
13. 산모 정신 건강 관리

산후 우울증, 스트레스 관리, 심리적 안정과 정신 건강 증진 방법

1. 산후 우울증의 주요 증상은?
A. 지속적인 우울감과 무기력감
B. 기분 좋은 상태
C. 식욕 증가
D. 무관심
정답: A
2. 산후 우울증 예방을 위해 중요한 것은?
A. 사회적 지지와 충분한 휴식
B. 혼자서 문제 해결
C. 과도한 업무
D. 수면 부족
정답: A
3. 산모가 스트레스를 받을 때 도움이 되는 방법은?
A. 심호흡과 명상
B. 문제 회피
C. 과음
D. 과도한 운동
정답: A
4. 산후 정신 건강에 부정적인 영향을 미치는 요인은?
A. 사회적 고립
B. 가족 지원
C. 적절한 운동
D. 규칙적 수면
정답: A
5. 산후 우울증이 심할 때 해야 할 일은?
A. 전문가 상담 및 치료
B. 무시
C. 자가 치료
D. 운동 금지
정답: A
6. 산모가 느끼는 불안감을 완화하는 데 좋은 방법은?
A. 친구와 대화하기
B. 혼자 있기
C. 무시하기
D. 과도한 음주
정답: A

7. 산후 정신 건강에 도움이 되는 생활 습관은?
A. 규칙적 운동과 건강한 식습관
B. 불규칙한 생활
C. 수면 부족
D. 과로
정답: A
8. 산후 우울증을 진단할 때 주로 사용하는 도구는?
A. 에딘버러 산후우울증 척도(EPDS)
B. 혈압계
C. 체온계
D. 시력 검사
정답: A
9. 산모가 경험할 수 있는 산후 정신 건강 문제는?
A. 산후 우울증, 불안장애, 정신병
B. 시력 저하
C. 청력 상실
D. 근육 경련
정답: A
10. 산모 정신 건강에 영향을 주는 호르몬 변화는?
A. 에스트로겐과 프로게스테론 감소
B. 갑상선 기능 항진
C. 인슐린 증가
D. 테스토스테론 감소
정답: A
11. 산모가 정신 건강 문제를 예방하려면?
A. 정기적 상담과 가족 지원
B. 무시
C. 독립 생활
D. 무리한 운동
정답: A
12. 산후 스트레스 증상으로 볼 수 없는 것은?
A. 집중력 저하
B. 과도한 활력
C. 수면 장애
D. 과민 반응
정답: B
13. 산후 우울증 치료 방법은?
A. 상담 치료와 약물 치료
B. 방치
C. 자가 치료
D. 운동 금지
정답: A

14. 산후 정신 건강 지원 프로그램에서 제공하는 서비스는?

- A. 심리 상담과 교육
- B. 단순 노동
- C. 의료 진단 제외
- D. 경제적 지원만

정답: A

15. 산후 정신 건강 관리에 가족이 해야 할 역할은?

- A. 이해와 지지 제공
- B. 간섭
- C. 무관심
- D. 부담 주기

정답: A

16. 산후 우울증과 관련된 위험 요소는?

- A. 출산 전 우울증 병력
- B. 건강한 생활
- C. 사회적 활동 증가
- D. 충분한 수면

정답: A

17. 산모의 정신 건강 상태를 평가할 때 주의할 점은?

- A. 정기적 평가와 대화
- B. 무시
- C. 단발성 검사
- D. 비밀 유지 금지

정답: A

18. 산후 우울증 증상을 가족이 발견했을 때 해야 할 일은?

- A. 전문 기관에 상담 권유
- B. 무시
- C. 혼자 해결
- D. 비난

정답: A

19. 산후 정신 건강 회복에 도움이 되는 활동은?

- A. 취미 생활과 사회 활동
- B. 고립
- C. 무리한 운동
- D. 수면 부족

정답: A

20. 산후 정신 건강 관리의 최종 목표는?

- A. 산모의 심리적 안정과 행복 증진
- B. 단순 육체적 회복
- C. 경제적 자립
- D. 독립 생활

정답: A

