

مراجعة ختامية للفصل السابع

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:

هي مرحلة من مراحل تعاطي المخدرات يحتاج فيها الفرد إلى المخدر ليخفف الألم

وليشعر بأنه فرد طبيعي:

(ج) مرحلة الإدمان.

(د) مرحلة الرغبة.

(أ) مرحلة الاعتماد.

(ب) مرحلة التحمل.

■ المكون المسؤول عن إدمان السجائر هو:

(ج) التبغ.

(د) الكافيين.

(أ) النيكوتين.

(ب) القطران.

■ السؤال الثاني: اذكر ثلاث من التغيرات الجسمية التي تحدث في الجسم عند التوقف عن استهلاك التدخين؟

بعد 20 دقيقة من آخر سيجارة، يعود كل من الضغط وضربات القلب، ودرجة حرارة الجسم لمستوياتها الطبيعية.

بعد 8 ساعات ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون، ويرتفع معدل الأكسجين في الدم. بعد 24 ساعة تنخفض خطورة الإصابة بنوبة قلبية.

■ السؤال الثالث: صف مهارتين من مهارات الرفض لتجنب المشاركة في سلوك لا ترغب فيه؟

قل: لا، مع ذكر السبب.

التجاهل.

اقترح نشاطا بديلا.

مغادرة المكان