

Тест

15/15 points (graded)

Страх - это эмоция?

☒ да ✓

☐ нет

☐ не всегда

☐ не знаю

1.

Что из перечисленного относится к признакам страха?

☐ поднятый один уголок рта

☐ стиснутые кулаки

☒ широко раскрытые глаза ✓

☐ улыбка

2.

Какие гормоны вырабатываются в организме во время страха?

☐ эстроген

☒ кортизол

☐ прогестерон

☒ адреналин

3. ✓

Какой самый распространенный страх для ребенка до 3 лет?

☒ страх оставления ✓

☐ страх врачей

☐ страх отсутствия друзей

☐ страх смерти

4.

Чего чаще всего боится ребенок в 4-5 лет?

☐ врачей

☒ смерти ✓

☐ одиночества

☐ высоты

5.

Что может быть причиной появления страха?

☒ негативный опыт в прошлом

☐ наследственность

☒ тревожные родители

☐ особенности темперамента

6. ✓

Какие фразы родителей могут способствовать появлению страхов в будущем?

☒ Не ходи ночью одна, тебя ограбят

☐ Когда приедешь, позвони

☐ Что будешь делать, если не сдашь экзамен?

☒ Собаки- опасные животные, не трогай их, могут загрызть насмерть

7. 

Что относится к симптомам панической атаки?

☐ боль в ногах

☐ голоса в голове

☒ боли за грудиной

☒ повышение пульса

8. 

Можно ли умереть от панической атаки?

☐ да

☒ нет 

☐ если, она длится дольше 3 часов, да

☐ не знаю

9.

Почему помогают физические упражнения во время страха?

☐ это отвлекает

☐ это полезно в принципе

☒ вырабатывается норадреналин и происходит компенсация адреналина ✓

☐ вырабатывается прогестерон и компенсирует кортизол

10.

Что еще из перечисленного относится к методам борьбы со страхом с помощью работы с телом?

☒ дыхательная гимнастика

☐ растирание лица

☒ расслабление мышц

☐ начать петь

11. ✓

Что делать, если у тебя периодически есть панические атаки?

☐ ждать, что само пройдет

☐ полежать дома пару дней

☐ сходить в гости к другу и поплакать

☒ обратиться за помощью к психологу ✓


12.

Какие есть умственные способы борьбы со страхами?

- ☒ Переключить внимание на предметы вокруг
- ☐ Посчитать овец
- ☐ Представить, что ты в другом месте сейчас
- ☒ Придумать варианты действий случай, если страх оправдается


13. 

Могут ли рассказы, фильмы или компьютерные игры быть причиной появления страхов?

- ☒ да 
- ☐ нет
- ☐ только, если там есть то, что уже было в твоей жизни
- ☐ только у детей до 5 лет

14.

Какая поза наиболее характерна для человека, испытывающего страх?

- ☒ напряжение мышц, сутулость, плечи сгорбились, шея втянута в плечи 
- ☐ руки напряжены, ноги расслаблены
- ☐ поза открытая, но есть мышечный тонус
- ☐ скрещены руки и ноги

15.