

שאלות חזרה פרק 6

1. מה משותף לפחד וחרדה?
 - א. בשניהם ישנה תגובה לאיום ממשי הנראה קרוב ומוחשי
 - ב. בשניהם ישנה תגובה לאיום לא ממשי רחוק
 - ג. בשניהם ישנה עוררות פיזיולוגית
 - ד. בשניהם נראה דופק מואץ והזעה
2. מה נכון לגבי הפרעת חרדה כללית?
 - א. יש הימנעות להגיע למצבים מפחידים
 - ב. יש התקפי פאניקה תכופים
 - ג. יש חשש להתקף פאניקה העלול לבוא
 - ד. חווים תחושה כללית של חרדה מעורפלת
3. ניווטיות היא:
 - א. נטייה למצבי רוח שליליים
 - ב. גורם סיכון שכיח להפרעות חרדה
 - ג. גורם סיכון שכיח להפרעות מצב רוח
 - ד. כל התשובות נכונות
4. פוביה היא פחד מתמיד ומוגזם מפני אובייקטים ומצבים שיש בהם סכנה רבה (נכון/ לא נכון)
5. מה ההבדל בין התקף פוביה להתקף פאניקה?
 - א. אין הבדל, שני שמות לאותה הפרעה
 - ב. בהתקף פוביה יש גירוי מאיים ובהתקף פאניקה אין גירוי מאיים
 - ג. בהתקף פאניקה יש גירוי מאיים ובהתקף פובי אין גירוי מאיים
 - ד. התקף פוביה הוא בעל עוררות פיזיולוגית רבה יותר
6. מה מהבאים לא נכון לגבי פוביה ספציפית?
 - א. קיימת הימנעות פעילה ממצב הפוביה
 - ב. הפחד או ההימנעות נמשכים שישה חודשים לפחות
 - ג. הפחד מוגזם ביחס לסכנה הממשית שהמצב המפחיד מציב
 - ד. האדם לעולם אינו מסוגל להתמודד עם המצב בעקבות הפחד
7. כיצד תהליך החיזוק תורם לחיזוק פוביה קיימת?
 - א. בטיפול אדם מקבל חיזוקים כאשר מתמודד עם מושא הפוביה
 - ב. פוביה לא מחזקת אלא להפך - מחלישה
 - ג. כשאדם נמנע ממצב מעורר פוביה הוא חש רגיעה ותגובת ההימנעות מתחזקת
 - ד. כאשר אדם מצליח להתמודד עם המצב הוא שמח בהצלחתו ומנסה שוב
8. לאנשים בעלי פוביית - דם - זריקות - פצעים יש דפוס של
 - א. תחושת גועל מסוימת ותחושה חזקה יותר של פחד
 - ב. תגובה פיזיולוגית חריפה של עלייה בקצב הלב ובלחץ הדם
 - ג. ישנה ירידה תלולה ולאחר מכן האצה בקצב הלב
 - ד. ישנה האצה ולאחר מכן ירידה תלולה בקצב הלב
9. היחס בין גברים לנשים בשכיחות פוביות ספציפיות:
 - א. הפוביה שכיחה יותר אצל נשים
 - ב. הפוביה שכיחה יותר אצל גברים
 - ג. הפוביה שווה במידה שווה לשני המינים
 - ד. בפוביות מסוימות השכיחות גבוהה אצל גברים ובאחרות השכיחות גבוהה אצל נשים
10. התניה עקיפה מתארת מצב בו
 - א. ישנה תגובת פחד מושהית שנולדה זמן רב לאחר ההתמודדות.
 - ב. ישנה תגובת פחד מיידי שנולדה מייד בעקבות התמודדות
 - ג. תחושת פחד שנולדה מתוך צפייה באדם אחר המתמודד עם המצב המפחיד.
