

Quiz 2021: FASIT



1. Hvilket hormon skiller kroppen ut når vi mennesker klemmer?
b) Oxytocin
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?
b) 7-9 t
4. Hva er årets hashtag?
c) #Følgopp
5. Hvert år deler Mental Helse ut Åpenhetsprisen. Hvem mottok Åpenhetsprisen 2020?
a) Marianne Mjaaland
6. Hvem kan markere Verdensdagen for psykisk helse?
c) Alle
7. Hva er nummeret til Mental Helse sin hjelpetelefon?
a) 116 123
8. Fleip eller fakta: Vi vet at man kan trene sin fysiske helse, men kan man trene sin psykiske helse?
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
10. Når er Mental Helse sin chattjeneste åpen?
c) Alltid åpent