



# Quanto ne sai di salute mentale?

Fai il quiz da 10 domande che trovi di seguito. Rispondi vero o falso per ciascuna affermazione.

1. I problemi di salute mentale sono problemi di natura clinica.	<b>Vero/Falso</b>
2. Il termine “salute mentale” si riferisce al benessere emotivo, psicologico e sociale.	<b>Vero/Falso</b>
3. I problemi di salute mentale possono essere situazionali o cronici.	<b>Vero/Falso</b>
4. Ecco alcuni segnali comuni ai problemi di salute mentale: <ul style="list-style-type: none"><li>• Preoccupazione o paura eccessive</li><li>• Tristezza, disperazione o sensazione di “vuoto” persistente</li><li>• Cambiamenti estremi dell’umore, inclusa irritabilità o rabbia</li><li>• Cambiamenti nelle abitudini alimentari, nel livello di energia o nei modelli di sonno</li><li>• Aumento dell’uso di alcol o altre sostanze</li><li>• Dolori e malesseri fisici persistenti</li><li>• Incapacità di svolgere attività quotidiane o di gestire i problemi quotidiani e lo stress</li></ul>	<b>Vero/Falso</b>
5. Diversi problemi di salute mentale mostrano segnali e sintomi simili.	<b>Vero/Falso</b>
6. La salute mentale è importante tanto quanto la salute fisica.	<b>Vero/Falso</b>
7. I problemi di salute mentale non discriminano.	<b>Vero/Falso</b>
8. I fattori di rischio per lo sviluppo di un problema di salute mentale possono includere: <ul style="list-style-type: none"><li>• Una pregressa malattia mentale o simili precedenti in un parente stretto</li><li>• Eventi stressanti o che cambiano la vita, come ad esempio il divorzio, la perdita del lavoro o la morte di una persona cara</li><li>• Una condizione medica cronica, come ad esempio il diabete</li><li>• Esperienze traumatiche, come ad esempio razzismo, aggressioni o scontro armato a livello militare</li><li>• Abuso o negligenza infantile</li></ul>	<b>Vero/Falso</b>
9. I problemi di salute mentale si possono curare.	<b>Vero/Falso</b>
10. La Giornata mondiale della salute mentale si celebra ogni anno il 10 ottobre per aumentare la consapevolezza sui problemi di salute mentale in tutto il mondo e mobilitare gli sforzi a sostegno della salute mentale.	<b>Vero/Falso</b>

Se hai risposto “Vero!” a tutte le precedenti affermazioni... ottimo lavoro! Sono tutte vere. Scopri di più su come contribuire ad aumentare la consapevolezza sui problemi di salute mentale e fermare lo stigma.

**Bibliografia:**

American Psychiatric Association, "Knowing the warning signs." [www.workplacemetalhealth.org/mental-health-topics/knowing-the-warning-signs](http://www.workplacemetalhealth.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. Tutti i diritti riservati.

WF11327929 141732-082023