

## درس دهم بهداشت روان

- ۱- کدام عوامل پیچیدگی های زندگی را بالا برده و انسان ها را با چالش ها و فشار های متعدد روبه رو ساخته است؟
- ۲- افراد به چه دلایلی ممکن است دچار آشفتگی های هیجانی شوند؟
- ۳- حالات و هیجانات، معمولاً طبیعی چه ویژگی دارند؟
- ۴- حالات و هیجانات، در چه صورتی ناخوشایند می شوند؟
- ۵- در چه صورتی حالات و هیجانات در فرد ایجاد اضطراب و خشم می کنند و یا افسردگی بر او مستولی شود؟
- ۶- برای پیشگیری از بروز مشکلات ناشی از حالات و هیجانات، چه اقداماتی لازم است؟
- ۷- برای آنکه فرد تداوم زندگی آرام و سالم برخوردار گردد، چه اقداماتی لازم است؟
- ۸- همه شناختی که از ما خودمان در ذهن داریم شامل کدام موارد است؟
- ۹- خودشناسی ما چه زمانی کامل تر می شود؟
- ۱۰- چرا دانستن اطلاعاتی مانند رنگ پوست، رنگ چشم، شکل بینی، طول قد و ... همچنین از اطلاعات کاملی درباره قومیت، پدر و مادر، تاریخ و محل تولد و ... برای پاسخ به خود شناسی کافی نیست؟
- ۱۱- خودشناسی چیست؟
- ۱۲- خودشناسی یا همان شناخت فرد شامل چه مواردی از خویشتن است؟
- ۱۳- اهمیت خود آگاهی چیست؟
- ۱۴- چرا لازم است همه افراد، بخصوص نوجوانان شناخت خود واقعی شان فراهم آورند؟
- ۱۵- کدام رده سنی در مرحله حساس هویت یابی در زندگی هستند؟
- ۱۶- نوجوانان چگونه در مسیر صحیح که به سلامت و موفقیت آنها در زندگی می انجامد، حرکت می کنند؟
- ۱۷- عوامل مهمی که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند را نام ببرید.
- ۱۸- منظور از عزت نفس چیست؟
- ۱۹- چرا عده ای احساس بی ارزشی و حقارت می کنند؟
- ۲۰- کدام موارد ملاک ارزشمندی و محترم بودن نیست؟
- ۲۱- عده ای به اشتباه کدام موارد را ملاک ارزشمندی و محترم بودن می دانند؟
- ۲۲- مشروط کردن احترام و ارزش خود به کدام موارد اشتباه است؟
- ۲۳- احساس خودارزشمندی درونی همان ..... است.
- ۲۴- خود آگاهی به انسان چه کمکی می کند؟
- ۲۵- اهمیت عزت نفس در چیست؟
- ۲۶- در چه صورتی فرد درمی یابد ارزشمند و محترم است؟
- ۲۷- افرادی که دچار عزت نفس هستند، در درون ذهن خود چه پیام هایی را می شنوند؟
- ۲۸- افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند، در درون ذهن خود چه پیام هایی را می شنوند؟
- ۲۹- جوانانی که دارای عزت نفس هستند چه خصوصیتی دارند؟
- ۳۰- نداشتن عزت نفس چه خطری برای افراد دارد؟
- ۳۱- چرا لازم است افراد عزت نفس خود را به طور مستمر تقویت کرده و افزایش دهند؟
- ۳۲- برخی از راهکار های بهبود عزت نفس را نام ببرید.

