



Jak dużo wiesz na temat zdrowia psychicznego?

Odpowiedz na 10 pytań poniższego quizu. Przy każdym stwierdzeniu wybierz odpowiedź "prawda" lub "fałsz".

1. Choroby psychiczne są chorobami o podłożu medycznym.	Prawda/Fałsz
2. Termin „zdrowie psychiczne” odnosi się do samopoczucia emocjonalnego, psychologicznego i społecznego.	Prawda/Fałsz
3. Choroby psychiczne mogą mieć charakter sytuacyjny lub przewlekły.	Prawda/Fałsz
4. Oto kilka typowych objawów chorób psychicznych: <ul style="list-style-type: none">• Nadmierne zamartwianie się lub lęk• Uporczywy smutek, poczucie beznadziei lub „pustki”• Ekstremalne zmiany nastroju, włącznie z drażliwością lub gniewem• Zmiany nawyków żywieniowych, poziomu energii lub wzorców snu• Zwiększone spożycie alkoholu lub innych substancji• Uporczywe bóle i dolegliwości fizyczne• Niezdolność do wykonywania codziennych czynności lub radzenia sobie z codziennymi problemami i stresem	Prawda/Fałsz
5. Różne choroby psychiczne charakteryzują się podobnymi oznakami i objawami.	Prawda/Fałsz
6. Zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne.	Prawda/Fałsz
7. Choroby psychiczne nie dyskryminują.	Prawda/Fałsz
8. Czynniki ryzyka rozwoju zaburzeń psychicznych mogą obejmować: <ul style="list-style-type: none">• Występowanie choroby psychicznej w przeszłości lub u członka rodziny.• Stresujące lub zmieniające życie wydarzenia, takie jak rozwód, utrata pracy lub śmierć bliskiej osoby.• Przewlekły stan chorobowy, taki jak cukrzyca• Traumatyczne doświadczenia, takie jak rasizm, napaść lub działania wojenne• Przemoc lub zaniedbanie w dzieciństwie	Prawda/Fałsz
9. Choroby psychiczne są uleczalne.	Prawda/Fałsz
10. Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego obchodzony jest co roku 10 października w celu zwiększania na całym świecie wiedzy o zdrowiu psychicznym i mobilizowania do działań na rzecz zdrowia psychicznego.	Prawda/Fałsz

Jeśli na powyższe pytania odpowiedziałeś(-aś) „Prawda!”, to świetnie! Wszystkie są prawdziwe. Dowiedz się więcej o tym, jak zwiększyć świadomość problemów zdrowia psychicznego i powstrzymać stygmatyzację.

Materialy źródłowe:

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. Wszelkie prawa zastrzeżone.

WF11327929 141736-082023