



מה אתם יודעים על בריאות הנפש?

השתתפו בחידון הכולל 10 שאלות המופיע מטה. השיבו נכון או לא נכון על כל אחד מהמשפטים.

נכון/לא נכון	1. בעיות הקשורות לבריאות הנפש הן בעיות רפואיות.
נכון/לא נכון	2. המונח "בריאות הנפש" מתייחס לרווחה הרגשית, הפסיכולוגית והחברתית.
נכון/לא נכון	3. בעיות הקשורות לבריאות הנפש יכולות להיות נסיבתיות או כרוניות.
נכון/לא נכון	4. להלן מספר סימנים נפוצים לבעיות הקשורות לבריאות הנפש: <ul style="list-style-type: none">• דאגה או פחד באופן חריג• עצב, חוסר תקווה או תחושת "ריקנות" באופן מתמשך• שינויים קיצוניים במצב הרוח, כולל עצבנות או כעס• שינויים בהרגלי האכילה, ברמת האנרגיה או בדפוסי השינה• שימוש מוגבר באלכוהול או בחומרים אחרים• כאבים פיזיים מתמשכים• חוסר יכולת לבצע פעולות יומיומיות או להתמודד עם בעיות יומיומיות ומתחים
נכון/לא נכון	5. לבעיות הקשורות לבריאות הנפש יש סימנים ותסמינים דומים.
נכון/לא נכון	6. בריאות הנפש חשובה בדיוק כמו בריאות הגוף.
נכון/לא נכון	7. בעיות הקשורות לבריאות הנפש אינם מפלים.
נכון/לא נכון	8. גורמי סיכון להתפתחות של בעיות הקשורות לבריאות הנפש עשויים לכלול: <ul style="list-style-type: none">• מחלת נפש קודמת או היסטוריה של אחד אצל קרוב משפחה• אירועים מלחיצים או משני חיים, כמו גירושין, פיטורין או מוות של אדם קרוב• מחלה רפואית כרונית, כגון סוכרת• חוויות טראומטיות, כגון גזענות, תקיפה או לחימה צבאית• התעללות או הזנחה בילדות
נכון/לא נכון	9. בעיות הקשורות לבריאות הנפש ניתנות לטיפול.
נכון/לא נכון	10. יום בריאות הנפש העולמי נחגג מדי שנה ב-10 באוקטובר כדי להעלות את המודעות לנושא בריאות הנפש ברחבי העולם ולגייס משאבים כדי לתמוך בנושא בריאות הנפש.

אם עניתם "נכון!" על כל המשפטים המופיעים מעלה, עשיתם עבודה טובה! כולם נכונים. קבלו מידע נוסף על האופן שבו ניתן להעלות את המודעות לגבי בעיות הקשורות לבריאות הנפש ולהפסיק את הסטיגמה.

מקורות:

American Psychiatric Association, "Knowing the warning signs." 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 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. כל הזכויות שמורות.

WF11327929 141731-082023