

1. גורמי עקה הן
  - א. התביעות החיצוניות על האורגניזם
  - ב. ההשפעות של התביעות על האורגניזם
  - ג. המאמצים להתמודד עם עקה
  - ד. ב וג נכונות
2. עקה יכולה לבוא בעקבות
  - א. רק אירועים חיוביים (כגון חתונה)
  - ב. רק מאירועים שליליים (כגון אובדן)
  - ג. גם אירועים חיוביים וגם אירועים שליליים
  - ד. רק מאירועים טראומטיים במיוחד
3. מה מהבאות הן הפרעות הקשורות לטראומה ולגורמי עקה
  - א. הפרעת עקה פוסט טראומטית
  - ב. הפרעת הסתגלות
  - ג. הפרעת עקה חריפה
  - ד. כל התשובות נכונות
4. מה מהבאים אינו מסייע להתמודדות עם עקה בחיים?
  - א. רמה גבוהה של אופטימיות
  - ב. הערכה עצמית גבוהה
  - ג. כושר פיזי חזק
  - ד. תמיכה חברתית טובה
5. לגן (HTTLPR5) יש הכי הרבה פוטנציאל להביא לדיכאון לנוכח עקה כאשר
  - א. הוא בעל שתי צורות (אללים) קצרות
  - ב. הוא בעל שתי קצרות (אללים) ארוכות
  - ג. הוא בעל צורה קצרה וארוכה
  - ד. הוא בעל שתי צורות קצרות והאדם חווה ארבעה או יותר אירועי עקה
6. אירועי עקה משפיעים באופן שלילי על אדם באופן הרב ביותר כאשר
  - א. הם באים בהפרשי זמן ובאופן בלתי צפוי
  - ב. הם באים בהפרשי זמן ובאופן צפוי
  - ג. הם באים בבת אחת כמה אירועים יחד ובאופן בלתי צפוי
  - ד. הם באים בבת אחת כמה אירועים יחד ובאופן צפוי
7. אירועי עקה משפיעים במידה הרבה ביותר באופן שלילי כאשר
  - א. הם צפויים ובלתי נשלטים
  - ב. הם לא צפויים ובלתי נשלטים
  - ג. הם צפויים ונשלטים
  - ד. הם לא צפויים ונשלטים
8. גישה חיובית לחיים אינה מסייעת בהתאוששות מאירוע עקה כגון אובדן (נכון/ לא נכון)
9. עומס אלוסטטי מתייחס ל
  - א. מחיר הפסיכולוגי של הסתגלות לעקה
  - ב. מחיר הביולוגי של הסתגלות לעקה
  - ג. כמות האירועים השליליים עם פוטנציאל יצירת עקה אצל אדם
  - ד. כמו האירועים החיוביים עם פוטנציאל יצירת עקה אצל אדם
10. עקה יכולה להגביר את רגישותנו להצטננות כאשר \_\_\_\_ ולהתקף לב כאשר \_\_\_\_
  - א. היא בקצה הפחות מחמיר של הספקטרום, היא בקצה המסוכן של הספקטרום
  - ב. היא בקצה הפחות מחמיר של הספקטרום, היא בקצה הפחות מחמיר של הספקטרום
  - ג. היא בקצה המסוכן של הספקטרום, היא בקצה המסוכן של הספקטרום
  - ד. היא בקצה המסוכן של הספקטרום, היא בקצה הפחות מחמיר של הספקטרום
11. כיצד הקורטיזול משפיע על הגוף
  - א. מכין את הגוף ללחימה או מנוסה
  - ב. מדכא את תגובת החיסון המולדת
  - ג. מפעיל את תגובת החיסון המולדת
  - ד. א וב נכונות
12. באיזה זמן פצע בגוף יירפא לאט יותר?
  - א. בתקופת מבחנים
  - ב. באמצע החופשת הקיץ
  - ג. אין קשר בין התקופה למהירות הריפוי

