

اختبار الصحة العقلية للبالغين

تصريحات صحيحة أو خاطئة

يرجى وضع دائرة

خطأ صحيح	1. فقط أنواع معينة من الناس يصابون بمشاكل الصحة العقلية
خطأ صحيح	2. هناك أنواع عديدة ومختلفة من مشاكل الصحة العقلية
خطأ صحيح	3. معظم الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية ينتهي بهم الأمر في المستشفى
خطأ صحيح	4. إذا كنت تعتقد أن لديك مشكلة تتعلق بالصحة العقلية، فيجب عليك التحدث مع شخص ما حول هذا الموضوع
خطأ صحيح	5. يمكنك معرفة أن شخصاً ما يعاني من مشكلة في الصحة العقلية من خلال النظر إليه
أسئلة إضافية	
خطأ صحيح	6. لا يمكنك التعافي من مشاكل الصحة العقلية
خطأ صحيح	7. الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية من المرجح أن يكونوا عنيفين
خطأ صحيح	8. في المملكة المتحدة، يتم فقدان ما يقرب من 10 ملايين يوم عمل كل عام بسبب مشكلة الصحة العقلية

اختبار الصحة العقلية للبالغين: الإجابات

خطأ شنيع	1. هناك أنواع معينة فقط من الناس يتطورون عقلياً مشاكل صحية
حقيقي	2. هناك أنواع عديدة ومختلفة من مشاكل الصحة العقلية
خطأ شنيع	3. معظم الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية ينتهي به الأمر في المستشفى
حقيقي	4. إذا كنت تعتقد أنك تعاني من مشاكل في الصحة العقلية يجب عليك التحدث مع شخص ما حول هذا الموضوع
خطأ شنيع	6. يمكنك معرفة أن شخصاً ما يعاني من مشكلة في الصحة العقلية من خلال النظر إليه
خطأ شنيع	7. لا يمكنك التعافي من مشاكل الصحة العقلية

يمكن لأي شخص أن يصاب بمشكلة تتعلق بالصحة العقلية.

هناك العديد من الأنواع المختلفة من مشاكل الصحة العقلية. في غضون عام، سيعاني واحد من كل أربعة أشخاص من أحد أنواع مشاكل الصحة العقلية. العديد من هذه المشاكل تكون خفيفة ومؤقتة وغالباً ما تكون مرتبطة بظروف الحياة الأسرة، الأصدقاء، التغيير، الخسارة، الفجيرة، (البطالة، المرض). يمكن التحكم في هذه المشكلات بمساعدة الأصدقاء والزملاء والجيران وأولياء الأمور/مقدمي الرعاية ومنظمات الدعم وما إلى ذلك، وهي تمر مع تقدم الأشخاص وإيجاد حلول جديدة. ومع ذلك، هناك عوامل أخرى أكثر خطورة ويمكن أن تجعل الناس قلقين أو خائفين أو غاضبين بشكل خاص، أو يشعرون بالتقويض والتمييز والعزلة.

عدد قليل جداً منهم يتطلب العلاج في المستشفى. نظراً لأن 1 من كل 4 يمكن أن يعاني من مشكلة تتعلق بالصحة العقلية في أي عام، فهل يمكنك أن تتخيل لو انتهى الأمر بكل هؤلاء الأشخاص في المستشفى!

يعد الدعم عاملاً إيجابياً في الوقاية من مشاكل الصحة العقلية وتعزيز التعافي.

لا يمكنك "رؤية" مشكلة تتعلق بالصحة العقلية.

ناقش: كيف يتم تصوير الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية في الأفلام والتلفزيون؟ فهل من هنا تأتي المفاهيم الخاطئة؟ الأمور تتحسن، وهناك المزيد من الوعي والفهم، لكن الوصمة والتمييز لا يزالان موجودين ويجب التصدي لهما.

غالبية الأشخاص الذين يعانون من مشكلة تتعلق بالصحة العقلية يتلقون المساعدة ويتعافون تماماً. الأشخاص الذين يعانون من تشخيصات طويلة الأمد مثل الفصام والاضطراب ثنائي القطب، يعانون أيضاً من التعافي. مثل الصحة البدنية

<p>من الممكن استعادة المشاكل.</p>	
<p>خطأ شنيع</p> <p>تعاني الغالبية العظمى من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية عقلية حادة من أعراض لا تجعلها عنيفة أو خطرة على الجمهور، على الرغم من كونها مؤلمة.</p> <p>العنف أو السلوك العنيف ليس من أعراض أي مشكلة تتعلق بالصحة العقلية. هناك أقلية صغيرة جداً من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية عقلية خطيرة معرضون أحياناً لخطر إيذاء أنفسهم أو الآخرين</p>	<p>8. من المرجح أن يكون الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية عنيفين</p>
<p>خطأ شنيع</p> <p>يتم فقدان 70 مليون يوم عمل كل عام بسبب مشاكل الصحة العقلية في المملكة المتحدة، مما يكلف أصحاب العمل حوالي 2.4 مليار جنيه إسترليني سنوياً.</p>	<p>9. في المملكة المتحدة، يتم فقدان 10 ملايين يوم عمل كل عام بسبب مشاكل الصحة العقلية</p>