

1. מהו התפקיד של ה"אמיגדלה" במוח ?

- א. לייצר מחשבות שמחות
- ב. לסרוק את הסביבה ולחפש סכנות
- ג. לשלוט על התיאבון
- ד. לפתור בעיות במתמטיקה

2. איזה סוג של תוכן נחשב ל"מאיץ פחד" ?

- א. סדרות בהמשכים
- ב. מוזיקה קלאסית
- ג. ספרות יפה
- ד. סרטונים וחדשות מפחידים

3. כיצד מוגדרת תופעת ה-FOMO ?

- א. פחד ממקומות סגורים
- ב. פחד מכלבים
- ג. פחד חברתי מהחמצת מידע ואירועים
- ד. פחד מכישלון במבחן

4. מהי ההשפעה של ה-FOMO על קבלת החלטות ?

- א. עוזר להחליט מהר
- ב. גורם לקושי בקבלת החלטות (היכן להיות)
- ג. גורם להחלטות להיות נכונות יותר
- ד. לא משפיע כלל

5. מה הקשר בין מחשבות של פחד לבין המציאות ?

- א. הפחד מונע מהדבר לקרות
- ב. אין קשר בין השניים
- ג. המחשבות על הפחד יוצרות מציאות שלילית
- ד. הפחד גורם להצלחה

6. מהי ההתנהגות הפיזית המאפיינת מצב של פחד ?

- א. דופק איטי ורוגע
- ב. חיוך רחב
- ג. דופק מואץ ושרירים מכווצים
- ד. הרגשת עייפות נעימה

7. איזה חוסר פנימי מוגדר כמקור לפחד ?

- א. חוסר בשינה
- ב. חוסר באמונה ובטחון
- ג. חוסר בכסף
- ד. חוסר בזמן

8. איזו דרך התמודדות חברתית מומלצת בזמן פחד ?

- א. להסתגר בחדר
- ב. לצעוק על אחרים
- ג. להיות בקרבת אנשים ולדבר איתם
- ד. לכתוב יומן אישי

9. מהי השפעת הפחד על יכולת החשיבה ?

- א. משפר את הזיכרון
- ב. משבש את היכולת לחשוב
- ג. גורם ליצירתיות
- ד. עוזר להתרכז

10. אלו פעולות פיזיות יכולות לעזור להתמודד עם פחד ?

- א. אכילה מרובה
- ב. שינה ארוכה
- ג. נשימות מרגיעות והתעמלות
- ד. ישיבה מול המסך

ב.1

א.2

ג.3

ב.4

ג.5

ג.6

ב.7

ג.8

ב.9

ג.10