

ЗРАЗКИ ТЕСТОВИХ ПИТАНЬ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

Тести з однією правильною відповіддю

1. Яка головна мета програми mhGAP?

- A. Підвищення заробітної плати медичним працівникам
- B. Запровадження психоаналізу в практику
- C. Подолання прогалин у наданні допомоги при психічних, неврологічних і поведінкових розладах**
- D. Заміна психіатричних лікарень амбулаторним лікуванням

2. До базових навичок психологічної допомоги НЕ належить:

- A. Активне слухання
- B. Емпатійне ставлення
- C. Засудження пацієнта**
- D. Невербальна підтримка

3. Яке з наведених визначень психічного здоров'я відповідає ВООЗ?

- A. Відсутність будь-якого психічного діагнозу
- B. Стан благополуччя, при якому людина реалізує свої здібності та ефективно справляється зі стресами життя**
- C. Здатність уникати емоційних переживань
- D. Уміння приховувати симптоми хвороби

4. Першим етапом оцінки психічного стану пацієнта за mhGAP є:

- A. Призначення медикаментів
- B. Госпіталізація
- C. Встановлення довіри та активне слухання**
- D. Проведення ЕЕГ

5. Який із симптомів НЕ характерний для депресії?

- A. Знижений настрій
- B. Зниження енергії
- C. Галюцинації**
- D. Втрата інтересу

6. Що є ключовою відмінністю між нормальним горюванням і патологічним?

- A. Плач при згадках про втрату
- B. Втрата апетиту
- C. Немоżliвість повернутися до звичного життя протягом кількох місяців**
- D. Тимчасове зниження настрою

7. Який з наведених факторів є найвищим ризиком суїциду?

- A. Стрес на роботі
- B. Молодий вік
- C. Попередні спроби суїциду**
- D. Наявність домашніх тварин

8. Яка з технік найбільш ефективна як перша допомога при панічній атаці?

- A. Призначення антипсихотика
- B. Довготривала психотерапія
- C. Поверхневе дихання
- D. Повільне глибоке дихання**

9. Психоедукація включає:

- A. Ігнорування симптомів
- B. Надання інформації про стан, варіанти допомоги та підтримку**
- C. Призначення медикаментів без пояснень
- D. Поради уникати лікарів

10. Що з наведеного є етичним принципом у роботі з пацієнтами?

- A. Нав'язування власних переконань
- B. Ігнорування культурного контексту
- C. Дотримання конфіденційності**
- D. Публічне обговорення випадку

11. Який із зазначених симптомів є типовим для посттравматичного стресового розладу (ПТСР)?

- A. Постійне зниження апетиту
- B. Надмірна сонливість
- C. Повторне переживання травматичної події (флешбеки)**
- D. Ейфорія

12. Який інструмент використовується у mhGAP для прийняття клінічного рішення?

- A. DSM-5
- B. ICD-11
- C. Клінічні алгоритми mhGAP**
- D. Стандарти ВООЗ з харчування

13. Яка з наступних груп ризику має підвищену вірогідність розвитку депресії?

- A. Люди, які пережили втрату близької людини**
- B. Особи з підвищеною фізичною активністю
- C. Підлітки, що мають багато соціальних контактів
- D. Медичні працівники з високим рівнем заробітку

14. Яка з наведених форм поведінки свідчить про аутоагресію?

- A. Вербальна агресія щодо інших
- B. Уникнення конфліктів
- C. Самоушкодження**
- D. Ізоляція в кімнаті

15. Який з наведених методів НЕ є ефективним для зниження рівня стресу?

- A. Дихальні вправи
- B. Переїдання та ізоляція**
- C. Майндфулнес-практики
- D. Релаксація м'язів

16. Який з наведених принципів НЕ є етичним у роботі з пацієнтами?

- A. Конфіденційність
- B. Ігнорування культурних особливостей пацієнта**
- C. Недискримінація
- D. Поважне ставлення

17. Яке з тверджень є характерним для дитячих поведінкових розладів?

- A. Часті порушення правил і агресивна поведінка**
- B. Високий рівень адаптації до нових умов
- C. Надмірна сором'язливість
- D. Високий рівень академічних досягнень

18. У чому полягає перший етап втручання у разі самоушкодження?

- A. Призначення медикаментів
- B. Госпіталізація до психіатричної лікарні
- C. Оцінка ризику суїциду**
- D. Розмова з родичами без відома пацієнта

19. Який з принципів є основою міждисциплінарної взаємодії в охороні психічного здоров'я?

- A. Ієрархічне підпорядкування
- B. Робота лише лікаря-психіатра
- C. Самостійна практика
- D. Співпраця фахівців різного профілю (медиків, психологів, соціальних працівників)**

20. Який із варіантів відповідає поняттю "психоедукація"?

- A. Призначення медикаментозного лікування
- B. Вивчення психіатричних термінів
- C. Надання пацієнту знань про його стан, способи подолання симптомів і варіанти допомоги**
- D. Направлення пацієнта до вузького спеціаліста

Тести з множинною відповіддю

1. Які з наведених принципів є базовими у наданні психологічної допомоги згідно з mhGAP?

- ☐ Активне слухання
- ☐ Засудження поведінки пацієнта
- ☐ Емпатійне ставлення
- ☐ Повага до гідності пацієнта

2. Які симптоми характерні для депресивного епізоду?

- ☐ Втрата інтересу
- ☐ Підвищена енергійність
- ☐ Зниження концентрації
- ☐ Порушення сну

3. Які техніки можна використовувати для зниження стресу у пацієнтів?

- ☐ Поверхневе швидке дихання
- ☐ Майндфулнес
- ☐ Дихальні вправи
- ☐ Вживання кофеїну

4. Які дії включає психоедукація пацієнтів?

- ☐ Надання інформації про симптоми
- ☐ Висловлення власних суджень щодо поведінки пацієнта
- ☐ Рекомендації щодо стилю життя
- ☐ Пояснення варіантів допомоги

5. Які фактори підвищують ризик суїцидальної поведінки?

- ☐ Попередні спроби суїциду
- ☐ Соціальна підтримка
- ☐ Важка депресія
- ☐ Доступ до засобів самогубства

6. Які ознаки свідчать про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)?

- ☐ Повторні переживання події (флешбеки)
- ☐ Уникання нагадувань про подію
- ☐ Втрата пам'яті на подію
- ☐ Гіперактивність і гіперзбудливість

7. Які стани охоплює програма mhGAP?

- ☐ Депресія
- ☐ Артеріальна гіпертензія
- ☐ Епілепсія
- ☐ Розлади, пов'язані з вживанням психоактивних речовин

8. Які спеціалісти можуть бути залучені до міждисциплінарної команди в охороні психічного здоров'я?

- ☐ Психіатр
- ☐ Стоматолог
- ☐ Психолог
- ☐ Соціальний працівник

9. Які методи ефективні у веденні пацієнтів із стресовими розладами?

- ☐ Когнітивно-поведінкова терапія
- ☐ Ізоляція від соціуму
- ☐ Підтримуюча бесіда
- ☐ Медитація

10. Що з наведеного є цілями курсу "Основи психічного здоров'я: mhGAP"?

- ☐ Формування клінічного мислення щодо психічних станів
- ☐ Розвиток базових інтервенційних навичок
- ☐ Ознайомлення з настановами mhGAP
- ☐ Отримання ліцензії психіатра