

Managing Workplace Anxiety

إدارة القلق في مكان العمل

Module One: Review Questions

مراجعة الوحدة الأولى

- 1) What is one characteristic of general anxiety disorder (GAD)?
 - a) Wanting to be alone all the time
 - b) Feeling ill for no apparent reason
 - c) Forgetting important details
 - d) Tense or clench muscles

- 1) ما هي إحدى سمات اضطراب القلق العام (GAD)?
 - أ) الرغبة في أن تكون وحيداً طوال الوقت
 - ب) الشعور بالمرض دون سبب واضح
 - ج) نسيان التفاصيل الهامة
 - د) العضلات المتوترة أو المشدودة

- 2) What is one symptom people with GAD can experience?
 - a) Decreased appetite
 - b) Increased restlessness
 - c) Increased stamina
 - d) Decreased attention span

- 2) ما هو أحد الأعراض التي يمكن أن يعاني منها الأشخاص المصابون باضطراب القلق العام?
 - أ) قلة الشهية
 - ب) زيادة التملل
 - ج) زيادة القدرة على التحمل
 - د) قلة مدى الانتباه



- 3) What is one fear people with social anxiety can have?
 - a) Fear of crowds or crowded places
 - b) Fear of spiders
 - c) Fear of stepping in gum
 - d) Fear of being late

- 3) ما الذي يخشى المرء أن يعاني منه الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي?
 - أ) الخوف من الزحام أو الأماكن المزدحمة
 - ب) الخوف من العناكب
 - ج) الخوف من دوس اللثة
 - د) الخوف من التأخير

- 4) Which of the following is a characteristic of social anxiety?
 - a) Inability to walk by ourselves
 - b) Feeling like the center of attention
 - c) Afraid of being judged by the people

- 4) أي مما يلي يعتبر سمة من سمات القلق الاجتماعي?
 - أ) عدم القدرة على السير بمفردنا
 - ب) الشعور بأنك مركز الاهتمام
 - ج) تخاف من أن يحكم عليك الناس من حولك
 - د) الخوف من الخلوة

around you

d) Fear of being alone

5) What is a symptom of panic disorder?

- a) Shallow breathing
- b) Sweating
- c) Increased heart rate
- d) All of the above

5) ما هي أعراض اضطراب الهلع؟

- أ) التنفس الضحل
- ب) التعرق
- ج) زيادة معدل ضربات القلب
- د) كل ما ورد أعلاه

6) What is a characteristic of a panic disorder?

- a) Having an overwhelming sense of fear
- b) Wanting to sleep all of the time
- c) Having increased nausea or vomiting
- d) Trying to keep everything in its place

6) ما هي خاصية اضطراب الهلع؟

- أ) الشعور الغامر بالخوف
- ب) الرغبة في النوم طوال الوقت
- ج) زيادة الغثيان أو القيء
- د) محاولة إبقاء كل شيء في مكانه

7) Phobias focus on what?

- a) Emotions
- b) Reaction time
- c) One specific fear
- d) Spelling errors

7) الرهاب يركز على ماذا؟

- أ) العواطف
- ب) وقت رد الفعل
- ج) خوف واحد محدد
- د) الأخطاء الإملائية

8) What is one way people try to cope with a certain phobia?

- a) Talk about it to everyone
- b) Ignore it and move on
- c) Let their coworkers know about it
- d) Avoid the thing or situation altogether

8) ما هي إحدى الطرق التي يحاول بها الناس التعامل مع رهاب معين؟

- أ) تحدث عن ذلك مع الجميع
- ب) تجاهلها وامض قدماً
- ج) دع زملائهم في العمل يعرفون ذلك
- د) تجنب الشيء أو الموقف كلياً

9) What does OCD stand for?

- a) Occasional-Compulsive Disorder
- b) Obsessive-Compulsive Disorder
- c) Obsessive-Characteristic Disorder
- d) Obsessive-Controlled Disorder

9) ما الذي يمثله الوسواس القهري؟

- أ) الاضطراب العرضي القهري
- ب) اضطراب الوسواس القهري
- ج) اضطراب الوسواس المميز
- د) اضطراب الوسواس الخاضع للسيطرة

10) What is a characteristic of obsessive-compulsive disorder?

