

سئوالات آزمون پرس لاین خودمراقبتی در افسردگی سنجش سطح آگاهی سفیران و رابطان سلامت محله

برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت معاونت بهداشتی رفسنجان

۱- کدام گزینه از علائم و نشانه‌های افسردگی است؟

الف) بی‌قراری و مشکلات خواب (ب) پرحرفی (ج) خستگی که با استراحت رفع می‌گردد (د) ب و ج

۲- کدام گزینه در خصوص روش‌های درمان افسردگی صحیح است؟

الف) عدم بیان مشکل با اطرافیان (ب) مصرف سیگار و قلیان به هنگام بروز افکار منفی (ج) مشاوره و داروهای ضدافسردگی (د) همه موارد

۳- در صورت ابتلا به افسردگی، بهترین فردی که می‌توان با او صحبت کرد و کمک خواست، چه کسی است؟

الف) یکی از اعضای خانواده که با او راحت‌ترید (ب) پزشک خانواده و پزشک عمومی شما (ج) یکی از دوستان نزدیک (د) همکار

۴- کدام گزینه در خصوص توصیه‌های خودمراقبتی طب ایرانی در افسردگی و اضطراب صحیح نیست؟

الف) مصرف دمنوش‌های به، بابونه، و بهارنارنج به صورت روزانه (ب) ماساژ و بادکش سراسری بدن روزی دو بار

ج) مصرف روزانه بادام به صورت فرنی یا حریره بادام یا شیربادام (د) مصرف روزانه سیب به صورت میوه خام، مربا، شربت، فالوده، رب و دمنوش

۵- کدام گزینه غلط است؟

افسردگی عبارت است از شرایطی که فرد احساس حزن، ناامیدی و عدم وجود قدرت می‌کند. شدت افسردگی همیشه یکسان است

هر فردی ممکن است در معرض افسردگی قرار گیرد افکاری در مورد مرگ، خودکشی، احساس یاس و ناامیدی از علائم افسردگی است

۶- کدامیک از موارد ذیل سبب افسردگی نمی‌شود؟

فقر و بیکاری مهاجرت و بیماری جسمی شروع بکار جدید و زایمان احساس تنفر از خود

۷- در مورد دارو درمانی افسردگی کدام صحیح است؟

داروهای ضد افسردگی اعتیاد آور هستند بعد از فروکش کردن علائم افسردگی داروها را باید سر خود قطع کنیم

داروهای ضد افسردگی بلافاصله عمل کرده و حداقل یک هفته زمان لازم است تا اثرات مفید آنها مشخص شود داروهای ضد افسردگی اعتیاد آور نیستند

۸- مشاوره در درمان افسردگی چه کمکی می‌کند؟

درک بهتر مشکلات شناسایی افکارمنفی و جایگزین افکار مثبت پیگیری راهکاری برای غلبه بر افسردگی همه موارد

۹- کدامیک از موارد ذیل از اهداف آموزشی کتابچه افسردگی نمی‌باشد؟

بیان کردن تعریف افسردگی بیان علائم افسردگی شرح علل بروز افسردگی خود سرانه شروع کردن درمان افسردگی

۱۰- در مورد کمک به خود برای احساس بهتر کدامیک غلط است؟

فعالیت جسمی بسیار مفید است در میان گذاشتن احساسات خود با نزدیکان

مقاوت کردن در مورد مصرف الکل و سوء استفاده از داروهای غیر مجاز نباید با دیگران بخصوص نزدیکان مشورت کرد