



Akıl sağlığı hakkında ne kadar bilginiz var?

Aşağıdaki 10 soruluk testi çözün. Her açıklamayı doğru veya yanlış olarak yanıtlayın.

1. Akıl sağlığı sorunları tıbbi durumlardır.	Doğru/Yanlış
2. “Akıl sağlığı” terimi duygusal, psikolojik ve sosyal refahınızı ifade eder.	Doğru/Yanlış
3. Akıl sağlığı koşulları duruma bağlı veya kronik olabilir.	Doğru/Yanlış
4. Bunlar akıl sağlığı durumlarının bazı yaygın belirtileridir: <ul style="list-style-type: none">• Aşırı endişe veya korku• Sürekli üzüntü, umutsuzluk veya “boşluk” hissi• İritabilite veya öfke de dahil olmak üzere aşırı ruh hali değişiklikleri• Yeme alışkanlıklarında, enerji düzeyinde veya uyku düzenindeki değişiklikler• Alkol veya diğer maddelerin kullanımında artış• Kalıcı fiziksel ağrılar ve acılar• Günlük aktiviteleri yerine getirememe veya günlük problemlerle ve stresle başa çıkamama	Doğru/Yanlış
5. Farklı akıl sağlığı koşulları benzer belirti ve semptomları gösterir.	Doğru/Yanlış
6. Akıl sağlığı en az fiziksel sağlık kadar önemlidir.	Doğru/Yanlış
7. Akıl sağlığı koşulları ayrımcılık yapmaz.	Doğru/Yanlış
8. Bir akıl sağlığı koşulunun ilerlemesi için risk faktörleri arasında şunlar sayılabilir: <ul style="list-style-type: none">• Daha önce geçirilmiş bir akıl hastalığı veya kan akrabalarından birinin geçmişi• Boşanma, iş kaybı veya sevdiği birinin ölümü gibi stresli veya yaşamı değiştiren olaylar• Diyabet gibi kronik tıbbi bir durum• Irkçılık, tecavüz veya askeri çatışma gibi travmatik deneyimler• Çocuklukta istismar veya ihmal	Doğru/Yanlış
9. Akıl sağlığı sorunları tedavi edilebilir.	Doğru/Yanlış
10. Dünya Ruh Sağlığı Günü, dünya çapında akıl sağlığı sorunları hakkında farkındalığı artırmak ve akıl sağlığını desteklemeye yönelik çabaları harekete geçirmek için her yıl 10 Ekim tarihinde kutlanmaktadır.	Doğru/Yanlış

Yukarıdakilerin hepsine “Doğru!” cevabını verdiyseniz harika iş çıkardınız! Hepsi doğru. Akıl sağlığı sorunlarıyla ilgili farkındalığı artırmaya ve damgalanmayı durdurmaya nasıl yardımcı olabileceğiniz hakkında daha fazla bilgi edinin.

Kaynaklar:

American Psychiatric Association, "Knowing the warning signs." 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 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. Tüm hakları saklıdır.

WF11327929 141740-082023