

Quiz 2018 – Voksne

1. Verdensdagen for psykisk helse markeres årlig på den:
 - a. 10.10
 - b. 01.10
 - c. 11.11
 - d. 10.01
2. Hva er formålet med Verdensdagen?
 - a. Øke kunnskap om Verdensdagen
 - b. Redusere stigmatisering
 - c. Skape mer åpenhet om psykisk helse
 - d. Alle over
3. Hva er årets tema for Verdensdagen?
 - a. Du er god
 - b. Vær god
 - c. Vær raus
 - d. Vær deg selv
4. Hvilke faktor(er) påvirker god psykisk helse
 - a. Søvn, intensiv trening, stram diett, sosiale medier
 - b. Kun søvn
 - c. Søvn, kosthold, aktivitet, mestring, relasjoner
 - d. Kun gode relasjoner
5. Søvn er viktig for vår psykiske helse. Hvor mange timer søvn trenger en nyfødt baby i gjennomsnitt?
 - a. 12 timer
 - b. 16 timer
 - c. 18 timer
6. Hva bør du gjøre dersom du sliter med noe?
 - a. Snakke om det med noen du stoler på
 - b. Late som ingenting – det går over
 - c. Lar være å tenke på det
 - d. Ingen av delene
7. Synes folk at det er like lett å snakke om psykiske og fysiske plager?
 - a. Ja, de mener det er like lett
 - b. Nei, flere mener det er vanskeligere å snakke om psykiske utfordringer



8. Hva var hovedbudskapet i folkehelsemeldingen fra 2015?
 - a. Å styrke satsingen på mental trening
 - b. At psykisk helse likestilles med fysisk helse
 - c. At det skal utdannes flere personlige trenere
 - d. Å satse mer på etterutdanning av psykologer

9. I hvilke land har de fått verdens første ensomhetsminister?
 - a. Frankrike
 - b. Nederland
 - c. New Zealand
 - d. England

10. Hvorfor er kosthold viktig for god psykisk helse?
 - a. Hjernen og kroppen får de næringsstoffene den trenger
 - b. Måltider sammen med andre gir økt livskvalitet
 - c. Både A og B

11. Hva heter NRK serien der psykolog Peder Kjøs hjelpe unge som har psykisk utfordringer?
 - a. Sammen for alle
 - b. Side om side
 - c. Jeg mot meg
 - d. Alle for en

12. Filmen Blindsonen handler om en familie i krise. Hva heter regissøren?
 - a. Tuva Novothy
 - b. Eirik Poppe
 - c. Mikkel Gaup
 - d. Vibeke Løkkeberg

13. En god latter forlenger livet, heter det. Hvilke av disse signalstoffene blir utløst når man ler?
 - a. Serotin
 - b. Dopamin
 - c. Adrenalin
 - d. Melotonin

14. Ifølge Shot undersøkelsen 2018 om student helse, hvor mange rapporter at de sliter psykisk:
 - a. 1 av seks
 - b. 1 av 10
 - c. 1 av 4
 - d. Halvparten

15. Hvem skrev boken «Rausheten tid»?
 - a. Henrik Ibsen
 - b. Kathrine Aspaas
 - c. Erlend Loe
 - d. Unni Lindell



16. Hvilken norsk artist synger låten «Håper du har plass»?
- Atle Pettersen
 - Cezinando
 - Sondre Justad
 - Sondre Lerche
17. Hvem synger «Ikke som de andre» om å være annerledes?
- Lene Malin
 - Ravi
 - Ole Paus
 - Sondre Justad
18. Hva heter sangen til Onkl P om å ha angst for livet?
- Djevelens advokat
 - Styggen på ryggen
 - Jeg er lei meg
 - Splitter pine
19. Hvilke av disse forestillinger/serie er ikke laget av komiker Else Kåss Furuseth?
- Se, hun snakker
 - Kondolerer
 - Gratulerer
 - Else, om selvmord
20. Hvilke av disse er ikke et maleri laget av Edvard Munch?
- Redsel
 - Fortvilelse
 - Angst
 - Melankoli
21. Hvilket fag blir innført på skolen i 2020?
- Livslærdom
 - Erfaringsbasert læring
 - Livsmestring
 - Livsløpet

Lykke til!