



您對精神健康了解多少？

請嘗試以下包含 10 個問題的測驗。對每個陳述回答對或錯。

1. 精神健康狀況是醫療狀況。	對/錯
2. “「精神健康」一詞是指您的情緒、心理和社交健康。	對/錯
3. 精神健康狀況可以是情境性的，也可以是慢性的。	對/錯
4. 以下是精神健康狀況的一些常見跡象： <ul style="list-style-type: none">• 過度擔心或恐懼• 持續的悲傷、絕望或「空虛」的感覺• 極端的情緒變化，包括煩躁或憤怒• 飲食習慣、精力水平或睡眠模式的改變• 增加酒精或其他物質的使用• 持續的身體疼痛• 無法進行日常活動或處理日常問題和壓力	對/錯
5. 不同的精神健康狀況表現出相似的體徵和症狀。	對/錯
6. 精神健康與身體健康同樣重要。	對/錯
7. 精神健康狀況不存在歧視。	對/錯
8. 形成精神健康狀況的風險因素可能包括： <ul style="list-style-type: none">• 既往患有精神病或有血緣親屬患有精神病的病史• 壓力大或改變生活的事件，例如離婚、失業或喪親• 慢性疾病，例如糖尿病• 創傷經歷，如種族主義、襲擊或軍事戰鬥• 童年時期受到虐待或忽視	對/錯
9. 精神健康狀況是可以治療的。	對/錯
10. 人們在每年 10 月 10 日慶祝世界精神健康日，旨在提高世界各地對精神健康問題的認識，並動員人們支持精神衛生。	對/錯

如果您對於以上所有陳述都回答「對！」，那非常好！這些陳述都是對的。請詳細了解如何幫助提高對精神健康問題的認識並消除偏見。

資訊來源：

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. 版權所有。

WF11327929 141742-082023