۳۳- داشتن عزت نفس نیازمند چیست؟

۳۴- زندگی می تواند منبع کدام لذت ها و چالش ها باشد؟

۳۵- کدام موارد در زندگی نشان دهنده وضعیت ذهنی و روانی ماست؟

۳۶- چرا زمانی که برف ها به روی شاخه درختان سنگینی می کنند به ندرت می شکنند؟

۳۷- آیا رشد کردن در یک محیط خاص همیشه عامل موفقیت یا ناکامی در زندگی است؟ چرا

۳۸- به نظر شما ویژگی هایی که موجب موفقیت در برابر ناملايمات و دشواری های زندگی می شود چیست؟

۳۹- استدلال افراد تاب آور در مواجهه با شرایط ناگوار چگونه است؟

۴۰- شخص تاب آور به یک موقعیت پرخطر چگونه می نگرند؟

۴۱- کدام موارد از مؤلفه های بسیار مهم در بهداشت روان افراد هستند؟

۴۲- اهمیت سر سختی و تاب آوری در بهداشت روان افراد چیست؟

۴۳- سر سختی و تاب آوری روانی در مورد کدام افرادی به کار برده می شود؟

۴۴- افرادی که سر سختی و تاب آوری روانی دارند دارای چه ویژگی هایی هستند؟

۴۵- تفاوت افراد سرسخت و تاب آور با افراد فاقد تاب آوری چیست؟

۴۶- تاب آوری را تعریف کنید.

۴۷- چرا در برخی افراد هر قدر هم بر شدت عوامل استرس زا در زندگی آنها افزوده می شود، باز توان بیرون کشیدن خودشان از بحران دارند؟

۴۸- چرا برخی افراد توان تاب آوردن در برابر سختی ها و ناملايمات را دارند؟

۴۹- دو نمونه از تاب آوری هموطنان ما ذکر کنید.

۵۰- تاب آوری قابلیتی ..... است.

۵۱- چگونه تاب آوری می تواند تقویت و توسعه یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت روانی متبلور شود؟

۵۲- به کارگیری کدام توصیه های به حفظ و ارتقای تاب آوری کمک می کنند؟

۵۳- به کارگیری کدام توصیه به حفظ و ارتقای تاب آوری کمک نمی کند؟

الف) داشتن عزت نفس ب) داشتن هدف پ) ارتباطات با دیگران ت) عدم انعطاف پذیری

۵۴- به نظر شما نوجوانان با چه مشکلات روانی - رفتاری در زندگی خود مواجه هستند؟

۵۵- دلایل بروز مشکلات روانی - رفتاری چیست؟ و چگونه می توان بر آنها فائق آمد؟

۵۶- کدام دوره، دوران گذر تدریجی از کودکی و ورود به دنیای بزرگ سالی است

۵۷- کدام تحولات اساسی در دوره نوجوانی در زندگی اتفاق می افتد؟

۵۸- برخورد صحیح با تغییرات و تحولات اساسی در دوره نوجوانی در زندگی نیازمند کدام فرایندها است؟

۵۹- نوجوانان چگونه قادر خواهند بود در برخورد با تغییرات دوران گذر تعادل روانی خود را حفظ نمایند، و از بروز اختلالات و بحران های روانی در امان بمانند؟

۶۰- علایم هشدار دهنده و احتمالی اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی کدامند؟

۶۱- دلایل ایجاد اختلالات روانی را نام ببرید.

۶۲- چرا شناخت دلایل ایجاد اختلالات روانی اهمیت دارد؟

۶۳- شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی را نام ببرید.

