

成人心理健康小测验

真假陈述

(请圈出)

1. 只有特定类型的人才会出现心理健康问题	真/假
2. 有许多不同类型的心理健康问题	真/假
3. 大多数有心理健康问题的人最终都会住院治疗	真/假
4. 如果你认为自己有心理健康问题，你应该找人倾诉	真/假
5. 你可以通过观察来判断一个人是否有心理健康问题	真/假
附加测验题	
6. 心理健康问题无法康复	真/假
7. 有心理健康问题的人很可能有暴力倾向	真/假
8. 在英国，每年约有 1000 万个工作日因心理健康问题而损失	真/假

成人心理健康小测验： 答案

1. 只有特定类型的人才会出现心理健康问题	假 任何人都可能出现心理健康问题。
2. 有许多不同类型的心理健康问题	真 心理健康问题有很多种。在一年的时间里，四分之一的人会遭受某种心理健康问题。其中许多问题是轻微和暂时的，通常与生活环境（家庭、朋友、变化、损失、丧亲、失业、疾病）有关。在朋友、同事、邻居、父母/照顾者、支持组织等的帮助下，这些问题是可以解决的，并且随着人们继续前进并找到新的解决方案，这些问题就会消失。然而，另一些情况则更为严重，可能会让人特别焦虑、恐惧或愤怒，或者感到被削弱、歧视和孤立。
3. 大多数有心理健康问题的人最终都会住院治疗	假 极少数需要住院治疗。 鉴于四分之一的人在任何一年都会遇到心理健康问题，您能想象如果所有这些人最终都进了医院吗！
4. 如果你认为自己有心理健康问题，你应该找人倾诉	真 支持是预防心理健康问题和促进康复的积极因素。
6. 你可以通过观察来判断一个人是否有心理健康问题	假 你无法 "看到"心理健康问题。 讨论： 电影和电视如何描述有心理健康问题的人？这就是误解的根源吗？情况正在改善，人们有了更多的认识和理解，但污名化和歧视仍然存在，需要我们向其发起挑战。
7.心理健康问题无法康复	假 大多数有心理健康问题的人都能在帮助下完全康复。被长期诊断为精神分裂症和双相情感障碍的人也会康复。与身体健康问题一

	心理健康问题的康复也是可能的。
8. 有心理健康问题的人很可能有暴力倾向	假 绝大多数有严重心理健康问题的人都会出现一些症状，这些症状虽然令人痛苦，但并不会使他们对公众产生暴力或危险。 暴力或暴力行为并不是任何心理健康问题的症状。极少数有严重心理健康问题的人有时会有伤害自己或他人的风险。
8. 在英国，每年约有 1000 万个工作日因心理健康问题而损失	假 在英国，每年因心理健康问题而损失的工作日高达 7000 万个，雇主每年损失约 24 亿英镑。