 - ד. תחושת פחד שנולדה מתוך צפייה בסרט אך לא באירוע ממשי

11. מוכנות אבולוציונית ללמידת פוביות מסבירה מדוע
- א. אנו באופן טבעי פוחדים מנחשים וחיות טרף יותר מאשר רובים ואמצעי לחימה
 - ב. אנו באופן טבעי לא פוחדים מרובים ומאמצעי לחימה
 - ג. אנו באופן טבעי פוחדים מרובים ואמצעי לחימה יותר מאשר נחשים וחיות טרף
 - ד. אנו מצליחים ללמוד שרובים ואמצעי לחימה הם מסוכנים לנו
12. הטיפול היעיל ביותר בפוביות הוא
- א. טיפול פסיכודינמי
 - ב. ניתוח חלומות
 - ג. טיפול קוגניטיבי
 - ד. טיפול בחשיפה
13. בטיפול בחשיפה המטופל
- א. חושף את עברו ואת המשברים שפקדו אותו כשהיה קטן
 - ב. נחשף אל הגירוי מעורר הפוביה בהדרגה
 - ג. חושף למטפל מניעים לא מודעים בעזרת חלומות או אסוציאציות חופשיות
 - ד. א וב נכונות
14. טיפול בחשיפה אינו יעיל במציאות מדומה אלא רק בשימוש באובייקטים ממשיים (נכון/ לא נכון)
15. פוביה חברתית לא מאפיינת פחד הנובע מעמידה לפני קהל, שכן פחד זה טבעי ולא מראה על הפרעה (נכון/לא נכון)
16. מה משותף לפוביה ספציפית ולפוביה חברתית?
- א. בשתיהן ישנה הימנעות או ניסיון הימנעות מהמצב מעורר הפוביה
 - ב. שתיהן נמשכות שישה חודשים או יותר
 - ג. בשניהם הפחד הוא מסיטואציה חברתית
 - ד. א וב נכונות
17. בניסוי בו מצמידים הלם חשמלי להצגת שקופיות של פנים כעוסות או שמחות נמצא:
- א. הנבדקים מפתחים תגובות מותנות חזקות יותר לפנים הכעוסות מאשר לשמחות
 - ב. הנבדקים מפתחים תגובות מותנות חזקות יותר לפנים השמחות מאשר לפנים הכעוסות
 - ג. הנבדקים מפתחים תגובות מותנות שוות ערך לשני סוגי הגירויים
 - ד. בנים מפתחים תגובות מותנות חלשות יותר לפנים שמחות מאשר לפנים כעוסות ואצל בנות ההפך
18. התוצאות מניסוי בשאלה הקודמת ממחיש שלבני אדם ישנה נטייה _____ לזהות היררכיות שליטה
- א. ביולוגית
 - ב. אבולוציונית
 - ג. חברתית
 - ד. התנהגותית
19. מבנה המוח המרכזי המעורב בלמידת פחד הוא:
- א. ההיפותלמוס
 - ב. התלמוס
 - ג. מערכת הלימבית
 - ד. האמיגדלה
20. האם טיפול קוגניטיבי התנהגותי יעיל בפוביות חברתיות?
- א. כן זהו הטיפול מקובל ויעיל אף יוצר מטיפול תרופתי
 - ב. אין צורך בהבניה קוגניטיבית, מספיקה חשיפה כמו בפוביה ספציפית
 - ג. לא, צריך טיפול פסיכודינמי להבין אלו מנגנונים מודחקים הגורמים להפרעה
 - ד. לא, צריך טיפול תרופתי להרגעת המתח ורק לאחר מכן אפשר להתחיל בחשיפה

21. התקפי פאניקה מגיעים
- א. בעקבות גורם מאיים ובאופן פתאומי
 - ב. באופן פתאומי אך ללא גורם מאיים
 - ג. בלילה בלבד
 - ד. בעקבות גורם מאיים אך שאין בו סכנה כה גבוהה שמצדיקה את ההתקף
22. בהתקף פאניקה האדם חווה
- א. דופק מואץ, קוצר נשימה והזעה
 - ב. כאבים בחזה
 - ג. תחושת סחרחורת וקור או חום
 - ד. כל התסמינים יכולים לאפיין התקף פאניקה
23. בהפרעת פאניקה יש חשש מהתקפי פאניקה נוספים (נכון/ לא נכון)
24. בהפרעת אגורפוביה הפחד החדה או ההימנעות נמשכים לפחות חודש (נכון/ לא נכון)
25. בהפרעת אגורפוביה האדם נתקף חרדה כשנמצא
- א. במקומות פתוחים אך לא במקומות סגורים
 - ב. במקומות סגורים אך לא במקומות פתוחים
 - ג. הן במקומות פתוחים והן במקומות סגורים
 - ד. כשנמצא בביתו לבדו
26. היחס בהפרעות פאניקה ואגורפוביה בין גברים לנשים:
- א. שכיח יותר אצל נשים
 - ב. שכיח יותר אצל גברים
 - ג. בהפרעת פאניקה גדול אצל נשים ובאגורפוביה גדול יותר אצל גברים
 - ד. שווה לשני המינים במידה זהה
27. התקף פאניקה ראשון מגיע ללא שום אירוע שעורר אותם (נכון/ לא נכון)
28. לאיזה חלק במוח יש תפקיד הכי משמעותי בהפרעת פאניקה?
