



# คุณมีความรู้เรื่องสุขภาพจิตมากแค่ไหน

ทำแบบทดสอบ 10 คำถามด้านล่าง ตอบ จริง หรือ เท็จ ในแต่ละข้อความ

1. ภาวะสุขภาพจิตเป็นภาวะทางการแพทย์	จริง/เท็จ
2. คำว่า "สุขภาพจิต" หมายถึง ความอยู่ดีมีสุขทางอารมณ์ จิตใจ และสังคมของคุณ	จริง/เท็จ
3. ภาวะสุขภาพจิตอาจเป็นตามสถานการณ์หรือเรื้อรังก็ได้	จริง/เท็จ
4. ต่อไปนี้เป็นสัญญาณทั่วไปของภาวะสุขภาพจิต: <ul style="list-style-type: none"><li>• กังวลหรือกลัวมากเกินไป</li><li>• ความโศกเศร้า ความสิ้นหวัง หรือความรู้สึก "ว่างเปล่า" อย่างต่อเนื่อง</li><li>• การเปลี่ยนอารมณ์อย่างรุนแรง รวมถึงความหงุดหงิดหรือความโกรธ</li><li>• การเปลี่ยนนิสัยการกิน ระดับพลังงาน หรือรูปแบบการนอนหลับ</li><li>• เพิ่มการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือการใช้สารอื่น ๆ</li><li>• อาการปวดเมื่อยตามร่างกายอย่างต่อเนื่อง</li><li>• ไม่สามารถทำกิจกรรมประจำวันหรือจัดการกับปัญหาและความเครียดในชีวิตประจำวันได้</li></ul>	จริง/เท็จ
5. ภาวะสุขภาพจิตที่ต่างกันจะแสดงอาการและอาการแสดงที่คล้ายคลึงกัน	จริง/เท็จ
6. สุขภาพจิตมีความสำคัญพอ ๆ กับสุขภาพกาย	จริง/เท็จ
7. สภาวะสุขภาพจิตไม่แบ่งแยก	จริง/เท็จ
8. ปัจจัยเสี่ยงในการเกิดภาวะสุขภาพจิตอาจรวมถึง: <ul style="list-style-type: none"><li>• ความเจ็บป่วยทางจิตก่อนหน้านี้หรือมีประวัติญาติทางสายเลือด</li><li>• เหตุการณ์ที่สร้างความเครียดหรือเปลี่ยนแปลงชีวิต เช่น การหย่าร้าง ตกงาน หรือการเสียชีวิตของคนที่คุณรัก</li><li>• ภาวะทางการแพทย์เรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน</li><li>• ประสบการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ เช่น การเหยียดเชื้อชาติ การทำร้ายร่างกาย หรือการถูกรังแก</li><li>• การทารุณกรรมหรือการถูกทอดทิ้งในวัยเด็ก</li></ul>	จริง/เท็จ
9. สภาวะทางจิตสามารถรักษาได้	จริง/เท็จ
10. วันสุขภาพจิตโลกตรงกับวันที่ 10 ตุลาคมของทุกปี เพื่อสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตทั่วโลก และเพื่อระดมความพยายามในการสนับสนุนสุขภาพจิต	จริง/เท็จ

ถ้าคุณตอบว่า "จริง!" จากที่กล่าวมาทั้งหมด นั่นเยี่ยมมาก! เพราะทั้งหมดเป็นเรื่องจริง เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีช่วยสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตและหยุดการตีตรา

**แหล่งข้อมูล:**

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. สงวนลิขสิทธิ์

WF11327929 141739-082023