- a) Wanting to sleep all of the time
- b) Needing symmetry and order
- c) Having increased nausea or vomiting
- d) Feeling like the center of attention

10) ما هي خاصية اضطراب الوسواس القهري؟

- أ) الرغبة في النوم طوال الوقت
- ب) الحاجة إلى التناظر والنظام
- ج) زيادة الغثيان أو القيء
- د) الشعور بأنك مركز الاهتمام

Module Two: Review Questions

مراجعة الوحدة الثانية

- 1) How can we recover from a rapid heartbeat symptom?
 a) Take a pill for it
 b) Take deep, calming breaths
 c) Go for a walk
 d) Ignore it and it will go away
- 2) What causes our heart rates to increase when we are anxious?
 a) The fact that we are getting excited
 b) Hunger
 c) Fatigue
 d) The increase of adrenalin
- 3) Panic attacks can be scary, but they are not _____.
 a) Life threatening
 b) Very important
 c) Interesting
 d) None of the above
- 4) With panic attacks, symptoms generally appear when?
 a) After an hour
 b) Within 45 minutes

1) كيف يمكننا التعافي من أعراض تسارع ضربات القلب؟

- أ) تناول حبة دواء
- ب) خذ نفسا عميقا ومهدئا
- ج) اذهب للتمشية
- د) تجاهلها وسوف تختفي

2) ما الذي يسبب زيادة معدل ضربات القلب عند القلق؟

- أ) حقيقة أننا نشعر بالإثارة
- ب) الجوع
- ج) التعب
- د) زيادة الأدرينالين

3) يمكن أن تكون نوبات الهلع مخيفة ، لكنها ليست _____.

- أ) تهدد الحياة
- ب) مهم جدا
- ج) مثير للاهتمام
- د) لا شيء مما سبق

4) مع نوبات الهلع ، تظهر الأعراض بشكل عام متى؟

- أ) بعد ساعة
- ب) خلال 45 دقيقة
- ج) في غضون بضع دقائق

- c) Within a few minutes
d) Instantly

(د) على الفور

- 5) Increased muscle activity in the head creates what type of anxiety symptom?
a) Dizziness
b) Headache
c) Nausea
d) Dry mouth

(5) أي نوع من أعراض القلق يؤدي إلى زيادة نشاط العضلات في الرأس؟

- (أ) الدوخة
(ب) الصداع
(ج) الغثيان
(د) جفاف الفم

- 6) Headaches cannot be prevented, but they can be _____.
a) Humorous
b) Educational
c) Studied
d) Treated

(6) لا يمكن منع الصداع ، ولكن يمكن أن يكون _____.

- (أ) روح الدعابة
(ب) التعليمية
(ج) درس
(د) عولجت

- 7) What makes us tremble or shake when we are anxious?
a) Our body's "fight or flight" defense
b) Our hungry appetite
c) Our need to use the restroom
d) Our need to sit down for a minute

(7) ما الذي يجعلنا نرتعد أو نرتعد عندما نشعر بالقلق؟

- (أ) دفاع "القتال أو الهروب" لجسدا
(ب) شهيتنا الجائعة
(ج) حاجتنا لاستخدام الحمام
(د) حاجتنا للجلوس لمدة دقيقة

- 8) How can trembling and shaking make our anxiety worse?

(8) كيف يمكن للرجفة والرجفة أن تزيد من قلقنا؟

- (أ) يجعلنا متعبين
(ب) يمكن أن ننزعج منه

- a) It makes us tired
- b) We can become annoyed with it
- c) It makes us look happy in front of others
- d) We can become anxious about trying to not tremble or shake

(ج) يجعلنا نبدو سعداء أمام الآخرين
(د) يمكن أن نشعر بالقلق من محاولة عدم الارتعاش أو الاهتزاز

- 9) The chemicals released when we become anxious may lead to gut symptoms, including which of the following?

- a) Nausea
- b) Indigestion
- c) Stomach cramps
- d) All of the above

(9) المواد الكيميائية التي تنطلق عندما نشعر بالقلق قد تؤدي إلى أعراض في القناة الهضمية ، بما في ذلك أي مما يلي؟

- (أ) الغثيان
- (ب) عسر الهضم
- (ج) تقلصات في المعدة
- (د) كل ما ورد أعلاه



- 10) What anxiety-induced lifestyle changes may negatively affect the digestive tract?

