

QUESTIONARIO PER OTTENERE IL CERTIFICATO
TAVOLA ROTONDA ANSIA E STRESS DEL 20 SETTEMBRE 2023

Quali sono le fasi della "Sindrome generale di adattamento" di H. Selye (1936) attraverso le quali l'individuo cerca di ripristinare l'adattamento con l'ambiente?

- a.reazione d'allarme, resistenza, resilienza
- b.reazione d'allarme, fase dell'esaurimento, resistenza
- c.fase dell'esaurimento, resistenza, adattamento

Quali sono le tipologie di stress?

- a. acuto e cronico
- b.eustress e distress
- c.tutte le precedenti

I sintomi dello stress possono essere

- a.fisici, psichici, cognitivi, comportamentali
- b.solo fisici ed emotivi
- c.psichici, fisici, comportamentali

Qual è la differenza tra stress e burnout secondo il modello teorico di C.Cherniss?

- a.il burnout è un evento e non un processo
- b.-lo stress è la causa del burnout
- c.il burnout è una particolare forma di risposta a certe condizioni di stress