



Hvor mye vet du om psykisk helse?

Ta quizen på 10 spørsmål nedenfor. Svar sant eller usant for hvert utsagn.

1. Psykiske tilstander er medisinske tilstander.	Sant/usant
2. Begrepet «mental helse» refererer til din følelsesmessige, psykologiske og sosiale velvære.	Sant/usant
3. Psykiske helsetilstander kan være situasjonelle eller kroniske.	Sant/usant
4. Dette er noen vanlige tegn på psykiske tilstander: <ul style="list-style-type: none">• Overdreven bekymring eller frykt• Vedvarende tristhet, håpløshet eller «tom» følelse• Ekstreme humørsvingninger, inkludert irritabilitet eller sinne• Endringer i matvaner, energinivå eller søvnmønster• Økt bruk av alkohol eller andre stoffer• Vedvarende fysiske smerter og plager• Manglende evne til å utføre daglige aktiviteter eller håndtere daglige problemer og stress	Sant/usant
5. Ulike psykiske tilstander viser lignende tegn og symptomer.	Sant/usant
6. Psykisk helse er like viktig som fysisk helse.	Sant/usant
7. Psykiske helsetilstander diskriminerer ikke.	Sant/usant
8. Risikofaktorer for å utvikle en psykisk tilstand kan omfatte: <ul style="list-style-type: none">• En tidligere psykisk lidelse eller familiehistorikk med slik lidelse• Stressfulle eller livsendrende hendelser, som skilsmisse, tap av jobb eller dødsfallet til en som står deg nær• En kronisk medisinsk tilstand, for eksempel diabetes• Traumatiske opplevelser, som rasisme, overgrep eller militære kamper• Overgrep eller omsorgssvikt i barndommen	Sant/usant
9. Psykiske helsetilstander kan behandles.	Sant/usant
10. Verdensdagen for psykisk helse feires hvert år den 10. oktober for å øke bevisstheten om psykiske helseproblemer rundt om i verden, og for å mobilisere innsats til støtte for mental helse.	Sant/usant

Hvis du svarte "Sant!" på alle de ovennevnte – bra jobbet! Alle er sanne. Finn ut mer om hvordan du kan bidra til å øke bevisstheten om psykiske problemer og stoppe stigma.

Kilder:

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. Alle rettigheter forbeholdt.

WF11327929 141744-082023