

1. Что такое страх?

☒ эмоция ✓

☐ чувство

☐ состояние сознания

☐ не знаю

2. Относятся ли широко раскрытые глаза к признакам 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?

☐ врачей

☐ 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 приедешь, 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 секунда
- ☒ Вдыхать на 4-6 счетов, задерживать дыхание на 4-6 счетов и также 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
- ☐ полежать 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 «Кошмар на улице Вязов», может ли это повлиять на возникновение страха в дальнейшем?

- ☒ да ✓
- ☐ нет
- ☐ только, если там есть то, что уже 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