- א. האתר התכול
 - ב. האמיגדלה
 - ג. ההיפקמפוס
 - ד. קורטקס הקדם מצחי
29. מה נכון לגבי מערכות הסרוטונין והנוראדרג'ין בהקשר להפרעות פאניקה
- א. שתי המערכות מפרישות פחות נורטרנסמיטרים
 - ב. שתי המערכות מפרישות יותר נורטרנסמיטרים
 - ג. כשפעילות הסרוטונין עולה פעילות הנוראדרג'ין יורדת וכך ההתקף נחלש
 - ד. כשפעילות הנוראדרג'ין עולה פעילות הסרוטונין יורדת וכך ההתקף נחלש
30. כאשר כמות הנורטרנסמיטר GABA יורד
- א. רמת החרדה עולה כיוון שהוא ידוע כמעכב חרדה
 - ב. רמת החרדה עולה כיוון שכך יש יותר נוראדרג'ין
 - ג. לא משפיע על עוצמת החרדה
 - ד. רמת החרדה יורדת כיוון שכך כמות הסרוטונין עולה
31. רגישות לחרדה ותחושת שליטה נתפסת מתקשרות להופעת הפרעת חרדה כש..
- א. רמתם גבוהה
 - ב. רמתם נמוכה
 - ג. כשהרגישות נמוכה ותחושת השליטה גבוהה
 - ד. כשתחושת השליטה הנתפסת נמוכה והרגישות לחרדה גבוהה
32. רגישות לחרדה היא:
- א. המידה כמה האדם מרגיש חרדה כמשפיע עליו
 - ב. האמונה שלתסמינים גופניים מסוימים עשויות להיות תוצאות מזיקות
 - ג. יכולת של האדם לחוש בחרדה המתקרבת ולהחליש את גורם החרדה
 - ד. אדם הרגיש כל כך למצבים מעוררים חרדה עד כדי שאפילו מלווה לא יכול לעזור לו
33. כדי להתגבר על הפרעות פאניקה על המטופל
- א. לאמץ התנהגויות שיפחיתו את ההיתקלות עם מצב המעורר פאניקה

- ב. להימנע מתגובת הימנעות ממצב המעורר פאניקה
 ג. להעלות את הרגישות לחרדה
 ד. לשוחח על האסון העלול להגיע ויעורר פאניקה
 34. בטיפול PCT להפרעת פאניקה משתמשים
 א. בהבניות קוגניטיביות תוך ניתוח מחשבותיהם באופן הגיוני
 ב. בלמידת המטופל לשלוט בנשימותיו עד להרגעה
 ג. חשיפה למצבים מעוררי פחד לצורך בניית סבילות
 ד. כל התשובות נכונות
 35. מה לא נכון לגבי תרופות ה-SSRIs למניעת התקפי חרדה.