- a) Poor nutrition
- b) Lack of exercise
- c) Taking calming breaths
- d) A & B

(10) ما هي تغييرات نمط الحياة التي يسببها القلق والتي قد تؤثر سلبًا على الجهاز الهضمي؟

- (أ) سوء التغذية
- (ب) عدم ممارسة الرياضة
- (ج) أخذ أنفاس مهدئة
- (د) أ و ب

Module Three: Review Questions

مراجعة الوحدة الثالثة

- 1) What is the biggest cause of the majority of anxieties?
- a) Humor
 - b) Fear
 - c) Pranks
 - d) Depression

- 1) ما هو أكبر سبب لغالبية القلق؟
- أ) النكتة
 - ب) الخوف
 - ج) مقالب
 - د) الاكتئاب



- 2) What causes people to fear the uncertain or the unknown?
- a) They fear getting too involved
 - b) They fear not having a rigid schedule
 - c) They fear not knowing what will happen to them
 - d) They fear they will not enjoy it

- 2) ما الذي يجعل الناس يخافون المجهول أو المجهول؟
- أ) يخشون التورط أكثر من اللازم
 - ب) يخشون عدم وجود جدول زمني صارم
 - ج) يخافون من عدم معرفة ما سيحدث لهم
 - د) يخشون ألا يستمتعوا بها

- 3) The fear of confrontation is common with people who experience _____.
- a) Social anxiety
 - b) Phobias
 - c) Perfectionism

- 3) الخوف من المواجهة شائع مع الأشخاص الذين يعانون من _____.
- أ) القلق الاجتماعي
 - ب) الرهاب
 - ج) الكمالية

d) A fear of the unknown

(د) الخوف من المجهول

4) What is often the result of having a fear of confrontation?

- a) Better self-esteem
- b) Problems go away
- c) Success
- d) Unresolved issues

(4) ما هي نتيجة الخوف من المواجهة؟

- (أ) تحسين احترام الذات
- (ب) تختفي المشاكل
- (ج) النجاح
- (د) القضايا العالقة

5) How can we prevent holding in our feelings?

- a) Write them in a journal
- b) Keeping them a secret from everyone
- c) Think quietly to ourselves
- d) Write it on a sticky note

(5) كيف يمكننا منع التمسك بمشاعرنا؟

- (أ) اكتبها في مجلة
- (ب) ابقائهم سرا عن الجميع
- (ج) تفكر بهدوء مع أنفسنا
- (د) اكتبها على ورقة لاصقة

6) How can holding in our feelings increase our anxiety?

- a) It makes us feel bloated
- b) It makes us feel more depressed
- c) It makes us forget about the important things at work
- d) It makes us dwell on the negative feelings longer

(6) كيف يمكن للاحتفاظ بمشاعرنا أن يزيد من قلقنا؟

- (أ) يجعلنا نشعر بالانتفاخ
- (ب) يجعلنا نشعر بمزيد من الاكتئاب
- (ج) يجعلنا ننسى الأشياء المهمة في العمل
- (د) يجعلنا نتعمق في المشاعر السلبية لفترة أطول

7) What is one reason we can fear speaking in public?

- a) We fear not wearing the right outfit

(7) ما هو أحد الأسباب التي تجعلنا نخشى التحدث في الأماكن العامة؟

- (أ) نخشى عدم ارتداء الزي المناسب
- (ب) نخشى أن يحكم علينا الجمهور
- (ج) نخشى الاضطرار إلى القيام بذلك مرارًا وتكرارًا

- د) نخشى أن يحبه الجمهور كثيرًا
- b) We fear the audience is judging us
- c) We fear having to do it again and again
- d) We fear the audience will like it too much
- 8) What is one disadvantage to not speaking up when we want to?
- أ) لا أحد يحكم عليك
- ب) لا يحق لك إبداء رأيك
- ج) يجعلنا نفكر في غرائزنا
- د) لا أحد يستطيع أن يرفضك
- a) No one passes judgment on you
- b) You don't get to state your opinion
- c) It makes us second guess our instincts
- d) No one can reject you
- 9) When we try to be perfect, we are setting ourselves up to do what?
- أ) إخفاق
- ب) كن مضحكاً
- ج) تنجح
- د) تذكر
- a) Fail
- b) Be funny
- c) Succeed
- d) Be remembered
- 10) Trying to be perfect is pushed by what kind of fear?
- أ) الخوف من الطيران
- ب) الخوف من خيبة أمل الآخرين
- ج) الخوف من النجاح
- د) الخوف من تكوين صداقات جديدة
- a) Fear of flying
- b) Fear of disappointing others
- c) