**سوالات مسابقه هفته سلامت روان**

**1-کدامیک از ویژگی های زیر از خصوصیات افراد تاب آور نمی باشد ؟**

الف) دارای منبع كنترل درونی هستند ب) خود را فردی قربانی، ارزیابی نمی‌کنند

ج) دارای منبع كنترل بیرونی هستند د) از مهارت حل مسئله برخوردارند

**2-انواع اعتیاد به اینترنت در کدام گزینه وجود دارد؟**

الف) اعتیاد به ارتباط جنسی مجازی، اعتیاد به روابط مجازی، رفتارهای اجباری اینترنتی، اعتیاد به کامپیوتر

1. اعتیاد به روابط مجازی، رفتارهای اختیاری اینترنتی، اعتیاد به کامپیوتر، اعتیاد به ارتباط جنسی مجازی
2. اطلاعات بیش از حد، اعتیاد به بازی​های کامپیوتری، رفتارهای اختیاری اینترنتی
3. عدم شرکت در فعالیت های اجتماعی، اعتیاد به ارتباط جنسی مجازی، رفتارهای اجباری اینترنتی

**3-****در شرایطی که فرد خشونت خانگي را تجربه می کند چه پيامدهایي در انتظار اوست؟**

الف) پيامدهاي اجتماعي از قبيل هزينه­هاي پيگرد قضائي، فزوني آمار طلاق، بزهكاري، جرم، خودكشي، اعتياد، روسپيگري و خودسوزي

1. پيامدهاي فردي شامل يادگيري خشونت توسط فرزندان، فرار از خانه، اضطراب، مشكلات مربوط به خواب و تغذيه و افكار خودكشي
2. پيامدهای خانوادگی شامل آسيب به سلامت روان و اعتماد به نفس، نقص عضو، سقط جنين و حتي مرگ
3. پيامدهاي تربيتي و رواني نظیرافزايش احتمال طلاق، افسردگي، روي آوردن به سحر و جادو

**4-کدامیک از موارد زیر جزء باورهای نادرست در مورد خودکشی نیست؟**

الف) كساني كه راجع به خودكشي و قصدشان مبني بر خودكشي صحبت ميكنند، واقعاً به خودآسيبي نخواهند زد و فقط قصد جلب توجه دارند

ب) خودكشي هميشه تكانشي و ناگهاني اتفاق مي افتد و بدون هيچ هشدار قبلي روي ميدهد

ج) فردي که از خود کشی نجات پیدا کرده، بهبود يافته و خطر خودكشي رفع شده است

د) خودكشي پاسخي غیرقابل انتظار و غیرطبيعي در مقابل استرس است

**5- مولفه های ارتباط کدامند و کدامیک سهم بیشتری در ارتباطات دارند؟**

الف) محتوای کلامی، محتوای غیرکلامی- محتوای کلامی ب)محتوای غیرکلامی، محتوای کلامی- محتوای غیرکلامی

ج) محتوای کلامی، گوش دادن- محتوای غیرکلامی د) محتوای غیرکلامی، گوش دادن- محتوای کلامی

**6- کدامیک از موارد زیر جزء مقابله هیجان مدار با استرس نیست؟**

الف) درد دل کردن با اطرافیان و نزدیکان ب) صحبت کردن با خود

ج )برنامه‌ریزی به‌قصد برطرف کردن استرس د) دعا، نذر، توکل و سایر مقابله‌های مذهبی

**7- اولین اقدام در مدیریت سوء رفتار با کودکان چیست؟**

الف) پرداختن به ابعاد مثبت زندگی کودک ب) مدیریت روابط موجود

ج) اطمینان از امنیت فعلی د) اقدام برای درمان

**8- کدام گزینه از علائم مسمومیت با الکل نمی باشد؟**

الف) اختلال رفتاری ب) بی ثباتی خلق ج) رفتارهای جنسی پرخطر د) تجربه ی پارانویا