

Egészségpszichológia a gyakorlatban
Akkreditált távoktatási továbbképző program
TANULÁSI SEGÉDLET 2016

Az éjszakai evés szindrómára nem jellemző

Étvágy reggeli és nappali hiánya

Magas láz

Nagy mennyiségű esti ételfogyasztás

A segítségkeresés elhatározása után milyen alternatívái lehetnek a betegnek?

Háziorvos

Öngyógyítás, alternatív gyógymód

Mindkettő

A szabályos vérnyomásérték meghatározása

Nyugalomban, 3 különböző alkalommal mérve

Legalább egyhetes időközzel mérve

Mindkettő együttes feltétel szükséges

A szexuális orientáció hogyan tekinthető?

Stabilan bevéssődő magatartás

Egész életen át változatlan jellemző

Változhat az életen át

Az elfojtott feszültség milyen formában jelenhet meg?

Rémálom

Éjszakai bevizelés

Mindegyik formában

Fejezze be a mondatot! Az éjszakai evőknek...

...alacsonyabb a leptinhormonszintjük

...nagyon magas a melatoninszintjük

...nagy a testmagasságuk

Fejleszthető-e, hogy merjünk nemet mondani?

Igen, fejleszthető

Nem nagyon fejleszthető

Egyáltalán nem fejleszthető

Folytassa a mondatot: A compliance

Annak a mértéke, hogy a beteg mennyire követi az előírt terápiát

Engedelmisséget jelent

Nem fontos a terápiát illetően

Hogyan lehet felismerni a testképzavart?

Negatív testkép és testélmény

Vidám, elégedett személyiség

Pozitív beállítottság, nagy önbizalom

Melyek az egészségmagatartás megnyilvánulási formái?

Egészségmegőrzést szolgáló életvitel

Szűrővizsgálatokon való részvétel

Mindkettő

Melyik állítás igaz a hipertenzióra?

140/90 Hgmm-nél magasabb érték

Szemszárazság

Reggeli köhögés

Melyik állítás igaz?

A derékfájást nem okvetlenül a patológiás elváltozások okozzák

A derékfájás még krónikus esetben is ritkán állandó

Mindkettő

Melyik állítás igaz?

A gyakorlati elvárás, amit az egyén valószínűsít, hogy történni fog

Az ideális elvárás, amit az egyén szeretne, hogy történjen

Mindkettő

Melyik állítás igaz?

A nemek kimondása a személyiségfejlődés egyik lépése

A nem kimondása állásfoglalás, választás

Mindkettő

Melyik állítás igaz?

A panaszokat a túlzott reakció okozza

Az immunrendszer túlreagál

Mindkettő

Melyik állítás igaz?

Kétfajta tükörneuron-rendszer létezik

Az egyik a nyomás utánzását, a másik az érzelmek átélését adja

Mindkettő

Melyik állítás nem igaz?

A gyakorlati elvárás az, amit a beteg valószínűsít, hogy történni fog

Az ideális elvárása szerint történik minden a beteggel

Az ideális elvárás az, amit a beteg leginkább szeretne, hogy történjen

Melyik állítás nem igaz?

A hisztamin tágítja az ereket

A hisztamin nem felelős az allergiákért

A hisztamin szűkíti a hörgőket

Melyik állítás nem igaz?

A WHO a tíz legsúlyosabb betegség közé sorolta az elhízást

Az elhízás növeli az idő előtti elhalálozás kockázatát

Az elhízásnak nincs betegségkockázata

Melyik állítás nem igaz?

Létezik placebohatás

Létezik nocebohatás

Egyik sem létezik

Mi a WHO ajánlása?

Napi 0,5 kg zöldség-gyümölcs elfogyasztása

Napi 3 kg zöldség-gyümölcs elfogyasztása

Sok étrend-kiegészítő vitamin bevétele

Mikor nagyobb a beteg elégedettsége?

Ha nagyobb a szakadék a beteg gyakorlati és ideális elvárása között

Ha kisebb a szakadék a beteg gyakorlati és ideális elvárása között

Ha a gyakorlati elvárások túl alacsonyak

Mi nem igaz a tükörneuronokra?

Idegsejtek, amelyek a szervezetünkben reflektálnak egy meghatározott cselekvésprogramra

Aktiválódásukra átéljük egy másik ember cselekvését

Nincs ilyen a szervezetünkben

Mi nem jelent szomatizációs zavart?

Szomatizációs szindróma

Konverziós zavar

COPD

Mi nem jellemző a testképzavaros egyénekre?

Erős izomzatuk ellenére is soványnak érzik magukat

Rengeteg időt töltenek edzéssel

Nem érdekli őket, ha leépül az izomzatuk

Mi nem jellemzője a szomatizáló betegnek?

Érzelmi élet zavarai

Harsány, vidám természet

Stresszel szembeni sérülékenység

Mi nem segíti a fogyókúrát?

Nassolás

Hatékony önszabályozás

Kísértéseknek való ellenállás

Mi nem tartozik az egészségmagatartást meghatározó tényezők közé?

Motiváltság az egészség megőrzéséhez

Intrikus jellem

Tisztában lenni a betegség következményeivel

Mi segíti a szakszerű testsúlycsökkentést?

Önmegfigyelés, napló vezetése

Nassolás

Hánytatás, vízajtás

Nem lehet gyógyítóerejük...

...a megfelelő gyógyszereknek

...a támogató szavaknak

...a bizonytalanságot mutató tájékoztatásnak

Többek között mikor keres az egyén gyakran információt?

Amikor a laborvizsgálati eredményeit akarja megérteni

Tudatosan nem keresgél

Éppen, ha ráér, nézelődik az interneten