

مراجعة ختامية للفصل السادس

س¹) عرفي المفاهيم التالية :

الصحة النفسية

احترام الذات (تقدير الذات)

الاضطراب النفسي

الضغوط النفسية

الاكتئاب

س²) اختاري عبارة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات الآتية مع تصحيح الخطأ إن وجد :

1- الصحة النفسية عبارة عن حالة لا يمكن للفرد فيها تكريس قدراته الشخصية ولا التكيف مع أنواعها الإجهاد الاعتيادية .

2- هناك عوامل اجتماعية وعقلية وحيوية متعددة تحدد مستوى الصحة النفسية لدى الفرد .

3- الاضطرابات النفسية تؤثر على بعض أفراد المجتمع وتحديدًا الشباب فقط .

4- تأثيرات الضغوط النفسية متشابهة من فرد إلى آخر ، نظراً لتشابه أسباب الضغوط وقدرات الفرد نفسه .

5- الحزن أمر غير طبيعي ، ولا يوجد فرق بين الحزن والاكتئاب .

6- يمكن التعامل مع اضطرابات الاكتئاب بالحرص على ممارسة النشاط البدني وتنظيم الوقت وطلب المساعدة .

7- اضطراب الاكتئاب بكافة أنواعه وحدته قابل للعلاج ، وكلما بدأ العلاج مبكراً ، زادت فعاليته ونجاحه .

س³ اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1- من العلامات والأعراض المبكرة لمشاكل الصحة النفسية :

- أ (القلق والانزعاج الدائم)
ب (العناية بالوقت خلال اليوم)
ج (الحرص على أداء الواجبات)
د (القلق قبل الاختبارات)

2- من الأعراض السلوكية الناتجة عن الضغوط النفسية :

- أ (القلق المستمر)
ب (تجنب أماكن معينة أو أفراد)
ج (الشعور بالإرهاق)
د (تصلب العضلات)

3- يُعتبر من الأسباب المحتملة للضغط النفسي :

- أ (المتاعب اليومية)
ب (فقدان)
ج (تغير المنزل)
د (سفر الأصدقاء)

4- إحدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية :

- أ (التفاؤل)
ب (التشدد)
ج (الغيرة)
د (الحسد)

إعداد المعلمة / زهراء البردوي