

ใบงานกลางภาคที่ 1 EP.12 เทอม 2
เรื่อง ปัญหาสุขภาพจิต
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชื่อ _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

คำชี้แจง : ตอบคำถาม โดยเลือกเติมคำตอบที่ถูกต้องลงในช่องว่างที่กำหนดให้ เฉพาะ ก ข ค หรือ ง

1) ข้อใดไม่ใช่ลักษณะหรือพฤติกรรมเบื้องต้นของผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี

- | | |
|---------------------------|------------------------------------|
| ก. มีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว | ข. เคร้าซึม ไม่มีความสุข |
| ค. มีความเชื่อมั่นในตนเอง | ง. ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ตื่นเต้นง่าย |

ตอบ

2) บุคคลใดสำคัญที่สุดในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

- | | |
|---------------------|-------------|
| ก. ครู-อาจารย์ | ข. จิตแพทย์ |
| ค. พ่อแม่ ผู้ปกครอง | ง. ตนเอง |

ตอบ

3) ข้อใดเป็นข้อดีของความเครียด

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| ก. ทำให้ไม่เกิดโรคภัยไข้เจ็บ | ข. ทำให้มีสมาธิ จิตใจสงบเยือกเย็น |
| ค. ทำให้มีความคิดริเริ่มในการทำงาน | ง. ทำให้เกิดความตื่นเต้น เลือดยุติ |

ตอบ

4) พฤติกรรมใดแสดงถึงการมีสุขภาพจิตอย่างรุนแรง

- | | |
|---|--|
| ก. การย่ำคิดย่ำเท้าเกี่ยวกับการปิดเตาแก๊สในบ้าน | ข. เป็นคนเจ้าระเบียบในเรื่องการแต่งกาย |
| ค. การพูดโกหกกับเพื่อนเป็นประจำ | ง. การทำร้ายผู้อื่นโดยไม่รู้สีกตัว |

ตอบ

5) ข้อใดอธิบายความหมายของความเครียดได้ถูกต้อง

- | |
|---|
| ก. ภาวะที่จิตใจถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่ทำให้รู้สึกกลัว |
| ข. ภาวะที่จิตใจถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่ทำให้มีความสุข |
| ค. ภาวะที่จิตใจถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่ทำให้ตื่นเต้น หรือวิตกกังวล |
| ง. ภาวะที่จิตใจถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเศร้าโศกเสียใจ |

ตอบ

- 6) การกระทำของบุคคลในข้อใดเห็นได้ชัดว่า เริ่มเกิดความเครียดแล้ว
- ก. น้ำชา รู้สึกเบื่ออาหาร ข. น้าอบ อยู่กลางแจ้งได้ไม่นาน
ค. น้าฝน รับประทานอาหารบ่อยมาก ง. น้าเย็น อารมณ์เสียบ่อย และหงุดหงิดง่าย
- ตอบ
- 7) หากปล่อยให้ตนเองมีความเครียดสะสมไว้เป็นเวลานาน จะส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยที่รุนแรงได้ ยกเว้นข้อใด
- ก. โรคจิต ข. โรคนิ่ว ค. โรคประสาทบางชนิด ง. โรคกระเพาะอาหาร
- ตอบ
- 8) การที่บุคคลรู้จักควบคุมอารมณ์ สามารถยอมรับได้ทั้งความสำเร็จและความผิดหวัง แสดงให้เห็นอะไร
- ก. การรู้จักและเข้าใจตนเอง ข. การรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น
ค. ความสามารถในการเผชิญปัญหา ง. การยอมรับความเป็นจริงของชีวิต
- ตอบ
- 9) ปัญหาสุขภาพจิตก่อให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกาย ยกเว้นข้อใด
- ก. ฉุนเฉียว โมโหง่าย ข. หายใจติดขัด ใจสั่น
ค. ยิ้ม และหัวเราะตลอดเวลา ง. อ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง
- ตอบ
- 10) ใครจัดการกับความเครียดได้เหมาะสมที่สุด
- ก. กาย ปาของและทำลายข้าวของ ข. แก้ว ชื้อของที่ตนเองอยากได้ทุกอย่าง
ค. เกด ออกไปเที่ยวสถานเริงรมย์กับเพื่อน ง. กุ๊ก อ่านหนังสือที่ตนเองชอบ แม้จะเคยอ่านแล้ว
- ตอบ
- 11) การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียดได้อย่างไร
- ก. ทำให้ลืมความเครียดไปชั่วขณะหนึ่ง ข. ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย
ค. ทำให้เกิดความสุขสนุกสนาน ง. ทำให้รู้สึกสดชื่น
- ตอบ
- 12) ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการหัวเราะ
- ก. จัดความเครียด
ข. ลดความดันโลหิต
ค. ทำให้เป็นที่สนใจของคนรอบข้าง
ง. กระตุ้นการทำงานของสมองทำให้พัฒนาการทางสมองดีขึ้น
- ตอบ

