

◆ مدخل الصحة النفسية ◆

★ اختاري الإجابة الصحيحة:

- 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.

- إحدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية:

- أ- التفاؤل.
- ب- التشدد.
- ج- الغيرة.
- د- الحسد.

- عدد مستويات طلب المساعدة عند مواجهة مشاكل الصحة النفسية:

- أ- اثنان.
- ب- ثلاثة.
- ج- اربعة.
- د- خمسة .

★ ضعي علامة صح أو خطأ:

- من مهارات تعزيز الصحة النفسية: تجنب الغضب بجميع مستوياته. ☒ ☐

- مفهوم الصحة النفسية: هي مدى القدرة على التعامل الأمثل في مواجهة التحديات سواء كانت هناك معاناة من اضطرابات نفسية أو لم تكن. ☒ ☐

- تجارب الحياة تكون مثل المواقف الإيجابية أو التعرض لصدمة. ☒ ☐

♦ اضطرابات الصحة النفسية ♦

★ اختاري الإجابة الصحيحة:

• اضطراب يظهر لدى بعض الأفراد الذين سبق أن تعرضوا للحوادث:

- | | |
|----------------------|-------------------------------|
| أ- قلق الانفصال | ب- الرهاب الإجتماعي |
| ج- الانفجاري المتقطع | د- اضطراب الكرب ما بعد الصدمة |

• الاكتئاب الجزئي عبارة عن حالة من الاكتئاب:

- | | |
|--|--|
| أ- المتقطع على حسب فترات السنة | ب- يصاحبه سوء المزاج ويستمر لفترات طويلة |
| ج- يصيب أغلب النساء لمدة أسبوعين بعد الولادة | د- يصاحبه نوع آخر من الاضطرابات العقلية |

• ليس من أنواع الاكتئاب:

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| أ- اضطراب الاكتئاب الجزئي | ب- الاكتئاب الموسمي |
| ج- اكتئاب ما بعد الولادة | د- اكتئاب خفيف الحدة |

★ ضعي علامة صح أو خطأ:

- يكمن الفرق بين الحزن والاكتئاب في أن الشعور بالحزن يكون مستمر. ✗ ✓
- من أعراض الاكتئاب الجسدية: اضطرابات الأكل. ✗ ✓
- العلاج النفسي للاكتئاب يعتبر الوسيلة الأفضل وفق التجارب الطبية. ✗ ✓

♦ الضغوط النفسية ♦

★ اختاري الإجابة الصحيحة:

- من الأعراض السلوكية الناتجة عن الضغوط النفسية:
 - أ- القلق المستمر.
 - ب- تجنب أماكن معينة أو أفراد.
 - ج- الشعور بالإرهاق.
 - د- تصلب العضلات.

• يعتبر من الأسباب المحتملة للضغط النفسي:

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

• يوفر النظام الغذائي الصحي؛ لاستخدامه عند مواجهة الضغوط:

- أ- ارتفاع الهرمونات.
- ب- السعادة.
- ج- خفض الأدرينالين.
- د- مخزونًا من الطاقة.

★ ضعي علامة صح أو خطأ:

- من الأعراض العقلية للضغوطات النفسية: سرعة الانفعال. ✓ ✗
- هناك جهازان مسؤولان عن الاستجابة الجسدية للضغوط هما: الجهاز العصبي، وجهاز العدد الصماء. ✓ ✗
- تأثيرات الضغوط النفسية متشابهة من فرد إلى آخر نظرًا لتشابه أسباب الضغوط وقدرات الفرد نفسه. ✓ ✗