



# Sebanyak manakah anda tahu tentang kesihatan mental?

Ambil kuiz 10 soalan di bawah. Jawab benar atau salah bagi setiap pernyataan.

1. Keadaan kesihatan mental merupakan keadaan perubatan.	<b>Benar/Salah</b>
2. Istilah “kesihatan mental” merujuk pada kesejahteraan emosi, psikologi dan sosial anda.	<b>Benar/Salah</b>
3. Keadaan kesihatan mental boleh berbentuk situasi atau kronik.	<b>Benar/Salah</b>
4. Berikut merupakan beberapa tanda biasa keadaan kesihatan mental: <ul style="list-style-type: none"><li>• Rasa bimbang atau takut yang berlebihan</li><li>• Sentiasa berasa sedih, putus asa atau “kosong”</li><li>• Perubahan angin yang ekstrem, termasuk cepat marah</li><li>• Perubahan tabiat makan, tahap tenaga atau pola tidur</li><li>• Peningkatan penggunaan alkohol atau bahan lain</li><li>• Sakit fizikal yang berterusan</li><li>• Tidak dapat menjalankan aktiviti harian atau mengendalikan masalah dan tekanan harian</li></ul>	<b>Benar/Salah</b>
5. Keadaan kesihatan mental yang berbeza menunjukkan tanda dan gejala yang serupa.	<b>Benar/Salah</b>
6. Kesihatan mental sama penting dengan kesihatan fizikal.	<b>Benar/Salah</b>
7. Keadaan kesihatan mental tidak berdiskriminasi.	<b>Benar/Salah</b>
8. Faktor risiko pengembangan keadaan kesihatan mental mungkin termasuk: <ul style="list-style-type: none"><li>• Penyakit mental terdahulu atau sejarah penyakit mental saudara sedarah</li><li>• Peristiwa yang tertekan atau mengubah kehidupan, seperti perceraian, kehilangan kerja atau kematian orang yang disayangi</li><li>• Keadaan perubatan kronik, seperti diabetes</li><li>• Pengalaman traumatik, seperti rasisme, serangan atau pertempuran tentera</li><li>• Penderaan atau pengabaian semasa zaman kanak-kanak</li></ul>	<b>Benar/Salah</b>
9. Masalah kesihatan mental boleh dirawat.	<b>Benar/Salah</b>
10. Hari Kesihatan Mental Sedunia diraikan setiap tahun pada 10 Oktober untuk membangkitkan kesedaran berkenaan dengan masalah kesihatan mental di seluruh dunia dan untuk menggerakkan usaha untuk menyokong kesihatan mental.	<b>Benar/Salah</b>

Jika anda menjawab “Benar!” untuk semua soalan di atas, bagus! Semua pernyataan adalah benar. Ketahui lebih lanjut tentang cara membangkitkan kesedaran masalah kesihatan mental dan menghentikan stigma.

**Sumber:**

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. Hak cipta terpelihara.

WF11327929 141735-082023