



あなたはメンタルヘルスについて、どの程度ご存知ですか？

以下の10の質問にお答えください。各記述は、正しいですか、誤りですか。

1. 精神疾患は、病気である。	正しい/誤り
2. 「メンタルヘルス」という用語は、感情面、心理面、社会面のウェルビーイングを指す。	正しい/誤り
3. 精神疾患には、状況的なものと慢性的なものがある。	正しい/誤り
4. 精神疾患には、以下のような一般的な兆候がある。 <ul style="list-style-type: none">・ 過度の不安や恐怖心・ 持続的な悲しみ、絶望感、「空虚」感・ イライラや怒りなどの極端な気分の変化・ 食習慣、エネルギーレベル、睡眠パターンの変化・ アルコール・薬物などの使用の増加・ 持続的な身体の痛み・ 日常生活ができない、身の回りの問題やストレスに対処できない	正しい/誤り
5. 異なる精神疾患でも似た兆候や症状が見られる。	正しい/誤り
6. こころの健康は、体の健康と同じくらい重要である。	正しい/誤り
7. 精神疾患は誰でも患う可能性がある。	正しい/誤り
8. 精神疾患を発症するリスク要因には、以下が含まれる。 <ul style="list-style-type: none">・ 過去に精神疾患を患ったことがある、または血縁者にその病歴がある・ 離婚、失業、愛する人の死など、ストレスの多い出来事や人生を左右する出来事・ 糖尿病などの慢性疾患・ 人種差別、暴行、戦闘などのトラウマ体験・ 児童虐待または育児放棄	正しい/誤り
9. 精神疾患は、治療が可能である。	正しい/誤り
10. 世界メンタルヘルスデーは、世界中でメンタルヘルス問題に対する意識を高め、メンタルヘルスを支援する取り組みを結集するために、毎年10月10日に祝われる。	正しい/誤り

上記のすべてに「正しい」と回答した方、お見事です！これらはすべて正しい記述です。メンタルヘルス問題に対する意識を高め、スティグマをなくす方法について理解を深めましょう。

出典：

American Psychiatric Association, “Knowing the warning signs.” 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 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. All rights reserved.

WF11327929 141733-082023