

## **سوالات مسابقه ویژه جانبازان و خانواده های معظم شاهد ( مسابقه شماره ۱ )**

### **۱- کدامیک از گزینه های زیر در رده ویژگی های خشم سالم قرار نمی گیرد؟**

- الف) بررسی عوامل بوجود آورنده خشم
- ب) نگاه کردن به موضوع از دیدگاه طرف مقابل
- ج) تخلیه خشم
- د) به تدریج احساس خشم و کینه را رها کردن

### **۲- احساس برنده داشتن در تنش های ارتباطی از ویژگی های کدامیک از موارد زیر است ؟**

- الف) خشم سالم
- ب) گوش کردن به طرف مقابل
- ج) خشم بیمارگون
- د) برخورد مناسب

### **۳- پذیرش علائم PTSD به چه معناست ؟**

- الف) به جنگ علائم و نشانه های بیماری رفتن
- ب) شناسایی علائم PTSD ، پیدا کردن راه حل برای کم کردن آسیب های آن علائم
- ج) فشار آوردن به جانباز برای کاهش علائم
- د) مقایسه کردن جانباز با یک فرد عادی

### **۴- کامل کردن جملاتی شبیه این جمله که " من افسرده و غمگین هستم وقتی که ..... " در**

### **کدام یک از قدم های زیر قرار می گیرد ؟**

- الف) شناسایی آتشفشان های صدا
- ب) آشنایی بیشتر با احساسات
- ج) شناسایی افکار منفی
- د) برخورد مناسب

### **۵- کدامیک از گزینه های زیر از اهداف تمرین تنفس در رسیدن به حال برتر محسوب نمی شود؟**

- الف) تخلیه خشم
- ب) کاهش تنش در سراسر بدن
- ج) کاهش ضربان قلب
- د) آرام کردن خود

**۶- اگر همسر جانباز مبتلا به PTSD شناسایی کند که چه چیزهایی همسرش را می ترساند ، غمگین می**

**کند یا می ترساند ، در کدام یک از موارد زیر بهتر عمل خواهد کرد ؟**

الف) درک احساسات همسر

ب) کم کردن کابوس های شبانه

ج) کم کردن میزان تحریک پذیری به صدا

د) افزایش اشتها

**۷- کدامیک از افکار زیر از موانع فکری احساس امنیت محسوب نمی شود ؟**

الف) همه اش تقصیر من است.

ب) او اصلاً من را دوست ندارد.

ج) عجب آدم قدر شناسی است.

د) به نظر می رسد خودش هم از این وضعیت راضی به نظر نمی رسد.

**۸- زمانی که این فکر از ذهن همسر جانباز عبور می کند که زندگی من همیشه یکنواخت خواهد ماند**

**اولین پیامد این فکر چه طور می تواند باشد ؟**

الف) احساس خستگی و غمگینی

ب) پرخاشگری با فرزند

ج) نرفتن به میهمانی

د) کمک خواستن از دیگران

**۹- اگر بخواهید به شیوه ای منطقی به برخورد با افکار منفی تان بپردازید اولین کاری که بهتر است انجام**

**دهید چه خواهد بود؟**

الف) کمک خواستن از دیگران

ب) تهیه مدرک لازم برای رد فکر منفی و جایگزین کردن فکر مثبت

ج) جایگزین کردن فکر مثبت

د) عمیق کردن تنفس

**۱۰) کدامیک از موارد زیر جزء نحوه صحیح گوش دادن محسوب نمی شود؟**

الف) نگاه کردن به طرف مقابل

ب) پیدا کردن راه حل در ذهن

ج) تکان دادن سر به علامت توجه

د) قطع نکردن جملات