

۱) در چه صورتی هیپانات و آشفتگی های زندگی میتواند برای یک فرد مشکل ساز شود؟
در صورتیکه این حالات و هیپانات تکرار شده و استمرار یابند.

۲) هیپانات تکرار شونده و مستمر چه افتلالاتی میتواند در زندگی فرد ایجاد کند؟

در کارکرد های جسمی و روانی و فعالیت های فردی و اجتماعی فرد اثر گذاشته و روند زندگی وی را مفلت میکنند و باعث مزاحمت و رنیش فرد و دیگران میشوند.

۳) منظور از خود آگاهی چیست؟

به شناخت هر فرد از فویشتن که شامل شناخت توانایی و ضعف ها و احساسات و ارزش ها و مسئولیت ها و آرزو ها میباشد.

۴) خود آگاهی چه فوایدی میتواند در زندگی یک فرد داشته باشد؟

الف) کمک به شکل گیری هویت مطلوب فرد
ب) جلوگیری از بروز افتلالات روانی و رفتار های پر فطر

۵) دو عامل مهم که در شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی یک فرد نقش دارد را نام ببرید؟

عزت نفس و سرسفتی و تاب آوری

۶) منظور از عزت نفس چیست؟

احساس ارزشمند بودن در یک فرد یا به عبارتی احساس خود ارزشمندی درونی در یک فرد

۷) عزت نفس چه اهمیتی میتواند برای یک فرد داشته باشد؟

مانند یک سپر قوی در برابر آسیب های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند.

۸) جوانانی که عزت نفس دارند دارای چه ویژگیهایی هستند؟

برای خود احترام قائلند و با پیام های درونی مثبت سر و کار دارند که از درون آنها مدام به آنها فطاب میکند تو میتوانی با ارزش باشی.

۹) نداشتن عزت نفس چه عوارضی را میتواند در یک فرد ایجاد کند؟

الف) افراد را دچار اعتیاد های رفتاری مثل اعتیاد به اینترنت و اعتیاد به کار و اعتیاد به فرید و میکند.

ب) افراد را در معرض رفتار های پرفطر مثل اعتیاد به مواد مفرر قرار میدهد.

۱۰) برنی از راهکار های بهبود عزت نفس را بیان کنید؟

الف) تعیین اهداف مشفص و برنامه ریزی برای رسیدن به آنها
ب) تلاش برای کسب یک مهارت و شکوفا شدن یک استعداد

ج) تهیه فهرستی از توانمندی های خود
د) کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل

و) مشارکت در فعالیت های اجتماعی
ن) دوستی با آدم های مثبت و الهام بخش

ث) معاشرت با دوستان حمایت گر
ف) داوطلب شدن برای کمک به دیگران
ه) آراستگی

۱۱) سرسختی و تاب آوری در مورد چه افرادی به کار برده میشود؟

افرادى که در برابر فشار روانى مقاوم تر هستند و نسبت به بیشتر افراد کم تر مستعد بیماری هستند .

۱۲) فردى که از نظر روانى دارای سرسختى و تاب آوری هست دارای چه ویژگی هاى می باشد؟

این افراد بر زندگى خود کنترل بیشتری احساس میکنند و نسبت به آنچه انجام میدهند تعلق خاطر بیشتری دارند و در مقابل تغییرات پذیرا هستند.

۱۳) تعامل یک فرد با محیط چه تاثیرى در تاب آوری او در زندگى دارد؟

باعث تقویت و توسعه تاب آوری در آن فرد می شود .

۱۴) بر فنى از توصیه هاىی که باعث ارتقاء تاب آوری در افراد میشود را بیان کنید؟

داشتن عزت نفس - توسعه ارتباط با دیگران - داشتن هدف و معنویت در زندگى - داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگى - مراقبت از تغذیه و سلامت - ایثار دلبستگی های مثبت - فوشبینی - تقویت معنویت در خود

۱۵) شایع ترین اختلالات روانى - رفتارى در نوجوانان را نام ببرید؟

استرس - اضطراب - افسردگى - فشم

۱۶) منظور از استرس و فشار روانى چیست مثال بزنید؟

زندگى توأم با وقایع رویداد ها و مشکلاتى است که همواره بر جسم و روان افراد تاثیر می گذارد و به ان فشار روانى یا استرس می گویند .

۱۷) در هنگام استرس چه علائمی در فرد بروز میکند؟

فشار خون بالا می رود - تعداد نبض افزایش می یابد - احساس تپش قلب - ناراحتى معده - سرگیجه و سردرد - تعریق و لرزش

۱۸) اثرات مثبت و منفى استرس بر جسم و روح را بیان کنید؟

اثرات مثبت : افزایش هوشیاری و کمک به فرد برای تامین نیازهای خود در موقعیت های مختلف

اثرات منفى : مانع درس خواندن و یادگیری میشود مانع تمرکز و یادآوری اطلاعات می شود و باعث اثرات جسمى و بعضى بیماری ها می شود .

۱۹) اثرات جسمى استرس طولانى مدت چیست؟

بیمارى های قلبى و عروقى و التهاب های پوستى و اختلالات گوارشى و سردرد و ضعف سیستم دفاعى و افزایش احتمال سرطان

۲۰) منظور از اضطراب را بیان کنید؟

واژه ای است که برای توصیف یک حالت خاص با احساس فشار درونى ترس و هراس همراه است . مثل زمانیکه پس از خروج منزل شگ می کنید که اتو را از برق کشیده اید یا غیر .

