



# Wie viel wissen Sie über die seelische Gesundheit?

**Beantworten Sie die folgenden 10 Fragen. Beantworten Sie jeder Aussage mit richtig oder falsch.**

1. Seelische Erkrankungen sind medizinische Krankheiten.	<b>Richtig/Falsch</b>
2. Der Begriff „seelische Gesundheit“ bezieht sich auf Ihr emotionales, psychologisches und soziales Wohlbefinden.	<b>Richtig/Falsch</b>
3. Psychische Erkrankungen können situationsbedingt oder chronisch sein.	<b>Richtig/Falsch</b>
4. Es gibt einige häufige Anzeichen von seelischen Erkrankungen: <ul style="list-style-type: none"><li>• Übermäßige Sorgen oder Angst</li><li>• Anhaltende Trauer, Hoffnungslosigkeit oder ein Gefühl der „Leere“</li><li>• Extreme Stimmungsschwankungen, beispielsweise Reizbarkeit oder Wut</li><li>• Änderungen der Essensgewohnheiten, des Energieniveaus oder der Schlafgewohnheiten</li><li>• Vermehrter Konsum von Alkohol oder anderer Substanzen</li><li>• Anhaltende körperliche Schmerzen</li><li>• Unfähigkeit, alltägliche Aktivitäten durchzuführen oder mit Alltagsproblemen und Stress umzugehen</li></ul>	<b>Richtig/Falsch</b>
5. Unterschiedliche psychische Erkrankungen können ähnliche Anzeichen und Symptome aufweisen.	<b>Richtig/Falsch</b>
6. Die seelische Gesundheit ist genauso wichtig wie die körperliche Gesundheit.	<b>Richtig/Falsch</b>
7. Seelische Erkrankungen diskriminieren nicht.	<b>Richtig/Falsch</b>
8. Zu den Risikofaktoren für die Entwicklung einer seelischen Erkrankung zählen: <ul style="list-style-type: none"><li>• Eine vorherige psychische Erkrankung oder die Geschichte einer psychischen Erkrankung bei einem Blutsverwandten</li><li>• Stressende oder lebensändernde Ereignisse wie Scheidung, Arbeitslosigkeit oder Tod eines Angehörigen</li><li>• Chronische medizinische Erkrankungen wie Diabetes</li><li>• Traumatische Erlebnisse wie Rassismus, Übergriffe oder militärischer Kampf</li><li>• Missbrauch oder Vernachlässigung in der Kindheit</li></ul>	<b>Richtig/Falsch</b>
9. Psychische Krankheiten sind behandelbar.	<b>Richtig/Falsch</b>
10. Jedes Jahr wird am 10. Oktober der internationale Tag der seelischen Gesundheit gefeiert, um weltweit auf die seelische Gesundheit aufmerksam zu machen und das Engagement zur Unterstützung der seelischen Gesundheit zu mobilisieren.	<b>Richtig/Falsch</b>

Herzlichen Glückwunsch, wenn Sie alle obigen Aussagen mit „Richtig!“ beantwortet haben! Sie sind alle richtig. Erfahren Sie mehr, wie Sie auf seelische Erkrankungen aufmerksam machen und mithelfen können, das Stigma zu beseitigen.

**Quellen:**

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.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

WF11327929 141727-082023