



Hoeveel weet u over geestelijke gezondheid?

Doe de onderstaande quiz met 10 vragen. Antwoord bij elke stelling waar of niet waar.

1. Geestelijke gezondheidsproblemen zijn medische aandoeningen.	Waar/Niet waar
2. De term 'geestelijke gezondheid' verwijst naar uw emotionele, psychologische en sociale welzijn.	Waar/Niet waar
3. Geestelijke gezondheidsproblemen kunnen situationeel of chronisch zijn.	Waar/Niet waar
4. Dit zijn enkele veel voorkomende symptomen van geestelijke gezondheidsproblemen: <ul style="list-style-type: none">• overmatig zorgen maken of angst• aanhoudend verdriet, hopeloosheid of een 'leeg' gevoel• extreme stemmingswisselingen, waaronder prikkelbaarheid of woede• veranderingen in eetgewoonten, energieniveau of slaappatroon• toegenomen gebruik van alcohol of andere middelen• aanhoudende fysieke ongemakken en pijn• onvermogen om dagelijkse activiteiten uit te voeren of om te gaan met dagelijkse problemen en stress	Waar/Niet waar
5. Verschillende geestelijke gezondheidsproblemen vertonen vergelijkbare tekenen en symptomen.	Waar/Niet waar
6. Geestelijke gezondheid is net zo belangrijk als lichamelijke gezondheid.	Waar/Niet waar
7. Geestelijke gezondheidsproblemen discrimineren niet.	Waar/Niet waar
8. Risicofactoren voor het ontwikkelen van een geestelijk gezondheidsprobleem kunnen de volgende zijn: <ul style="list-style-type: none">• een eerdere psychische aandoening of een geschiedenis ervan bij een bloedverwant• stressvolle of levensveranderende gebeurtenissen, zoals echtscheiding, baanverlies of de dood van een dierbare• een chronische, medische aandoening, zoals diabetes• traumatische ervaringen, zoals racisme, mishandeling of oorlogservaringen• kindermisbruik of verwaarlozing	Waar/Niet waar
9. Geestelijke gezondheidsproblemen zijn behandelbaar.	Waar/Niet waar
10. De Werelddag voor Geestelijke Gezondheid wordt elk jaar op 10 oktober gevierd om het bewustzijn over geestelijke gezondheidsproblemen over de hele wereld te vergroten en om inspanningen ter ondersteuning van de geestelijke gezondheid te mobiliseren.	Waar/Niet waar

Als u "Waar!" antwoordde op al het bovenstaande heeft u het geweldig gedaan! Ze zijn allemaal waar. Lees meer over hoe u het bewustzijn over geestelijke gezondheidsproblemen kunt vergroten en het stigma kunt doorbreken.

Bronnen:

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 rechten voorbehouden.

WF11327929 141743-082023