

می گردد.

نمونه سوالات رایگان مدیریت استرس در آموزش و پرورش

اختلال PTSD کدام است؟

✓ زمانیکه فرد دچار حادثه بسیار ترسناک و وحشت آوری را تجربه کرده که در آن زندگی اش مورد تهدید قرار گرفته و یا دچار آسیب جسمی و روانی شده است علائم این بیماری شامل فلش بک های مکرر به حادثه مورد نظر و رویاها و کابوس های شبانه مربوط به حادثه تروماتیک و اضطراب شدید متعاقب آن می باشد.

واکنش های مکرر به حادثه

استرس شدید

هنگامی که فرد دچار حادثه بسیار ترسناک را تجربه کرده و آنرا مدیریت کرده است.

استرس در بدن باعث می گردد؟

موجب کم خونی در بدن می شود

افزایش اکسیژن سطح خون

✓ تنفس را سریع و سطحی می کند

موجب تنفس از دیافراگم

استرس در بیماری ها حاصل می باشد.

عدم توانایی کنترل امور

عدم مدیریت شرایط موجود

✓ همه موارد

عدم دانش کافی

افزایش قندخون باعث بروز بیماری می شود.

تهوع و دل درد

✓ دیابت

سردرد

آنفولانزا

افسردگی در کدام گزینه باعث اختلال می شود؟

استرس در افراد مختلف موجب اختلال می شود

✓ اگر افسردگی استمرار داشته باشد

- حوادث تلخ زندگی مانند مرگ یک عزیز، طلاق
- بروزمشکلات جدی مانند غمگینی و نومییدی

اگر تنش درعضلات برای مدت زمان طولانی بوجود آید موجب بروز چه مواردی می شود

- سردرد های تنشی
- سردرد های میگرنی
- همه موارد
- تنش در عضلات ناحیه شانه ها، گردن و سر

برای کنترل استرس:

- الف-به شایعات اجتماعی توجه کنیم.
- ج-با غریبه ها صحبت کنیم
- الف و ج
- ب-از افراد آگاه برای حمایت کمک بگیریم.

برای مدیریت زمان وقتی با حجم زیادی از کارها مواجه هستید از کدام تکنیک می توانید بهره بگیرید :

- دورشدن از محیط استرس زا
- عدم جوابگویی به تلفن
- نه گفتن به دیگران
- کمک خواستن از دیگران بدون سوءاستفاده

تعریف سبک زندگی سالم :

- مجموعه احساسات و تفکرات سالم
- احساس توانمندی
- مجموعه عادات مثبت فرد
- مجموعه کارها و رفتارها موجب حفظ و ارتقاء سلامت فردی و اجتماعی شخص می شوند

تکنیک آرمیدگی پیشرونده چه امتیازی بر سایر تکنیکها درچییست؟

- به راحتی قابل اجراست و نیاز به امکانات خاصی ندارد
- سریع به نتیجه می رسد
- موجب کاهش سردرد می شود

کم هزینه است

چه زمانی اضطراب تبدیل به اختلال می شود؟

هیچکدام

الف و ب ✓

الف-زمانی که افراطی و شدید باشد

ب-زمانی که مستمر و یا غیرقابل کنترل باشد

سطوح بالای هورمون های استرسرا بالا می برد و خطررا به دنبال دارد.

هیچکدام

الف و ب ✓

فشارخون

حمله قلبی

عوامل موثر در تقویت سیستم ایمنی بدن کدامند ؟

خواب کافی

رژیم غذایی مناسب

همه موارد ✓

فعالیت بدنی منظم

غلات چگونه موجب آرامش فرد می شود؟

بآزاد شدن سروتونین

بآزاد شدن آدرنالین

بآزاد شدن کورتیزول

بآزاد شدن نوروترانسمیتر ✓

کدام روانشناس برای ارزیابی میزان استرس افراد پرسشنامه ای را طراحی کرد؟

فروید

هولمز و راهه ✓

پیاژه

لازاروس

کدام عامل فرد را دچار استرس می کند؟

تغییرات منفی

تغییرات مثبت

هیچکدام

الف و ب

کدام گزینه از نشانه های استرس نمی باشد ؟

سردردهای مکرر

رفتارهای وسواسی

ضعف سیستم ایمنی

حمله های عصبی

کدام گزینه جزو عوامل روانشناختی استرس زا هستند

احساس گناه

گرما

ترس واضطراب

آلودگی هوا

کدام گزینه در کاهش سطح استرس موثر است؟

غذاهای غنی از کربوهیدرات

نمک

مواد قندی

چربی ها

کدام گزینه نقش کمتری درابتلا به ویروس کرونا دارد؟

مصرف ماهیانه یک عدد مکمل ویتامین D

عدم مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C

کمبود دریافت موادغذایی و کمبود ویتامین ها

بیماری های زمینه ای

کدام مورد شامل مداخله در مولفه های استرس نیست؟

راهبردهای تنظیم هیجان

راهبردهای آرام سازی

✓ راهبردهای کنترلی

راهبردهای تنظیم هیجان

کدام مهارت در کنترل استرس ناشی از شکست کمک کننده است ؟

تفکر نقادانه

✓ خودآگاهی و تحلیل موفقیت ها

مهارت های اجتماعی

مهارت بین فردی

کدامیک از املاح زیر نقش کمک کننده در کاهش استرس دارند؟

✓ همه موارد

منیزیم

ویتامین C

نیاسین

کدامیک از مواد غذایی ،منبع خوب ویتامین A می باشد؟

شلغم

فلفل سبز

✓ هویج و کدو حلوايي

انواع کلم

کنترل بهتر بیماری های تنفسی با کدام گزینه بهتر اتفاق می افتد؟

✓ همه موارد

تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن

دوری از استرس و فشارهای جسمی و روانی

نظم در برنامه خواب

کدام جمله در ارتباط با مدیریت استرس صحیح نیست .

هدف مدیریت استرس ،حذف کامل آن نیست .این کار نه عملی است و نه در بسیاری از مواقع مفید.

میزان بهینه ای از استرس که اغلب محرک و برانگیزنده است .

✓ هدف مدیریت استرس ،حذف کامل آن است تا روند بهبودی فرد کامل گردد

زندگی بدون استرس های هیجان برانگیز و لذت بخش و یا استرس هایی که نیاز به پاسخ دارند حتما راکد و کسل کننده خواهد بود.

کدامیک از موارد ذیل به به داشتن سلامت روان کمک می کند

انجام ورزش روزانه

خواب کافی

تغذیه مناسب

سبک زندگی سالم

مصرف کدامیک از موارد زیر، در حفظ سلامت و تغذیه سالم مهم است

غذاها را در جای مطمئن نگه دارید

ماهی، تخم مرغ و گوشت خام یا نیم پز استفاده کنید

استفاده از چربی های اشباع شده

مصرف نمک

مهارت مهمی که به پیشگیری از وقوع استرس ناشی از کاهش عزت نفس کمک می کند کدام است؟

پیشگیری

خودآگاهی و تحلیل موفقیت

نقاط قوت

مدیریت مناسب

مهمترین استراتژی مداخلات مساله مداراین است که:

مهارت حل مسئله

مهارت تفکر انتقادی

مهارت هیجانی

مهارت تفکر خلاق

مهمترین تکنیک مداخله ای در کاهش تنش

تغذیه مناسب و زندگی سالم

گوش دادن به موسیقی

مداخلات آرمیدگی و تنفسی

ورزش