

## **Test de sănătate mintală pentru adulți**

**Afirmații adevărate sau false**

***(Vă rugăm să încercuiți)***

1. Doar anumite tipuri de persoane dezvoltă probleme de sănătate mintală	<b>Adevărat/Fals</b>
2. Există multe tipuri diferite de probleme de sănătate mintală	<b>Adevărat/Fals</b>
3. Majoritatea persoanelor care au probleme de sănătate mintală ajung în spital	<b>Adevărat/Fals</b>
4. Dacă credeți că aveți o problemă de sănătate mintală, ar trebui să vorbiți cu cineva despre ea.	<b>Adevărat/Fals</b>
5. Poți să îți dai seama că cineva are o problemă de sănătate mintală uitându-te la el	<b>Adevărat/Fals</b>
<b>Întrebări suplimentare pentru chestionar</b>	
6. Nu vă puteți recupera din problemele de sănătate mintală	<b>Adevărat/Fals</b>
7. Persoanele cu probleme de sănătate mintală sunt susceptibile de a fi violente	<b>Adevărat/Fals</b>
8. În Marea Britanie, aproximativ 10 milioane de zile lucrătoare sunt pierdute în fiecare an din cauza problemelor de sănătate mintală.	<b>Adevărat/Fals</b>

## **Testul de sănătate mintală pentru adulți: Răspunsuri**

1. Doar anumite tipuri de persoane dezvoltă probleme de sănătate mintală	<b>Fals</b>  Oricine poate dezvolta o problemă de sănătate mintală.
2. Există multe tipuri diferite de probleme de sănătate mintală	<b>Adevărat</b>  Există multe tipuri diferite de probleme de sănătate mintală. În decursul unui an, 1 din 4 persoane va suferi de o problemă de sănătate mintală. Multe dintre aceste probleme sunt ușoare și temporare și sunt adesea legate de circumstanțele vieții (familie, prieteni, schimbări, pierderi, doliu, șomaj, boală). Aceste probleme pot fi gestionate cu ajutorul prietenilor, colegilor, vecinilor, părinților/îngrijitorilor, organizațiilor de sprijin etc. și trec pe măsură ce oamenii merg mai departe și găsesc noi soluții. Cu toate acestea, altele sunt mai grave și îi pot face pe oameni să fie deosebit de anxioși, speriați sau furioși, sau să se simtă subminați, discriminați și izolați.
3. Majoritatea persoanelor care au probleme de sănătate mintală ajung în spital	<b>Fals</b>  Foarte puțini au nevoie de tratament spitalicesc. Având în vedere că 1 din 4 persoane se poate confrunta cu o problemă de sănătate mintală în orice an, vă puteți imagina dacă toți acești oameni ar ajunge în spital!
4. Dacă credeți că aveți probleme de sănătate mintală, ar trebui să vorbiți cu cineva despre asta.	<b>Adevărat</b>  Sprijinul este un factor pozitiv în prevenirea problemelor de sănătate mintală și în promovarea recuperării.
6. Poți să îți dai seama că cineva are o problemă de sănătate mintală uitându-te la el	<b>Fals</b>  Nu puteți "vedea" o problemă de sănătate mintală.  Discutați: cum sunt prezentate persoanele cu probleme de sănătate mintală în filme și la televizor? De aici vin concepțiile greșite? Lucrurile se îmbunătățesc, există mai multă conștientizare și înțelegere, dar stigmatizarea și discriminarea încă există și trebuie combătute.
7. Nu vă puteți recupera din problemele de sănătate mintală	<b>Fals</b>  Majoritatea persoanelor care se confruntă cu o problemă de sănătate mintală se recuperează complet cu ajutor. Persoanele cu diagnostice pe termen lung, cum ar fi schizofrenia și tulburarea bipolară, se confruntă, de asemenea, cu

	recuperarea problemelor este posibilă.
8. Persoanele cu probleme de sănătate mintală sunt susceptibile de a fi violente	<p><b>Fals</b></p> <p>Majoritatea covârșitoare a persoanelor cu probleme grave de sănătate mintală prezintă simptome care, deși sunt supărătoare, nu le fac violente sau periculoase pentru public.</p> <p>Violența sau comportamentul violent nu este un simptom al niciunei probleme de sănătate mintală. O minoritate foarte mică de persoane cu probleme grave de sănătate mintală riscă uneori să se rănească pe ele însele sau pe alții.</p>
9. În Marea Britanie, 10 milioane de zile lucrătoare sunt pierdute în fiecare an din cauza problemelor de sănătate mintală	<p><b>Fals</b></p> <p>Un număr impresionant de 70 de milioane de zile lucrătoare sunt pierdute în fiecare an în Marea Britanie din cauza problemelor de sănătate mintală, ceea ce îi costă pe angajatori aproximativ 2,4 miliarde de lire sterline pe an.</p>