



您对心理健康了解多少？

请完成下面的测验，共 10 个问题。判断每个说法的正误。

1. 心理健康问题属于疾病。	正确/错误
2. “心理健康”一词是指个人的情绪、精神和社交健康。	正确/错误
3. 心理健康问题可能是情境性的，也可能是慢性的。	正确/错误
4. 以下是一些心理健康问题的常见迹象： <ul style="list-style-type: none">• 过度担心或恐慌• 持续的悲伤、绝望或“空虚”感• 烦躁或愤怒等极端的情绪变化• 饮食习惯、精力水平或睡眠模式发生改变• 酒精或其他物质的服用量增加• 身体持续疼痛• 无法进行日常活动或处理日常问题和压力	正确/错误
5. 不同的心理健康问题会表现出相似的体征和症状。	正确/错误
6. 心理健康与身体健康一样重要。	正确/错误
7. 心理健康问题的出现不分人群。	正确/错误
8. 出现心理健康问题的危险因素可能包括： <ul style="list-style-type: none">• 自身或有血缘关系的亲属有精神病史• 经历离婚、失业或所爱之人去世等压力性或改变生活的事件• 身患糖尿病等慢性疾病• 有种族歧视、人身侵犯或军事战斗等创伤性经历• 童年时期遭到虐待或忽视	正确/错误
9. 心理健康问题是可以治疗的。	正确/错误
10. 每年 10 月 10 日庆祝世界精神卫生日，以提高世界各地对心理健康问题的认识，并动员各方努力提供精神卫生方面的支持。	正确/错误

如果您对以上所有说法的判断都是“正确”，那么您交上了一份完美的答卷！以上说法均正确。详细了解如何帮助提高对心理健康问题的认识并消除污名化。

资料来源：

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. 版权所有。

WF11327929 141741-082023