- ד. א וב נכונות
13. המסקנה מהשאלה הקודמת:
- א. עקה מדכאת את מערכת החיסון
- ב. עקה מאיצה ומזרזת את מערכת החיסון
- ג. אין קשר בין עקה שהיא פסיכולוגית לבין מערכת החיסון שהיא ביולוגית
- ד. יש עדיפות לגוף לברוח מגורם סכנה מאשר לרפא פצעים
14. מהם ציטוקינים
- א. חלק מהמערכת הסימפטטית
- ב. הורמון עקה נוסף כגון קורטיזול שמתגבר בעת עקה
- ג. שליחים המשמשים לתאי חיסון לתקשר ביניהם
- ד. חלק מהמערכת הפרה סימפטטית
15. מה הקשר בין עקה להזדקנות?
- א. אנשים שחוו אירועי עקה בחייהם מתו מוקדם (העקה האיצה את תהליך הזקנה)
- ב. אנשים שחו אירועי עקה בחייהם מתו בגיל מבוגר יותר (העקה עכבה תהליך הזקנה)
- ג. אין קשר בין עקה להזדקנות ואין השפעה על גיל המוות
- ד. לאנשים החווים אירועי עקה יש טלומרים ארוכים יותר המגדילים סיכון למות בטרם עת
16. מה מהבאים נכון לגבי טלומרים?
- א. טלומרים מתקצרים עם הגיל וגורמים למות התאים ולמחלות
- ב. טלומרים מתארכים עם הגיל וגורמים למות התאים ולמחלות
- ג. טלומרים מתקצרים עם הגיל דבר המחזק את התאים ומונעים מחלות
- ד. טלומרים מתארכים עם הגיל דבר המחזק את התאים ומונעים מחלות
17. עקה מונעת מהטלומרים להתקצר (נכון/לא נכון)
18. מה מהבאים עודד את פעילות הטלומרים ומונע מהם להתקצר
- א. פעילות גופנית
- ב. מדיטציה
- ג. פסימיות
- ד. א וב נכונות
19. מה מהבאים אינו מאפיין אנשים עם דפוס A
- א. דחף תחרותי
- ב. חוסר מחויבות לעבודה
- ג. חוסר סבלנות וקוצר רוח
- ד. עוינות
20. מה מהבאים אינו מאפיין אנשים בטיפוס D
- א. חוסר ביטחון
- ב. חרדה
- ג. אופטימיות
- ד. א וב נכונות
21. אנשים שעברו התקף לב אחד
- א. יש להם סיכון מוגבר לעבור התקף לב נוסף אם מטופלים בתרופות נוגדות דיכאון
- ב. יש להם סיכון מופחת לעבור התקף לב נוסף אם מטופלים בתרופות נוגדות דיכאון
- ג. יש להם סיכון מוגבר לעבור התקף לב אם הם לא מטופלים בתרופות נוגדות דיכאון
- ד. אין קשר בין תרופות נוגדות דיכאון לבין ההסתברות לעבור התקף לב שני
22. מה מהבאים נכון לגבי הפרעת הסתגלות
- א. ההפרעה נעלמת או פוחתת כאשר גורם העקה נעלם, או כאשר לומדים להסתגל
- ב. ההפרעה איננה נעלמת כאשר גורם העקה נעלם ואינם מסתגלים
- ג. התסמינים צריכים להתחיל בתוך שלושה חודשים מיום הופעת גורם העקב
- ד. א וג נכונות
23. הפרעת הסתגלות נמשכת גם אחרי שישה חודשים מהופעת גורם העקב (נכון/ לא נכון)
24. בהפרעת עקה פוסט טראומטית התסמינים צריכים להימשך לפחות
- א. חודש
- ב. שלושה חודשים
- ג. חצי שנה
- ד. יומיים לפחות
25. בהפרעת עקה חריפה התסמינים צריכים להימשך לפחות
- א. חודש

- ב. שלושה חודשים  
ג. חצי שנה  
ד. יומיים לפחות
26. מה מהבאים אינו מהווה תסמינים להפרעה פוסט טראומטית?  
א. הימנעות- מאמצים להימנע ממחשבות רגשות שמזכירים את הטראומה  
ב. עוררות ותגובתיות- דריכות יתר תגובה מוגזמת לבהלה, תוקפנות.  
ג. פולשנות- חוויה חוזרת של האירוע הטראומטי  
ד. כל התסמינים מתאימים להפרעה פוסט טראומטית
27. בעיות שינה הם חלק מתסמיני הפרעה פוסט טראומטית (נכון/ לא נכון)  
28. כיצד מנת משכל קשורה להתפתחות הפרעת עקה פוסט טראומטית  
א. לילדים עם מנת משכל גבוהה יש סיכוי רב יותר לפתח הפרעת עקה  
ב. לילדים עם מנת משכל נמוכה יש סיכוי רב יותר לפתח הפרעת עקה  
ג. אין נתונים חותכים על כך, ואין תוצאות חד משמעיות  
ד. ילדים עם רמות משכל נמוכה וגבוהה מפתחים הפרעת עקה באותם אחוזים
29. למבוגרים בעלי רמת משכל גבוהה יש סיכוי מופחת לפתח הפרעת עקה לעומת מבוגרים בעלי רמות משכל נמוכה (נכון/ לא נכון)
30. איזה מהחלקים במוח מהווה גורם סיכון להפרעת עקה כשנפחו שונה מהנורמלי  
א. ההיפוקמפוס כאשר נפחו קטן יחסית לאנשים רגילים  
ב. האמיגדלה כאשר נפחה קטן יחסית לאנשים רגילים  
ג. ההיפוקמפוס כאשר נפחו גדול יחסית לאנשים רגילים  
ד. האמיגדלה כאשר נפחה גדול יחסית לאנשים רגילים
31. רמות השכלה והכנסה מפחיתות עקה כאשר:  
א. שתיהן גבוהות  
ב. שתיהן נמוכות  
ג. השכלה גבוהה והכנסה נמוכה  
ד. הכנסה גבוהה והשכלה נמוכה
32. טיפול קוגניטיבי התנהגותי כולל  
א. חשיפה ממושכת לאירוע העקה, למשל שחזור הסיפור האירוע למטפל  
ב. תרגילי הרפיה כגון נשימה  
ג. א וב נכונות  
ד. חשיפה במציאות מדומה ללא תרגילי נשימה
33. חשיפה במציאות מדומה (סימולציה התגלית כטיפול יעיל בהפרעת עקה פוסט טראומטית (נכון/ לא נכון)