



# Hur mycket vet du om mental hälsa?

**Gör testet nedan med 10 frågor. Svara sant eller falskt för varje påstående.**

1. Psykiska sjukdomar är medicinska tillstånd.	<b>Sant/falskt</b>
2. Begreppet "mental hälsa" syftar på ditt känslomässiga, psykologiska och sociala välbefinnande.	<b>Sant/falskt</b>
3. Psykiska hälsotillstånd kan vara situationsbetingade eller kroniska.	<b>Sant/falskt</b>
4. Det här är några vanliga tecken på psykisk ohälsa: <ul style="list-style-type: none"><li>• Överdriven oro eller rädsla</li><li>• Ihållande nedstämdhet, hopplöshet eller känsla av tomhet</li><li>• Extrema humörförändringar, inklusive irritationer eller ilska</li><li>• Förändringar i matvanor, låg energi eller sönmönster</li><li>• Ökad användning av alkohol eller andra substanser</li><li>• Ihållande fysisk värk och smärta</li><li>• Oförmåga att utföra dagliga aktiviteter eller hantera dagliga problem och stress</li></ul>	<b>Sant/falskt</b>
5. Olika psykiska tillstånd uppvisar liknande tecken och symtom.	<b>Sant/falskt</b>
6. Mental hälsa är lika viktigt som fysisk hälsa.	<b>Sant/falskt</b>
7. Psykisk ohälsa är inte diskriminerande.	<b>Sant/falskt</b>
8. Riskfaktorer för att utveckla en psykisk sjukdom kan vara t.ex: <ul style="list-style-type: none"><li>• En tidigare psykisk sjukdom eller en historia av en sådan hos en släkting</li><li>• Stressande eller livsomvälvande händelser, som skilsmässa, arbetslöshet eller en nära anhörigs död</li><li>• Ett kroniskt medicinskt tillstånd, t.ex. diabetes</li><li>• Traumatiska upplevelser som rasism, överfall eller militära strider</li><li>• Misshandel eller försummelse under barndomen</li></ul>	<b>Sant/falskt</b>
9. Mentala hälsotillstånd är behandlingsbara sjukdomar.	<b>Sant/falskt</b>
10. Världsdagen för psykisk hälsa firas varje år den 10 oktober för att öka medvetenheten om psykiska hälsoproblem runt om i världen och för att mobilisera insatser till stöd för psykisk hälsa.	<b>Sant/falskt</b>

Om du svarade "Sant!" på alla ovanstående frågor, bra jobbat! De är alla sanna. Läs mer om hur du kan bidra till att öka medvetenheten om psykisk ohälsa och stoppa stigmatiseringen.

**Källor:**

American Psychiatric Association, "Knowing the warning signs." [www.workplacementalhealth.org/mental-health-topics/knowing-the-warning-signs](http://www.workplacementalhealth.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. Alla rättigheter förbehålls.

WF11327929 141745-082023