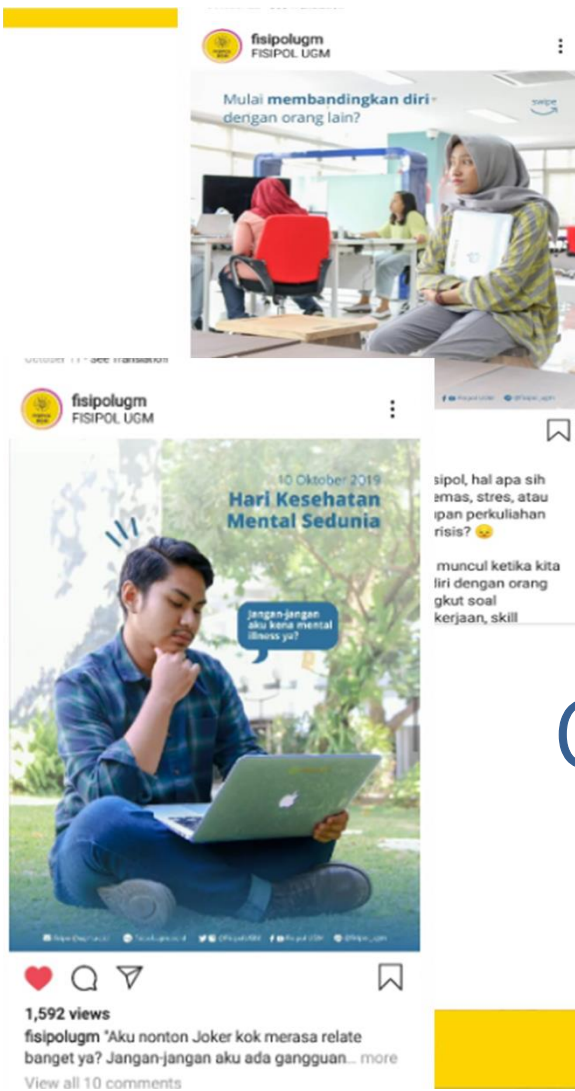


UGM.AC.ID

LOCALLY ROOTED, GLOBALLY RE



D, GLOBAL



7,477 views

fisipolugm Dear Teman-Teman Fisipol, kerja kelompok terkadang memang tidak menyenangkan. Mulai dari sulitnya menentukan waktu berkumpul untuk diskusi bersama, menyamakan sudut pandang, dan apalagi jika rekan-bahan penemuan gap. Padahal, suka-hem-stunya, tugas kelompok itu dikerjakan dengan semangat kebersamaan. Bukankah begitu?

Ingin rasanya kuliah dengan senang dan tenang, tapi nyatanya drama tetap mengintai.

Teman-Teman Fisipol pernah merasakan hal seperti ini tidak? Coba deh share di kolom komentar pengalaman pahit teman-teman saat kerja kelompok.



LOCALLY RO

renofauzann_

Cegah Tekanan di Masa Pandemi

#WorldMentalHealthDay



Health Promoting University UGM

SELF CARE BINGO

What would you do to take care of your mental health?

Playing some games	Getting more than 8 hours of sleep	Exercising	Listening to music
Reading some books	Shopping	Letting myself cry	Calling some friends
Spending quality time with family members	Eating a healthy meal	Getting off social media	Trying yoga or meditation
Travelling	Cooking and baking	Getting stuff done	Hanging out with some friends

Tag your buddies here!

UGM.AC.ID

LOCALLY ROOTED, GLOBALLY RESPECTED

#FAPERTABANGGA



AMBASSADOR HPU FAPERTA UGM



Theresia Adven Dea K.
Teknologi Hasil Perikanan 2019



Ardisya Ifala Al Shofaida
Manajemen Sumberdaya Akuatik 2020



@fapertaugm



Fakultas Pertanian UGM



Media Faperta UGM

UGM.AC.ID



LOCALLY ROOTED, GLOBALLY RESPECTED



WHAT IS Mental Health?

Mental Health atau kesehatan mental menurut World Health Organization (WHO) adalah keadaan sejahtera dimana individu mampu mengenal potensi dirinya, mampu menghadapi tekanan setiap hari, produktif, serta memiliki kontribusi atau manfaat bagi masyarakat.



EXAMPLES OF MENTAL HEALTH ISSUES

- Depresi
- Gangguan kecemasan (anxiety; contoh: Obsessive Compulsive Disorder, Post-Traumatic Stress Disorder, dll.)
- Bipolar
- Gangguan pola makan (contoh: anoreksia & bulimia)
- Schizophrenia
- dsb.

follow @hpu_ugm for more!



TAG YOUR FRIENDS

who makes you laugh a lot

who you can talk to about your problems

who can always makes you calm down

who you would bring on a healing vacation

who has the same frequency as you

things you want to say to your support systems
who are mentioned above: ❤️



MYTH OR FACT

Seseorang yang mengalami sakit jiwa disebabkan oleh tekanan hidup sehari-hari dan rendahnya kemampuan untuk mengontrol stres.



MYTH OR FACT

Produktivitas merupakan tanda bahwa kita memiliki mental yang sehat.



MYTH OR FACT

Perempuan memiliki resiko yang lebih tinggi mengalami penyakit mental dibandingkan laki-laki.

MYTH

FACT

WEBINAR KESEHATAN MENTAL FTP 2021

" GET TO KNOW MORE ABOUT MENTAL HEALTH "

NARASUMBER
Herdini Primasari, S.Psi
Clinical Psychology Student UGM

MODERATOR
Renne Meidi Akromim
Mentor Akademi BEM FTP UGM

ZOOM MEETING | **SABTU** | **09.00 WIB - SELESAI**
30 OKTOBER 2021

LINK PENDAFTARAN :
<https://bit.ly/WebinarKesmen21>

FREE ENTRY!

Contact Person
WhatsApp : 0896421802803 (Watyul)
Line : ...canso2802 (Rani)

@oke8451q BEM FTP UGM
bemftp@ugm.ac.id @bemftpugm

Gelorakan Semangatmu
Merajut Kolaborasi

@bemftpugm

Mentalku sehat gak sih?

Ayo jawab WKWKWKWK

Ketikkan sesuatu...

Siap bergerak ?

LOCALLY ROOTED, GLOBALLY RESPECTED