۲۱) اضطراب به طور طبیعى چه فايده ای برای فرد دارد؟

اضطراب در برفی رویداد های زندگی به ما کمک میکند که خود را از خطر حفظ کنیم مثل زمانیکه از ترس یک هیوان درنده فرار میکنیم .

۲۲) اضطراب چه زمانی مشکل آفرین میشود ؟

زمانیکه فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم بر می انگیزد.

۲۳) نشانه های اضطراب در یک فرد را بنویسید ؟

الف) علائم بدنی شامل تپش قلب و تنگی نفس و بی اشتغایی و تهوع و بی خوابی و بی قراری

ل) علائم تفکر شامل سردرگمی و هواس پرتی و ترس و افکار تکراری

ج) علائم روانی شامل بی تابی و دلواپسی و عصبانیت

۲۴) سه اصل مهم که برای مقابله با فشار های روانی اضطراب توصیه میشود کدامند ؟

بازداری - برون ریزی - جایگزین کردن فواسته ها

۲۵) منظور از بازداری در مقابله با اضطراب چیست ؟

یعنی با مدیریت و کنترل اضطراب از انتشار و پخش شدن آن جلوگیری کنیم .

۲۶) منظور از برون ریزی در مقابله با اضطراب چیست ؟

یعنی بازگو کردن اضطراب و صرف زدن در باره نگرانی های خود

۲۷) در اصل جایگزین کردن فواسته ها از چه راه هایی با اضطراب میتوان مقابله کرد ؟

شرکت در فعالیت های لذت بخش مثل ورزش و وقت گذرانی با دوستان و پرت کردن هواس خود از موضوع اضطراب

۲۸) افسردگی را تعریف کنید ؟

احساس نا فوشایندی که برای مدت طولانی تداوم یابد و همراه با تنهایی و غمگینی باشد .

۲۹) برفی از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی را بیان کنید ؟

الف) وقوع حوادث غم انگیز مثل طلاق و بیماری های صعب العلاج و مرگ یکی از عزیزان

ب) بیماری ها و افتلالات جسمی مانند سکتة مغزی و صرع و آسیب وارده به سر و کم فونی و بعضی سرطان ها

ج) برفی مشکلات تغذیه ای مثل کمبود ویتامین B

د) زمینه های ارثی

۳۰) منظور از فشتم چیست ؟

احساسی است مه به صورت بدنی و هیجانی ابراز میشود و یک واکنش طبیعی نسبت به شرایطی است که فرد را دچار تهدید و ناکامی کرده است .

۳۱) فشتم در نوجوانان در چه مواردی بروز میکند ؟

مورد تمسخر قرار گرفتن - منع شدن از کار مورد علاقه

۳۲) بعضی از جلوه های فشم را بیان کنید ؟

عصبانیت - فشوونت - کینه توزی - غضب - تنفر - توهین - تمقیر

۳۳) آثار مثبت و منفی فشم را بیان کنید ؟

آثار مثبت : اتفاق حق در روابط بین فردی و گروهی و اجتماعی

آثار منفی : بروز مشکلات جسمی مثل سردرد و سگته و ناراحتی های گوارشی و مشکلات روانی مثل اضطراب و استرس و افسردگی و مشکلات اجتماعی مثل درماندگیو تنهایی وانزوا

۳۴) برای مقابله با فشم باید چه کرد؟

الف) ارزیابی فرد از خود (خود ارزیابی) و تحلیل مسئله و شناخت انتظارات غیر واقعی

ب) استقاره از روش های خود آرام سازی

۳۵) برنی از روش هی خود آرام سازی در کنترل فشم را بیان کنید ؟

تغییر وضعیت بدن - پند نفس عمیق بکشیم - افکار منفی را از ذهنمان دور کنیم - قدری آب فنگ بنوشیم - در صورت امکان محل را ترک کنیم - عضلات خود را از حالت انقباض خارج کنیم

۳۶) توصیه های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوران نوجوانی را بیان کنید ؟

الف) اولویت های خود را مشخص کنیم

ب) تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا انجام دهیم

ج) فواسته های خود را بررسی کنیم

د) سبک زندگی سالمی داشته باشیم

و) تغییرات را به عنوان چیزی از زندگی بپذیریم

ن) ورزش کنیم

ت) به زندگی معنوی خود غنا ببخشیم

ث) شوخ طبع باشیم

ی) گاهی اوقات کودک شویم

م) دخترچه یادداشت روانه داشته باشیم

۳۷) در روشهای خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان چگونه اولویت های خود را مشخص کنیم ؟

با برنامه ریزی روزانه و مدیریت زمان میتوان کار های مهمتر را در اولویت قرار داد و کارهای غیر مهم را به زمان دیگر موکول کرد

۳۸) در بررسی فواسته های خود در روش های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان رعایت چه نکته ای لازم است ؟

باید سعی کنیم اهداف واقع گرایانه داشته باشیم و به آنچه میتوانیم به نحو امن انجام دهیم قانع باشیم

۳۹) در سبک زندگی سالم برای حفظ سلامت روان چه باید کرد ؟

غذای سالم بفریم و برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذاریم و سعی کنیم از زندگی لذت ببریم

۴۰ مذهب و معنویت چه تاثیری در حفظ سلامت روان دارد؟

ما را به منبعی فراتر و بزرگتر وصل میکند و اعتقادات مذهبی به فرد و قدرتی دو چندان برای مقابله با مشکلات می دهد

©GAP_KONKORI