

Ruh Sağlığının Temelleri - 3

1. "Ruh sağlığı ile beden sağlığı arasında sıkı bir ilişki vardır."
Aşağıdakilerden hangisi bu açıklamaya uygun bir örnek değildir?

- A) Trafik kazası sonucu felç olan bireyin konuşma yetisini yitirmesi
- B) Sınav kaygısını aşırı düzeyde yaşayan öğrencinin saçkıran olması
- C) Evliliğinde sorunlar yaşayan bir bireyin ellerinin üzerinde lekeler oluşması
- D) İflas eden birinin gerginlikten kolunda sinir kaybı oluşması
- E) Uzun süren depresyon nedeniyle bireyin mide spazmını geçirmesi

2. Fizyolojik ve psikolojik özellikler ile yaşadığımız toplumsal çevre, ruh sağlığını derinden etkileyebilmektedir.

Buna göre aşağıdakilerden hangisi ruhsal bozukluğa yol açan farklı türden bir etmene örnektir?

- A) Ekonomik yetersizlikler nedeniyle istekleri karşılanamayan kişinin, ergenlik sonrası psikolojik sıkıntı yaşamaması
- B) Ailesinin üzerinde aşırı baskı kurduğu çocuğun, duygusal durum bozukluğu yaşamaması
- C) Trafik kazası geçiren bireyin uzun süreli beyin travması yaşamaması
- D) Karşı cinsle iletişim kurmakta sıkıntı yaşayan bireyin, evlilik kararında sürekli ikilemlere düşmesi
- E) Sel, deprem gibi doğal afetlere maruz kalan bireyin, uyku bozukluğu yaşamaması

3. **Aşağıdakilerden hangisi bireyin ruh sağlığını korumak için yapması önerilen bir davranış olamaz?**

- A) Kapasite ve yeterliliklerini keşfederek, kendisini olduğu gibi kabul etmelidir.
- B) Objektif bakarak olumlu davranışlarını artırmalı, olumsuz davranışlarını azaltmalıdır.
- C) Toplumsal bir varlık olduğunun bilinciyle hareket ederek, çevresiyle ilişkilerini artırmalıdır.
- D) Farklı görüşlere karşı anlayışlı ve hoşgörülü yaklaşmalı, saygılı olmalıdır.
- E) Başkalarının yaşam felsefesini içselleştirip, kendi yaşam felsefesine dönüştürmelidir.

4. Başarısızlık bir kader değil, dünyaya küsenler hayatı doğru okumayı bilmeyenlerdir. İnsan olanakları denemediği takdirde, kendi sınırlarını görememiş olur. Kapasite ve yeterliliklerini bilen insanın, hak ettiği şeyleri alması er ya da geç olacaktır. Tabii doğru aynaya bakmak kaydıyla.

Parçada anlatılmak istenen temel düşünce aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Kişinin hayal kurması, onu gerçek yaşamdan uzaklaştırmaktadır.
- B) İmkânları, kapasiteye göre değerlendirirsek mutluluk peşi sıra gelecektir.
- C) Başka insanların hayat başarısını taklit edip, aynı stratejileri kullanmak başarı sağlar.
- D) Hayattan her zaman daha fazlasını istemek, başarının tek anahtarıdır.
- E) İç huzur ve mutluluk, maddi imkânların yeterli düzeyde olmasına bağlıdır.

5. Hayata olumlu bakmak, iyimser olmak yaşam enerjisini yükseltir. Hayat enerjisi azalan kişi üşenen, keyifsiz, tembel bir insana dönüşür. En basit olaylar, eylemler bile bu kişiler için aşılabilir dertler olarak algılanır ve kişi hayattan zevk alamayıp, depresyona girer. Uzun yıllar üretkenlik içinde yaşayan kişinin birden emekliye ayrılması ile bu durum kendini gösterebilir.

Aşağıdakilerden hangisi bireyin bu sıkıntısını aşmak için yapması gereken bir davranış örneği olamaz?

- A) Ailesiyle birlikte yıllardır hayalini kurdukları yurtdışı tatiline çıkmak
- B) Bahçedeki alanın düzenlenmesine dönük girişimde bulunmak
- C) Arkadaşlarıyla bir dernek kurarak yardım faaliyetlerine katılmak
- D) Sosyal sorumluluk projelerine katılmak
- E) Tüm gün hiçbir iş yapmadan televizyon karşısında vakit geçirmek

6. **Aşağıdakilerden hangisi ruh sağlığı yerinde olan insanın özelliği olamaz?**

- A) Başka insanlarla yakın ilişki kurar.
- B) Kendini başkalarının önünde eleştirebilir.
- C) Yeni ortama kolaylıkla uyum sağlayabilir.
- D) Sağlıklı benlik bütünlüğüne sahiptir.
- E) Saldırganlık ve öfke krizleri geçirir.

