



Что вы знаете о психическом здоровье?

Ответьте на 10 вопросов викторины. Для каждого утверждения выберите ответ «да» или «нет».

1. Психические состояния — это медицинские состояния.	Да/Нет
2. Термин “психическое здоровье” означает эмоциональное, психологическое и социальное благополучие.	Да/Нет
3. Психические состояния бывают ситуационными или хроническими.	Да/Нет
4. Есть некоторые общие признаки психических состояний: <ul style="list-style-type: none">• Страх или чрезмерная тревога.• Постоянная грусть, чувство безысходности или ощущение себя «пустым».• Крайние изменения настроения, в том числе раздражительность или злость.• Изменение пищевых привычек, уровня энергии или режима сна.• Повышенное употребление спиртного и других веществ.• Постоянные боли.• Неспособность выполнять повседневные действия или решать повседневные проблемы и стрессовые ситуации.	Да/Нет
5. Различные психические нарушения имеют сходные симптомы.	Да/Нет
6. Психическое здоровье так же важно, как и физическое.	Да/Нет
7. Психические нарушения могут коснуться любого человека.	Да/Нет
8. Факторы риска, способствующие развитию нарушений психического здоровья, могут включать: <ul style="list-style-type: none">• Психическое заболевание в личном или семейном анамнезе.• События, вызывающие стресс или меняющие жизнь, например развод, потеря работы или смерть близкого человека.• Хронические заболевания, например диабет.• Травматические переживания, например проявления расизма, нападение или военные действия.• Жестокое или пренебрежительное обращение в детстве.	Да/Нет
9. Психические состояния поддаются лечению.	Да/Нет
10. Всемирный день психического здоровья отмечается каждый год 10 октября. Он призван во всем мире повысить понимание важности психического здоровья и мобилизовать усилия по поддержанию психического здоровья.	Да/Нет

Если вы ответили “Да!” на все вопросы, то вы справились! Все приведенные выше утверждения истинны. Больше узнайте о том, как привлечь внимание людей к вопросам психического здоровья и как прекратить стигматизацию.

Источники:

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. Все права защищены.

WF11327929 141738-082023