

שאלות מגזין ג'ורנאל 882

1. מה הקשר בין הפרעות שינה לבין יתר לחץ דם בנשים?

- נשים שישנו פחות מ-5 שעות בלילה היו בקבוצת הסיכון הנמוכה ביותר לאבחנה של יתר לחץ דם
- בנשים עם משך שינה קצר - בין 5-6 שעות בלילה, תועד סיכון גבוה יותר לאבחנה של יתר לחץ דם, בהשוואה לנשים שישנו 7-8 שעות בלילה
- הקשר בין הפרעות שינה לבין יתר לחץ דם נבחן בגברים בלבד
- בהשוואה לנשים שדיווחו ללא הפרעות שינה, בנשים שהתקשו להירדם תועד סיכון נמוך להתפתחות של יתר לחץ דם

2. לפי המחקר, כיצד השפיעה תפיסת ההשפעה של כלי התקשורת במהלך המלחמה על מצוקה, חרדה ועמידות של הציבור, במהלך המלחמה באוקראינה?

- המחקר הציג קשר ברור בין תפיסת ההשפעה שלילית של דיווחי חדשות ודיווחי כזב בזמן מלחמה ובין עליה בתסמיני מצוקה וחרדה
- זוהו קשר בין תפיסה חיובית של ההשפעה של דיווחי חדשות, סדרות או סרטים ובין הקלה בתסמיני חרדה ומצוקה
- החוקרים מצאו כי לתפיסת ההשפעה של כלי התקשורת לא היה כל קשר לעמידות פסיכולוגית
- החוקרים זיהו קשר בין תפיסה חיובית של ההשפעה של דיווחי חדשות לבין עליה חדה בתסמיני מצוקה וחרדה בשנה שלאחר מילוי השאלון

3. כיצד התמודדו הנירוכירורגים בשדה הקרב באפגניסטן מול האילוצים בטיפול בשטח?

- שיטות אבחון, טכניקות כירורגיות ומכשירים לא מקובלים
- התערבויות מהירות ופרוטוקולים מיוחדים בפגיעות מח טראומטיות קלות
- טיפול שמרני בהיעדר ליקויים נירולוגים בפגיעות בעמוד השדרה, במיוחד בשברים לומבאריים
- כל התשובות נכונות

4. כיצד מציע המאמר לסייע בטיפול בטרואמת המלחמה ובריאות הנפש של פליטים?

- המאמר מציע להתמקד אך ורק בתמיכה בצרכים מיידים וקצרי טווח, באמצעות שיחות חוזרות על הרגשות שהם חשים בעקבות הטרואמה שעברו
- המאמר מציע כמה גישות לטיפול בטרואמה, בשלבים שונים: תמיכה בצרכים מיידים וקצרי טווח, מתן תקווה והענקת משאבים, טיפול בטרואמה ארוכת טווח, עידוד שמירה על שגרה ועל חיי יומיום, פעילות לבנייה של חוסן נפשי
- בשל החשש ליצור פוסט טראומה אין לשוחח על האירועים הטרואומטיים שקרו עם המטופלים; יש לעודד אותם לחזור מיד לשגרה
- המאמר מציע להתמקד באוכלוסייה זו בטווח הקצר באמצעות טיפול פסיכותרפיה בלבד

שם משפחה _____ שם פרטי _____ ת.ז. _____