 א. משפיעים רק לאחר ארבעה שבועות
 ב. פוגעות בעוררות המינית
 ג. הן יוצרות תלות פיזיולוגית
 ד. לאחר הפסקת לקיחתן שיעורי הישנות של ההתקפים עולים שוב
 36. בהפרעת חרדה כללית צריכים להתקיים התנאים:
 א. הדאגה צריכה להיות במשך שישה חודשים לפחות
 ב. צריכים להיות ימים של דאגה כמו מספר הימים של חוסר דאגה
 ג. רגזנות, התעייפות בקלות והפרעות שינה
 ד. א ו ג נכונות
 37. בהפרעת חרדה כללית יחס הימים צריך להיות:
 א. מספר שווה של ימי חרדה כמו הימים של חוסר חרדה לבשך שישה חודשים לפחות
 ב. יותר ימים עם חרדה מאשר ימים ללא חרדה למשך שישה חודשים לפחות
 ג. מספיק שיש מעט ימים של חרדה בכל חודש למשך שישה חודשים
 ד. יותר ימים עם חרדה מאשר ימים ללא חרדה למשך חודש אחד לפחות
 38. יחס שכיחות הפרעת חרדה כללית בין גברים לנשים
 א. שכיחה יותר אצל נשים
 ב. שכיחה יותר אצל גברים
 ג. שכיחה במידה זהה הן אצל גברים והן אצל נשים
 ד. לא ניתן לדעת כיוון שגברים נוטים פחות ללכת לטיפולם בעקבות חרדות מאשר נשים
 39. בהפרעת חרדה רמות השליטה ומידת הצפיות (כמה האירוע היה צפוי) של האירועים:
 א. גבוהות
 ב. נמוכות
 ג. רמת השליטה גבוהה ורמת הצפיות נמוכה
 ד. רמות הצפיות נמוכה ורמת השליטה נמוכה
 40. ככל שתחושת השליטה של האדם בחייו גבוהה יותר כך רמות ההסתגלות לאירועים מאיימים (גבוהה/נמוכה)
 41. כדי להפחית את רמות החרדה ניתן ללמד אנשים:
 א. להרחיק את תשומת ליבם מאיום אפשרי
 ב. להטות את תשומת ליבם לאים אפשרי
 ג. ללמד אנשים שמידע ניטרלי יכול להוות איום וכדאי להם להיערך כדי להיות מוכנים אליו
 ד. ללמד אנשים שמידע ניטרלי לא יכול להוות איום וכדאי להם להבין זאת ולשחרר
 42. כדי להפחית את החרדה אנו צריכים:
 א. להגביר פעילות של GABA
 ב. להפחית פעילות של GABA
 ג. להפחית את פעילות ההורמון קורטיזול
 ד. א ו ג נכונות
 43. הנוירורנסמיטרים נוראפינרין מתגבר בעיקר
 א. בהפרעת חרדה
 ב. בהפרעות פאניקה
 ג. בהפרעות חרדה ובהפרעות פאניקה
 ד. לא בהפרעות חרדה ולא בהפרעות פאניקה

44. המשותף להפרעת חרדה כללית ולהפרעת דיכאון קשה הוא שנפח ההיפוקמפוס גדול יותר (נכון/ לא נכון)
45. בטיפול הקוגניטיבי התנהגותי בהפרעת חרדה משתמשים ב
- טכניקות של הרפיית שרירים
 - הבניה קוגניטיבית מחדש
 - א וב נכונים
 - מתן תרופות כמו הSSRIS
46. בהפרעת טרדנות כפייתית, ההתנהגות הכפייתית
- מקבלת חיזוק המשמר אותה
 - מקבלת עונש והמשמר אותה
 - מקבלת חיזוק כך שההתנהגות דועכת
 - מקבלת עונש כך שההתנהגות דועכת
47. התנהגות כפייתית צריכה להימשך לפחות
- שעה מידי יום
 - שלוש שעות מידי יום
 - יותר שעות של התנהגות כפייתית מאשר שעות ללא ההתנהגות
 - מספיק פעם אחת ביום, אך אדם לא יכול בלעדיה
48. כדי לאבחן אדם שיש לו הפרעת טרדנות כפייתית צריך
- לראות תסמינים הן של טרדנות והן של התנהגות כפייתית.
