|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Sınav kaygısı | Duygusal | Kişisel | Ruhsal bozukluk |
| Psikolog | Kaynak | Alıcı | Psikiyatrist |  |
| Psikolojik | Yoksunluk | Bağımlılık | Ruhsal |  |
| Fizyolojik | Tolerans | Alışkanlık |  |  |

11. Yukarıdaki tablodaki kavramlardan yararlanarak aşağıdaki cümlelerdeki boşlukları uygun şekilde tamamlayınız.

a) Kişinin duygu, düşünce ve davranışlarında geçici veya sürekli bir tutarsızlık göstermesi durumu …………………………….olarak adlandırılır.

b) Kaygı, sıkıntı, gerginlik, gibi belirtiler stresin ………………………………. Belirtilerindendir

c) İletişimde, mesaj gönderene ………………………

gönderilen mesajı alana ise ………………adı verilir.

d) Bağımlılık yapan maddenin kullanımının azaltılmasıyla …………………………..belirtileri ortaya çıkar. Bu maddenin küçük dozlarda kullanımına bağlı olarak istenilen etkiyi ortaya çıkarmak için dozunu arttırma gereksinimine ise ………………………………………denir

e) Sınav öncesinde edinilen bilginin sınav sırasında etkili bir şekilde kullanılmasına engel olan stres şekli ………………

adını alır.

12-

**Aşağıdaki cümlelerden doğru olanın başına (D) yanlış olanın başına (Y) yazınız**

( ) -Astım hastalığı, soğuk ve kirli hava, sigara dumanı gibi nedenlerle oluşmaktadır.

( ) -Aile planlaması hizmetleri anne ve çocuk sağlığını olumlu yönde etkiler.

( ) -Sigara ve alkol kullanımı kanser oluşumuna neden olur.

( ) -Gut hastalığı metabolizma bozukluğundan kaynaklanan bir hastalıktır.

( ) -Annenin 17 yaşından küçük 35 yaşından büyük iken gebe kalması onun sağlığını olumlu yönde etkiler.

( ) -Diyabet hastalığının diğer adı astımdır.

( ) -Aile planlaması istenilen zamanda çocuk sahibi olunmasını sağlamaz.

( ) -Bebekler doğar doğmaz emzirilmez.

( ) -Bebek ölüm hızı sağlık ölçütlerinden değildir.

( ) -Depresyon beden sağlığı ile ilgili bir hastalıktır

|  |
| --- |
| 13- Akıl ve ruh sağlığını etkileyen kişisel etmenler nelerdir? Yazınız. |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 14- Aktif dinleme yapmak için kişilerde olması gereken özellikler nelerdir? Yazınız. |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 15- Alışkanlık neye denir? Açıklayarak bir örnek veriniz. |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 16- Sınav kaygısı ile baş etmenin yolları nelerdir? Yazınız. |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  17- Şiddet ve istismar neye denir? Açıklayarak birer örnek veriniz.  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |