

سوالات مسابقه سواد سلامت روان

۱- روز جهانی سلامت روان با چه هدفی برگزار می گردد؟

- الف - تامین اهداف سلامت روان و کمک به برگزاری برنامه های حوزه سلامت
- ب- آگاهی از مسائل مربوط به سلامت روان در سراسر جهان و ایجاد تلاش برای حمایت از سلامت روان
- ج- آگاهی از سلامت روان مردم در جهان و تامین اهداف سلامت روان
- د- انجام فعالیت در سراسر جهان و ایجاد تلاش برای حمایت از سلامت روان

۲- در ارتباط با خودمراقبتی کدام گزینه صحیح است؟

- الف - خودمراقبتی دارای استراتژی مشخصی است که برای تمام افراد به طور یکسان توصیه میشود
- ب- خودمراقبتی دارای استراتژی های متعدد است که برای افراد به طور یکسان توصیه میشود
- ج- خودمراقبتی دارای استراتژی های مشخص است که در مورد تمام افراد کارآمد نیست
- د- خودمراقبتی دارای استراتژی های متعدد است که برای افراد مختلف کارایی متفاوت دارد

۳- همدلی با کدام یک از مفاهیم زیر دارای وجه مشترک است؟

- الف - همبستگی اجتماعی
- ب- سرمایه اجتماعی
- ج- مسئولیت پذیری اجتماعی
- د- همه موارد

۴- اگر ما افرادی با ویژگی تاب آوری پایین باشیم بیش از آنکه این شرایط موقت و گذرا ما را از پا در بیاورد ما را از پا در می آورد

- الف - افسردگی و اختلالات روانی
- ب- تاب نیاریدن در برابر این مسائل
- ج- خطر عدم آگاهی از سلامت روان
- د- افکار و رفتارهای پوچ

۵- سواد سلامت دانش و باورهای مردم در مورد اختلالات روانیست که به

- الف - شناخت هر چه بهتر افراد دارای اختلال روانی کمک میکند
- ب- شناخت، مدیریت یا پیشگیری از آنها کمک میکند
- ج- خود و سایر افراد جامعه کمک میکند
- د- سلامت روان افراد و ایجاد جامعه ای سالم کمک میکند

۶- شعار امسال روز جهانی سلامت روان

- الف- سلامت روان برای همه، دسترسی بیشتر سرمایه گذاری بیشتر برای همه و همه جا
- ب- سلامت روان برای همه، سرمایه گذاری بیشتر دسترسی بیشتر
- ج- سلامت روان برای همه، سرمایه گذاری بیشتر دسترسی بیشتر برای همه و همه جا
- د- سلامت روان برای همه و همه جا

۷- در تنظیم خواب توجه به کدام عامل بی تاثیر است؟

- الف- مصرف کافئین و شکر
- ب- استرس روزانه
- ج- میزان پروتئین مصرفی
- د- میزان نور دریافتی از پنجره ها

۸- کدام یک از گزینه های زیر صحیح است؟

- الف- همدلی مفهوم معادل نگرانی برای دیگران است
- ب- همدلی با خردورزی در تضاد بوده و از جنبه های احساسی ذات نوع بشر به شمار میرود
- ج- همدلی از بنیان های تقویت روابط انسانی به شمار میرود
- د- همدلی تنها در زمان رفاه جمعی در روابط فردی رخ میدهد و با سطح رفاه رابطه مستقیم دارد

۹- تاب آوری فرآیند در روبرو شدن با دشواری هاست.

- الف- مقاوم شدن
- ب- آماده سازی
- ج- سازگاری
- د- خودباوری

۱۰- در کدام حالت افراد باری بر روی سیستم سلامت جامعه هستند؟

- الف- پایین بودن سواد سلامت مردم
- ب- افرادی که مبتلا به اختلالات روانی میشوند
- ج- عدم شناخت انواع مختلف فشارهای روانی توسط افراد
- د- آشنا نبودن افراد با اختلالات روانی

۱۱- سرمایه گذاری در سلامت روان در چه حوزه هایی می باشد؟

- الف- زمان، توجه ، مهربانی و شفقت
- ب- همدلی، مهربانی، توجه
- ج- تاب آوری، سواد سلامت، خانواده
- د- خودمراقبتی، مهربانی، زمان و توجه

۱۲- مهم ترین عامل در ورزش کردن برای دستیابی به خودمراقبتی کدام گزینه است؟

- الف- نوع ورزش
- ب- ساعت انجام ورزش
- ج- برنامه ثابت ورزشی
- د- انجام ورزش به صورت گروهی

۱۳- کدام گزینه جنبه های همدلی و معانی آن را به خوبی شرح میدهد؟

- الف- شناختی- تنظیم هیجان
- ب- احساسی- تصور موقعیت
- ج- شناختی- تصور موقعیت
- د- بیانی- توصیف موقعیت