 - צריך לראות תסמינים של טרדנות אך לא בהכרח של התנהגות כפייתית
 - לראות תסמינים של התנהגות כפייתית אך לא בהכרח של טרדנות
 - או לראות תסמינים או של התנהגות כפייתית או של טרדנות
49. היחס בין גברים לנשים בהפרעת טרדנות כפייתית הוא:
- שכיח יותר אצל נשים
 - שכיח יותר אצל גברים
 - לא נמצא הבדל מובהק בין גברים לנשים
 - בהפרעות טרדנות שכיחות גבוהה יותר אצל נשים ובכפייתיות שכיחות גבוהה יותר אצל גברים
50. במיזוג- חשיבה -פעולה האדם
- מבצע פעולה מייד לאחר שחשב עליה רבות
 - מבצע פעולה בעקבות חשיבה רבה בנושא (למשל אמונות תפלות שהוא חייב לבצע את הפעולה
 - מתייחס למחשבה על פעולה לא הולמת כחמורה כאילו ממש ביצע אותה
 - ב וג נכונות
51. הטיפול היעיל ביותר בהפרעת טרדנות כפייתית הוא
- טיפול התנהגותי קוגניטיבי
 - טיפול קוגניטיבי
 - טיפול בחשיפה
 - טיפול בחשיפה ומניעת תגובה
52. בטיפול בחשיפה ומניעת תגובה
- המטופל נחשף באופן הדרגתי לגירוי המעלה בו את המחשבות הטורדניות
 - המטופל נחשף בסימולציה לגירוי אך לא מבצע את ההתנהגות הכפייתית
 - המטופל נחשף לגירוי אך נמנע ממנו להגיב ולבצע את הפעולות הכפייתיות
 - המטופל נחשף לגירוי יחד עם תרופות המורידות את רמת החרדה שלו
53. התרופות היעילות לטיפול בהפרעת טרדנות כפייתית משפיעות על
- GABA
 - סרוטונין
 - דופמין
 - נוראפינפרין

54. בהפרעת גוף דיסמורפית האדם עסוק ביתר שאת
- במראה גופו
 - במראה לבושו
 - ביחס הסביבה אליו באינטראקציה החברתית
 - בסימנים בגופו המעידים לכאורה על מחלה
55. תסמין הרווח בהפרעת גוף דיסמורפית הוא הימנעות מאינטראקציה חברתית מחשש שאנשים יראו את המום הדמיוני(נכון / לא נכון)
56. אנשים בעלי הפרעת גוף דיסמורפית מחפשים/ לא מחפשים עידוד ביחס לפגמים שלהם?
- מחפשים עידוד וכשמקבלים הם נרגעים והדבר מביא להקלת משמעותית
 - מחפשים עידוד אך אין העידוד מביא להקלה משמעותית
 - לא מחפשים עידוד כלל שכן מפחדים שאנשים ישימו לב ביתר שאת לפגמים ככה
 - לא מחפשים עידוד, הם נועלים את עצמם בבית ולא מקיימים כלל אינטראקציה חברתית
57. תפוצת הפרעת גוף דיסמורפית :
- שכיחה יותר בקרב נשים
 - שכיחה יותר בקרב גברים
 - שכיחה במידה דומה אך יש הבדל בין המינים באיברים השונים בו יש כביכול פגמים
 -
58. הפרעת גוף דיסמורפית מתחילה בדרך כלל
- בילדות
 - בגיל ההתבגרות
 - בבגרות הצעירה
 - אצל גברים בגילאי שלושים-ארבעים ואצל נשים בגיל המעבר
59. לאחר שאדם הלוקה בהפרעת גוף דיסמורפית הולך לרופא עור או למנתח פלסטי ומקבל את מבוקשו (שינוי חיצוני באיבר הפגום לכאורה) המטופל מרוצה מהתוצאות (נכון/ לא נכון)
60. הטיפול המועילים להפרעת טרדנות כפייתית מועילים גם בהפרעת גוף דיסמורפית (נכון/ לא נכון)
61. מה נכון לגבי הפרעת גוף דיסמורפית ולאנורקסיה?
- בשתי ההפרעות האדם מוטרד מאוד ממראה גופו
 - באנורקסיה האדם מרוצה מרזונו הרב ואילו בהפרעת גוף דיסמורפית הוא אינו מרוצה על אף שלעתים קרובות מראהו רגיל ואינו יוצא דופן
 - בשתי ההפרעות האדם מבצע פעולות כדי להשפיע על מראה גופו
 - כל התשובות נכונות