

# Tantangan Kesehatan Mental

- Bagaimana individu-individu yang mengalami tantangan kesehatan mental dapat diberkati dengan mengakui dan berbicara mengenai mereka? Mengapa mungkin penting bagi individu-individu ini untuk mencari bantuan dari seorang pemimpin Gereja atau profesional medis yang kompeten?
- Jika seorang anggota keluarga atau teman berbagi dengan Anda bahwa dia mengalami tantangan kesehatan mental, apa yang mungkin menjadi hal (atau hal-hal) terpenting yang dapat Anda katakan atau lakukan? (Pertimbangkan untuk meninjau pernyataan oleh Sister Reyna I. Aburto di bagian 2 materi persiapan.) Apa saja hal-hal yang tidak akan bermanfaat untuk dikatakan atau dilakukan? Kapan Anda telah melihat seseorang menanggapi dengan cara seperti Kristus terhadap tantangan kesehatan mental orang lain?
- Renungkan apa yang Yesus Kristus pahami mengenai tantangan kesehatan mental kita. (Anda mungkin ingin membaca Alma 7:11–12.) Bagaimana Anda dapat mencari bantuan-Nya jika Anda menderita tantangan kesehatan mental atau jika Anda mendukung seseorang yang mengalaminya?

- 
- Bagaimana individu-individu yang mengalami tantangan kesehatan mental dapat diberkati dengan mengakui dan berbicara mengenai mereka? Mengapa mungkin penting bagi individu-individu ini untuk mencari bantuan dari seorang pemimpin Gereja atau profesional medis yang kompeten?
  - Jika seorang anggota keluarga atau teman berbagi dengan Anda bahwa dia mengalami tantangan kesehatan mental, apa yang mungkin menjadi hal (atau hal-hal) terpenting yang dapat Anda katakan atau lakukan? (Pertimbangkan untuk meninjau pernyataan oleh Sister Reyna I. Aburto di bagian 2 materi persiapan.) Apa saja hal-hal yang tidak akan bermanfaat untuk dikatakan atau dilakukan? Kapan Anda telah melihat seseorang menanggapi dengan cara seperti Kristus terhadap tantangan kesehatan mental orang lain?
  - Renungkan apa yang Yesus Kristus pahami mengenai tantangan kesehatan mental kita. (Anda mungkin ingin membaca Alma 7:11–12.) Bagaimana Anda dapat mencari bantuan-Nya jika Anda menderita tantangan kesehatan mental atau jika Anda mendukung seseorang yang mengalaminya?

- 
- Bagaimana individu-individu yang mengalami tantangan kesehatan mental dapat diberkati dengan mengakui dan berbicara mengenai mereka? Mengapa mungkin penting bagi individu-individu ini untuk mencari bantuan dari seorang pemimpin Gereja atau profesional medis yang kompeten?
  - Jika seorang anggota keluarga atau teman berbagi dengan Anda bahwa dia mengalami tantangan kesehatan mental, apa yang mungkin menjadi hal (atau hal-hal) terpenting yang dapat Anda katakan atau lakukan? (Pertimbangkan untuk meninjau pernyataan oleh Sister Reyna I. Aburto di bagian 2 materi persiapan.) Apa saja hal-hal yang tidak akan bermanfaat untuk dikatakan atau dilakukan? Kapan Anda telah melihat seseorang menanggapi dengan cara seperti Kristus terhadap tantangan kesehatan mental orang lain?
  - Renungkan apa yang Yesus Kristus pahami mengenai tantangan kesehatan mental kita. (Anda mungkin ingin membaca Alma 7:11–12.) Bagaimana Anda dapat mencari bantuan-Nya jika Anda menderita tantangan kesehatan mental atau jika Anda mendukung seseorang yang mengalaminya?