Ruh Sağlığının Temelleri - 3

7. I. Apartmanda yaşayan bir kişinin, komşularını her gördüğünde gülümseyip, selam vermesi
II. Bireyin taraftarı olduğu takımın maçında her gol atıldığında, tanımadığı insanlara sarılıp onları öpmesi
III. İşleri kötü giden birinin iflas ettikten sonra, uzun süre kimseyle konuşmaması
IV. Sınavda ilk kez düşük puan alan bir öğrencinin sinir nöbeti geçirmesi
V. Arkadaşı ile bir konuda anlaşamayan bireyin aniden kahkahalarla gülmeye başlaması

Yukarıdakilerden hangisi ruh sağlığı yerinde olan bireyin sergileyeceği davranışlara örnek gösterilebilir?

- A) I. B) II. C) III. D) IV. E) V.

8. **Ruh sağlığı yerinde olan bireyde aşağıdaki davranışlardan hangisinin görülmesi beklenmez?**

- A) Kendini diğer insanlarla eşit algılama
B) Hataları olduğu gibi kabul etme
C) Gerçeği olduğundan farklı algılamaya çalışma
D) Sorunlarına mantıksal yollardan çözüm arama
E) Zaman zaman savunma mekanizmalarını kullanma

9. Psikoterapide davranışı anlamının tek yolu, kişiyi bir bütün olarak tanımaktan geçmektedir. Bunun gerçekleşmesi için, öncelikle temel güven ortamı sağlanır ve sürekli bilgi akışının gerçekleştiği iletişim sürecine geçilir. Hasta, terapist tarafından yargılanma korkusu olmaksızın, duygularını ifadeye teşvik edilir. Terapist ise hastaya empati duygusu hissettirerek, olumlu davranışlar sergiler.

Parçadan hareketle psikoterapi ile ilgili aşağıdaki yargılardan hangisine ulaşılabilir?

- A) Hastalığın tam olarak anlaşılması imkânsızdır.
B) Hastanın cinsiyeti ve statüsü iletişimde önemlidir.
C) Kişiye hataları söylenerek doğru davranış geliştirilir.
D) İletişim ve güven, hastalığın tanı ve tedavisinde oldukça önemlidir.
E) Fiziksel süreçlerin tedavisinde ilaç kullanılmaktadır.

10. Bundan elli yıl öncesinde psikolojik terapi pek bilinir olmamakla birlikte, destek aldığı söyleyene de toplumda iyi gözle bakılmazdı. Ruh sağlığı kavramı zamanla anlaşılmaya başlandı. Artık kendini iyi hissetmeyen biri, psikolojik destek almakta bir mahsur görmemektedir. Ancak biz bu durumu sanki biraz abarttık. Geçenlerde 3 yaşındaki çocuklarının psikolojisinin bozuk olduğundan şikâyet eden bir aileye rastladım. Belki durum ciddi bilemem. Ama bunun toplumsal bir alışkanlığa dönüşmesinden duyduğum korku gün geçtikçe artıyor.

Parçada psikolojik terapi ile ilgili anlatılan temel düşünce aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Psikolojik terapi sürecinde, hasta hekim ilişkisi çok önemlidir.
B) Zaman geçse de, toplumdaki psikolojik terapi algısı değişmemektedir.
C) İnsanlar gün geçtikçe yalnızlaşmakta ve mutsuzlaşmaktadır.
D) Psikolojik destek, sağlıklı bir ruh haline sahip olmak için amaç değil, araç olmalıdır.
E) Çocuk psikolojisini anlamak, yetişkinleri anlamaktan daha zordur.

11. Vücudun rahatsız ya da hasta olmaksızın işlevselliğini koruması hâlidir. Bu durum bozulduğunda fiziksel hastalıklardan ruhsal hastalıklara kadar varan olumsuzluklarla karşılaşılır.

Bu açıklama ruh sağlığının korunması için gerekli olan aşağıdaki kavramlardan hangisi ile ilgilidir?

- A) Hobi
B) Empati
C) Denge
D) Anlayış
E) Paylaşım

12. **Aşağıdakilerden hangisi ruhsal açıdan sağlıklı olmanın ölçütleri arasında gösterilmez?**

- A) Toplumda bir yeri ve görevi olduğu duygusunu edinmiş olma
B) Kendisiyle uyumlu olma
C) Girişimlerinde genellikle çevresine bağımlı hareket etme
D) Mesleği dışında eğlendirici ve kendini geliştirici uğraşılara sahip olma
E) Yaşadığı yakın ve uzak çevre ile ilişki kurma

