

Quiz 2021:

Verdensdagen for psykisk helse



1. Hvilket hormon skiller kroppen ut når vi mennesker klemmer?

- a) Kortisol
- b) Oxytocin
- c) Østrogen

2. Hva er målet med Verdensdagen for psykisk helse?

- a) Øke kunnskap om psykisk helse
- b) Fremme gode levevaner
- c) Gi bedre psykisk folkehelse

3. Søvn er viktig for god psykisk helse. Hvor mange timer søvn er anbefalt for voksne under 64 år?

- a) 9-11 timer
- b) 7-9 timer
- c) 11-13 timer

4. Hva er årets hashtag?

- a) #Følgmed
- b) #Følgmeg
- c) #Følgopp

5. Hvert år deler Mental Helse ut Åpenhetsprisen. Hvem mottok Åpenhetsprisen 2020?

- a) Marianne Mjaaland
- b) TIX
- c) Thomas Seltzer

6. Hvem kan markere Verdensdagen for psykisk helse?

- a) Skoler
- b) Psykologer
- c) Alle

7. Hva er nummeret til Mental Helse sin hjelpetelefon?

- a) 116 123
- b) 116 111
- c) 116 000

8. Fleip eller fakta: Vi vet at man kan trene sin fysiske helse, men kan man trene sin psykiske helse?

- a) Fleip
- b) Fakta

9. Hvilken olympisk utøver trakk seg fra flere konkurranser under OL i Tokyo for å ta vare på sin psykiske helse?

- a) Simone Biles
- b) Naomi Osaka
- c) Tom Daley

10. Når er Mental Helse sin chattjeneste åpen?

- a) kl. 09-16
- b) kl. 17-21
- c) Alltid åpent