

БНД: Страх и его преодоление (2021, осень)

КурсОбсуждениеВикиПрогресс

Курс > БНД: Страх и его преодоление > Упражнения > Тест

Тест

Этот элемент курса оценивается как "Тест"
вес: 1.0
до 13 дек. 2021 г. 00:00 MSK
[Добавить страницу в мои закладки](#)

Тест

15/15 points (graded)

1. Что такое страх?

☒ эмоция ✓

☐ чувство

☐ состояние сознания

☐ не знаю

2. Относится ли широко раскрытые глаза и признание страха?

☒ Да ✓

☐ Нет

☐ Не у всех людей

☐ Не знаю

3. Какие гормоны вырабатываются в организме во время страха?

☐ эстроген

☒ кортизол

☐ прогестерон

☒ адреналин

✓

4. Чего чаще всего боятся взрослые люди?

☐ страх оставления

☐ страх врачей

☐ страх отсутствия друзей

☒ страх смерти ✓

5. Чего боялся маленький Альберт в эксперименте Джона Уотсона?

☐ вранья

☐ смерти

☐ одиночества

☒ всего белого и пушистого ✓

6. Могут ли тревожные родители быть причиной появления страха у ребенка во взрослом возрасте?

☒ Вполне вероятно, что да

☐ Не думаю

☐ Если был один тревожный, то нет

☐ Не знаю, я сдаюсь

✓

7. Какие фразы родителей могут способствовать появлению страхов в будущем?

☒ Не ходи ночью одна, тебя ограбят

☐ Когда вырадешь, позвони

☐ Что будешь делать, если не сдашь экзамен?

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

✓

8. Что делать, если у друга паническая атака?

☐ Сказать ему, что он не умирает и чтобы прекратил истерику

☒ Переключить его внимание на что-то вокруг

☐ Оставить его одного

☐ Рассказать ему историю о том как у вас была паническая атака

✓

9. В какой момент стоит вызывать скорую при панической атаке?

☐ Как только ощутил тревогу

☒ Если боль в груди давящая, отдает в левую руку и не проходит в течение 5 минут ✓

☐ Не надо, все само пройдет, если подышать глубоко

☐ Если пульс выше 75

10. Почему помогают физические упражнения во время страха?

☐ это отвлекает

☐ это полезно в принципе

☒ вырабатывается норадреналин и происходит компенсация адреналина ✓

☐ вырабатывается прогестерон и компенсирует кортизол

11. Почему помогают физические упражнения во время страха?

☐ Дышать как обычно, просто осознанно

☐ Дышать быстрее чем обычно, вдыхать маленькими вдохами на каждую секунду

☒ Вдыхать на 4-6 счетов, задерживать дыхание на 4-6 счетов и так же выдыхать на 4-6 счетов ✓

☐ Вдыхать и максимально долго не дышать

12. Что делать, если у тебя периодически есть панические атаки?

☐ ждать, что само пройдет

☐ поленать дома пару дней

☐ сходить в гости к другу и поплакать

☒ обратиться за помощью к психологу ✓

13. Какие есть умственные способы борьбы со страхами?

☒ Переключить внимание на предметы вокруг

☐ Посчитать овец

☐ Представить, что ты в другом месте сейчас

☒ Придумать варианты действий на случай, если страх оправдается

✓

14. Если ты посмотрел на ночь «Нашмар на улице Волков», может ли это повлиять на возникновение страха в дальнейшем?

☒ да ✓

☐ нет

☐ только, если там есть то, что уна было в твоей жизни

☐ только у детей до 5 лет

15. 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

Отправить

Вы использовали 2 из 2 попыток

✓ Верно (15/15 баллов)

Назад

Вперед