۱۴- از مولفه های اصلی تاب آوری :

- الف- مهارت های سازندگی، مهارت های زندگی، استحکام و ثبات قدم، معنادار کردن زندگی
- ب- مهارت های سازندگی، مهارت های زندگی، مدیریت و کنترل احساسات، داشتن امید به زندگی
- ج- مهارت های سازندگی، هوش هیجانی، استحکام و ثبات قدم، معنادار کردن زندگی
- د- مهارت های سازندگی، هوش هیجانی، مدیریت و کنترل احساسات، داشتن امید به زندگی

۱۵- کدام گزینه از مولفه های سواد سلامت روان نیست؟

- الف- توانایی تشخیص اختلالات روانی
- ب- دانش و باور در مورد علل و عوامل خطر اختلالات روانی
- ج- دانش و آگاهی از موارد کمک های اولیه
- د- دانش در مورد چگونگی جستجوی اطلاعات سلامت روان

۱۶- شعار امسال مرکز مشاوره دانشگاه تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ چیست؟

- الف- آگاهی از سواد سلامت روان و خودمراقبتی
- ب- مسئولیت فردی و اجتماعی، خودمراقبتی
- ج- خودمراقبتی، دیگر مراقبتی، مسئولیت فردی و اجتماعی
- د- سرمایه گذاری بیشتر در حوزه های سلامت روان

۱۷- عدم مهارت نه گفتن به کدام گزینه در فرد منجر می شود؟

- الف- فرسودگی
- ب- افزایش فرسودگی و افسردگی
- ج- کاهش کیفیت خواب
- د- افزایش فشار خون

۱۸- کدام گزینه نتیجه رفتار همدلانه است؟

- الف - حل مساله
- ب - همراه شدن با هیجانات طرف مقابل
- ج - ترحم
- د - دلسوزی

۱۹- توانایی تجزیه و تحلیل و مدیریت احساسات چیست؟

- الف - هوش هیجانی
- ب - کنترل احساسات
- ج - استحکام و ثبات قدم
- د - قدرت تفکر

۲۰- کدام گزینه در سواد سلامت میتواند بعنوان یک سرمایه گذاری در نظر گرفته شود؟

- الف - اطلاع رسانی های گسترده
- ب - کمک به افراد آسیب پذیر جامعه
- ج - دنبال کردن برنامه های سلامت روان
- د - آموزش رسمی

۲۱- برای به دست آوردن خودمراقبتی در زمینه سلامت روان به چه نکاتی باید توجه کرد؟

- الف - حسن نیت، تعامل انسانی، مسئولیت اجتماعی، خودمراقبتی، انسجام اجتماعی، مهارت زندگی
- ب - مهارت های اصلی زندگی، تعاطف پذیری، همدلی، مسئولیت پذیری، خودمراقبتی
- ج - تعامل انسانی، حسن نیت، انسجام اجتماعی، همدلی، مهارت های اصلی زندگی
- د - حسن نیت، تعامل انسانی، انسجام اجتماعی، مهارت های اصلی زندگی

۲۲- گذراندن وقت خارج از منزل چه تاثیری بر فرد می گذارد؟

- الف - کاهش اضطراب و استرس
- ب - افزایش فرسودگی و افسردگی
- ج - کاهش کیفیت خواب
- د - افزایش فشار خون

۲۳- کدام یک از گزینه های زیر از ویژگی های همدلی نیست؟

- الف - ذاتی
- ب - اکتسابی
- ج - تصور موقعیت طرف مقابل
- د - مدیریت هیجانی

۲۴- کدام گزینه از ویژگی های افراد تاب آور است؟

- الف- تسلیم نمیشوند، ثبات قدم دارند، پر شور و انگیزه اند، مثبت نگر هستند، از ادامه راه خسته نمیشوند
- ب- تسلیم نمیشوند، کوشش میکنند، پر شور و انگیزه اند، مثبت نگر هستند، از ادامه راه خسته نمیشوند
- ج- تسلیم نمیشوند، کوشش میکنند، دارای دیدی واقع بینانه، با اراده و قوی هستند، امیدوار به آینده
- د- تسلیم نمیشوند، کوشش میکنند، دارای دیدی واقع بینانه، سعی در حفظ چشم اندازهای بلند مدت خود

۲۵- کدام گزینه دو سطح از سرمایه گذاری روی سواد سلامت روان است؟

- الف- سطح فردی و اجتماعی
- ب- سطح تاب آوری افراد و سطح فرهنگی
- ج- سطح فردی و ارائه دهندگان خدمات سلامت
- د- سطح آموزشی و سطح تربیتی