



# ما مستوى معرفتك بالصحة النفسية؟

أكمل الاختبار ذا الأسئلة الـ 10 أدناه. أجب بصح أو خطأ عن كل عبارة.

صح/خطأ	1. الأمراض النفسية تُعد أمراضًا طبية.
صح/خطأ	2. المصطلح "الصحة النفسية" يشير إلى السلامة والعافية العاطفية والنفسية والاجتماعية.
صح/خطأ	3. قد تكون أمراض الصحة النفسية مرتبطة بموقف معين أو مزمنة.
صح/خطأ	4. ما يلي بعض العلامات الشائعة الدالة على أمراض الصحة النفسية: <ul style="list-style-type: none"><li>• فرط القلق أو الخوف</li><li>• الحزن المستمر أو اليأس أو الشعور "بالفراغ"</li><li>• التغيرات المزاجية الحادة تتضمن الهياج العصبي أو الغضب</li><li>• التغيرات في عادات تناول الطعام أو مستوى الطاقة أو أنماط النوم</li><li>• زيادة تناول الكحوليات أو المواد المخدرة الأخرى</li><li>• الأوجاع والآلام الجسدية المستمرة</li><li>• عدم القدرة على ممارسة الأنشطة اليومية أو التعامل مع المشكلات اليومية والضغط النفسي</li></ul>
صح/خطأ	5. تحمل الأمراض النفسية المختلفة علامات وأعراضًا مماثلة
صح/خطأ	6. الصحة النفسية مهمة مثل أهمية الصحة الجسدية.
صح/خطأ	7. لا تتميز أمراض الصحة النفسية.
صح/خطأ	8. تتضمن عوامل خطر الإصابة بأمراض الصحة النفسية ما يلي: <ul style="list-style-type: none"><li>• مرض نفسي سابق أو تاريخ إصابة أحد أقارب الدم بمرض نفسي</li><li>• الأحداث الحياتية المسببة للضغط النفسي أو تغير الحياة، مثل الطلاق أو فقدان العمل أو وفاة أحد الأحباب</li><li>• مرض طبي مزمن، مثل داء السكري</li><li>• التجارب المسببة للصدمة، مثل العنصرية أو الاعتداء أو المعارك العسكرية</li><li>• الاعتداء أو الإهمال في الطفولة</li></ul>
صح/خطأ	9. ولكن أبتشر، فالأمراض النفسية قابلة للعلاج.
صح/خطأ	10. يحتفل العالم باليوم العالمي للصحة النفسية في 10 أكتوبر من كل عام لزيادة الوعي بمشكلات الصحة النفسية حول العالم ولحشد الجهود لدعم الصحة النفسية.

إذا كانت إجابتك عن كل المذكور أعلاه "صح"، فقد أحسن عملاً! فكلها صح. تعرّف على المزيد حول كيفية زيادة الوعي حول مشكلات الصحة النفسية والتغلب على الوصمة الاجتماعية.

المصادر:

American Psychiatric Association, "Knowing the warning signs." [www.workplacementalhealth.org/mental-health-topics/knowing-the-warning-signs](http://www.workplacementalhealth.org/mental-health-topics/knowing-the-warning-signs) Accessed July 17, 2023.

Mayo Clinic, "Mental Illness." <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968> Accessed 2/4/22.

NAMI, "Warning Signs and Symptoms." [www.nami.org/About-Mental-Illness/Warning-Signs-and-Symptoms](http://www.nami.org/About-Mental-Illness/Warning-Signs-and-Symptoms) Accessed July 17, 2023.

NAMI, "About mental illness." <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions> Accessed July 17, 2023.

World Health Organization, "Mental disorders." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> Accessed July 18, 2023.

جميع الحقوق محفوظة. © 2023 Optum, Inc.

WF11327929 141726-082023