- ۶۴- فشار روانی (استرس) را تعریف کنید.
- ۶۵- استرس یک واقعیت در زندگی است، هر کجا
- ۶۶- فشار روانی (استرس) ذاتاً خوب است یا بد؟ چرا؟
- ۶۷- فشار روانی (استرس) سالم چه تاثیری بر فرد دارد؟
- ۶۸- فشار روانی (استرس) ناسالم چه تاثیری بر فرد دارد؟
- ۶۹- فشار روانی (استرس) چه تاثیری بر بدن دارد؟
- ۷۰- اثرات زودگذر فشار روانی (استرس) کدامند؟
- ۷۱- تکرار فشار روانی (استرس) موجب ایجاد کدام اثرات جسمی پایدار می شود؟
- ۷۲- برخی از موقعیت های استرس زا در زندگی خود را نام ببرید.
- ۷۳- واژه اضطراب در چه مواردی به کار برده می شود؟
- ۷۴- اضطراب چه زمانی مفید است؟
- ۷۵- اضطراب چه زمانی مشکل آفرین است؟
- ۷۶- علائم اضطراب کدامند؟
- ۷۷- علائم بدنی اضطراب کدامند؟
- ۷۸- علائم تفکری اضطراب کدامند؟
- ۷۹- علائم روانی اضطراب کدامند؟
- ۸۰- هر یک از موارد زیر جزء کدام یک از علائم اضطراب هستند؟ (روانی، تفکری، بدنی)
- |          |            |               |          |           |           |
|----------|------------|---------------|----------|-----------|-----------|
| تپش قلب، | تنگی تنفس، | بی اشتهايي،   | تهوع،    | بی خوابی، | بی قراری، |
| سرردگمی، | حواس پرتی، | افکار تکراری، | دلواپسی، | بی تابي،  | عصبانیت،  |
- ترس از دست دادن کنترل،
- ۸۱- اصل های توصیه شده برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، کدامند؟
- ۸۲- اصل بازداری برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را توضیح دهید.
- ۸۳- اصل برون ریزی برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را توضیح دهید.
- ۸۴- اصل جایگزین کردن خواسته ها برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را توضیح دهید.
- ۸۵- در هر یک از موارد زیر روشی که برای مقابله با فشار های روانی و اضطراب ارائه شده کدام اصل (بازداری، برون ریزی و جایگزین کردن خواسته ها)، به کار گرفته شده است؟
- الف) هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره نگرانی ها و اضطراب آورنده های زندگی مان اختصاص دهیم.
- ب) یک جعبه خیالی نگرانی برای خود تصور کنیم که در محکمی دارد و نگرانی های خود را در آن بگذاریم.
- پ) با نگرانی ها و اضطراب هایمان می گوئیم نمی توانی مرا اذیت کنی، مزاحم نشو
- ت) نگرانی های خود را شناسایی کنیم و آنها را پهلوان پنبه هایی تسلیم شده در ذهن خود تصور کنیم.
- ث) ذهن خود را از نگرانی ها دور کرده و به انجام کارهای لذت بخش همچون دوچرخه سواری، خواندن رمان بپردازیم
- ۸۶- افسردگی چیست؟
- ۸۷- چرا فراز و نشیب های زندگی در برخی از افراد موجب احساس افسردگی و غمگینی می گردد؟
- ۸۸- عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی را نام ببرید.

- ۸۹- کدام نوجوانان بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند؟
- ۹۰- در موقع ابتلا به افسردگی چرا باید برای بازگشت به حالت عادی هرچه سریع تر اقدام کرد؟
- ۹۱- علائم هشدار دهنده افسردگی را نام ببرید.
- ۹۲- در صورت مشاهده کدام علائم به مدت بیش از دو هفته در فرد، باید با مشاور و روان درمانگر گفت و گو کند؟
- ۹۳- خشم چگونه احساسی است؟
- ۹۴- علت ایجاد خشم چیست؟
- ۹۵- در نوجوانان خشم چه زمانی بروز می کند؟
- ۹۶- احساس خشم می تواند به چه صورت هایی بروز کند؟
- ۹۷- خشم اغلب با جلوه هایی از..... همراه است.
- ۹۸- جلوه های پر خاشگری خشم کدامند؟
- ۹۹- آثار مثبت خشم کدامند؟
- ۱۰۰- آثار منفی خشم کدامند؟
- ۱۰۱- هر یک از موارد زیر جزء کدام یک از علائم خشم منفی هستند؟ (جسمی، روانی، اجتماعی)  
سر درد، سکنه های قلبی، ناراحتی های گوارشی فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر درماندگی، انزوا و تنهایی
- ۱۰۲- برای مقابله با خشم چه اقداماتی لازم است؟
- ۱۰۳- چگونه یک فرد کمتر در موقعیت های مشکل ساز قرار می گیرد؟
- ۱۰۴- مهم ترین روش مقابله با خشم چیست؟
- ۱۰۵- روش های خود آرام سازی در هنگام خشمگین شدن را نام ببرید.
- ۱۰۶- توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی را بیان کنید.