

Quiz 2022



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE

Spørsmål

- 1. Arets tema for Verdensdagen for psykisk helse er..**
 - a) Mennesker er bra. #tavare
 - b) Vi trenger hverandre. #løftblikket
 - c) Muligheter i lag. #sterkeresammen
 - d) Snakk om følelser. #værærlig
- 2. Hvordan kan det å holde hender styrke den psykiske helsen?**
 - a) Det kan redusere stress og engstelse
 - b) En hånd kan dra deg opp fra mørket
 - c) Du kan få støt i hjernens følelsescenter
 - d) Fordi det minner om en high-five
- 3. Psykisk helse er det samme som psykisk sykdom. Sant eller usant?**
 - a) Sant
 - b) Usant
- 4. Hva er IKKE et typisk symptom på utbrenthet?**
 - a) Du er distre og faller fort ut av det du driver med.
 - b) Du er fysisk utslitt, og har redusert yteevne.
 - c) Du kjenner deg likegyldig og tom for følelser.
 - d) Du er lat, og sier ofte nei til andre.
- 5. Hvordan kan flerspiller/multiplayer videospill være positivt for psyken?**
 - a) Spillere får bedre konkurranseinstinkt
 - b) På grunn av kostholdet til de som spiller sammen
 - c) Spillere blir flinkere til kommunikasjon og samarbeid
 - d) Det kan hjelpe mot stressfølelser i kroppen.
- 6. Hva er selvstigmatisering?**
 - a) Hjernen som produserer negative elektroner
 - b) Tanken om at du ikke klarer å gjøre noe du har hatt lyst til lenge
 - c) Når du er sint og aggressiv mot deg selv
 - d) En negativ merkelapp du setter på deg selv, på grunn av andres fordommer
- 7. Hvor mange i Norge sier at de er plaget av ensomhet? (Levekårsundersøkelsen 2020)**
 - a) 3-4 prosent
 - b) 7 prosent
 - c) 11 prosent
 - d) 18 prosent
- 8. Hva er sant om folk som gir til andre?**
 - a) De har dårligere råd enn andre
 - b) De er lykkeligere og har bedre selvtillit enn andre
 - c) De har bedre språkkunnskaper enn andre
 - d) De spiser sunnere enn andre
- 9. Når kan stress oppleves positivt?**
 - a) Når det er høyt nok press
 - b) Når det kan mestres
 - c) Når du får grått
 - d) Når du drikker kaffe
- 10. Hva er den første Psykevettregelen?**
 - a) Bær ikke på tunge tanker alene
 - b) Tro på deg selv
 - c) Livet svinger
 - d) Ta en pustepause
- 11. Hvor lenge er det lurt å ta en pause fra sosiale medier, for at det skal ha effekt på stress og livskvalitet?**
 - a) 8 timer
 - b) 2 dager
 - c) 1 uke
 - d) 22 dager
- 12. Hva heter podkasten til Verdensdagen for psykisk helse?**
 - a) Taushetsbelagt
 - b) Åpne Forhold
 - c) Kortene på bordet
 - d) Snakk mer sammen