13) คุณค่าของการฝึกบริหารจิตในข้อใดมีความชัดเจนที่สุด

- ก. หมาก เรียนหนังสือได้ปกติ
- ข. ปุ๊ก ลูกสามารถทำงานได้สม่ำเสมอ
- ค. น้ำชา อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้โดยไม่มีปัญหา
- ง. กีบ สามารถกำจัดสิ่งที่มีมารบกวนจิตให้น้อยลงได้

ตอบ

14) ข้อใดอธิบายประโยชน์ของการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ชัดเจนที่สุด

- ก. มีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใส โกรธยาก
- ข. รับประทานอาหารได้มากขึ้น
- ค. มีสมรรถภาพทางกายที่ดี
- ง. หัวใจเต้นช้าลง

ตอบ

15) ข้อใดมิใช่ลักษณะหรือพฤติกรรมเบื้องต้นของผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี

- ก. มีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว
- ข. เศร้าซึม ไม่มีความสุข
- ค. มีความเชื่อมั่นในตนเอง
- ง. ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ตื่นเต้นง่าย

ตอบ

16) พฤติกรรมในข้อใดไม่จัดว่าเป็นการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกายในสภาวะปกติ

- ก. แอน พบทันตแพทย์อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
- ข. แอม งดอาหารจำพวกแป้ง เพื่อลดน้ำหนักตัว กาย
- ค. แอ้ม อบอุ้งร่างกายเบา ๆ ก่อนออกกำลัง
- ง. ไม่มีข้อใดถูกต้อง

ตอบ

17) พฤติกรรมในข้อใดเป็นการสร้างเสริมสุขภาพจิตใจสภาวะปกติ

- ก. ออม ปรึกษาแม่ถึงเรื่องที่ขัดแย้งกับเพื่อน
- ข. อ้อย อ่านหนังสือเตรียมสอบตลอดทั้งคืน
- ค. อ้อด ชอบอ่านข่าวคดีฆาตกรรมในเวลาว่าง
- ง. อ่อง ไม่ยอมรับที่ได้ขุดซื้อตนออกจากทีมกีฬา

ตอบ

18) วิธีการจัดการกับความเครียดในข้อใดที่ไม่ควรแนะนำให้เพื่อนที่กำลังกังวลกับผลสอบ

- ก. ปรึกษาอาจารย์
- ข. ทำสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบ
- ค. อ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบซ่อม
- ง. ทำกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยผ่อนคลาย

ตอบ

19) ข้อใดไม่ใช่ลักษณะของสุขภาพจิต และสุขภาพจิตวิญญาณที่ดี

ก. การมองโลกในแง่ดี

ข. การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

ค. การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

ง. การยึดมั่นในบุคคลที่ตนรัก

ตอบ

20) ข้อใด ไม่ใช่ ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล

ก. ความต้องการมีชื่อเสียง

ข. การเรียน

ค. ฐานะทางเศรษฐกิจ

ง. ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ราบรื่น

ตอบ