

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА
«ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»**

Выберите правильный(-ые) ответ(-ы)

1. ... – состояние полного душевного равновесия, умение владеть собой, проявляющееся ровным устойчивым настроением, способностью быстро приспосабливаться к сложным ситуациям и преодолевать их.

2. ... – наука, изучающая факторы окружающей среды, благотворно влияющие на психическое состояние человека, и разрабатывающая рекомендации по сохранению и укреплению психического здоровья.

3. Заболевания, возникающие под действием стресса: (два ответа)

- а) грипп;
- б) инфаркт миокарда;
- в) язва желудка;
- г) бруцеллез;
- д) остеохондроз.

4. Заболевания, возникающие под действием стресса: (два ответа)

- а) тиреотоксикоз;
- б) нарушение мозгового кровообращения;
- в) анемия;
- г) холера;
- д) дифтерия.

5. ... – психическое состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.

6. Психогигиена изучает: (два ответа)

- а) состояние здоровья здорового человека;
- б) состояние здоровья больного человека;
- в) факторы техногенного загрязнения окружающей среды;
- г) факторы, условия окружающей среды и образа жизни, благотворно влияющие на психическое состояние человека;
- д) разрабатывает рекомендации по сохранению и укреплению психического здоровья.

7. Физиологические признаки стресса: (три ответа)

- а) обмороки;
- б) головные боли;
- в) учащение дыхания;
- г) учащение пульса;
- д) покраснение или побледнение кожи лица;
- е) немотивированное беспокойство;
- ж) замедление мышления.

8. Психологические признаки стресса: (три ответа)

- а) замедление мышления;
- б) рассеивание внимания;
- в) снижение памяти;
- г) учащение пульса;
- д) покраснение или побледнение кожи лица;
- е) бессонница;
- ж) учащение дыхания.

9. Личностные признаки стресса: (два ответа)

- а) страх, тревожность;
- б) неспособность к творческим решениям;
- в) уменьшение сенсорной чувствительности;
- г) истерические реакции;
- д) обморок.

10. Сколько стадий стресса существует?

- а) 2;
- б) 5;
- в) 3.

11. Что из перечисленного входит в общие принципы борьбы со стрессом?

- а) как только вы почувствуете, что у вас портится настроение, задумайтесь, почему все так плохо, и кто в этом виноват;
- б) помнить, что источником стресса являются не события сами по себе, а ты сам, потому что эти события происходят вокруг тебя;
- в) постоянно вырабатывать уверенность в возможностях управлять своим поведением и поступками.

12. Стрессор – это

- а) любое воздействие на психику человека, вызвавшее у него состояние напряжения;
- б) процесс, ведущий к неблагоприятным изменениям в организме;
- в) оба варианта верны;
- г) нет правильного ответа.

13. Стресс, позволяющий организму мобилизоваться, почувствовать прилив сил, помогающий работать на высоком уровне – это

- а) организационный стресс;
- б) эустресс;
- в) аффект.

14. Психическое здоровье (духовное или душевное, иногда ментальное здоровье) согласно определению ВОЗ – это

- а) состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества;
- б) состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам;
- в) способность противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества;

15. Одна из причин возникновения стрессовых состояний

- а) интересные занятия;
- б) конфликт ролей;
- в) благоприятная атмосфера в образовательном учреждении.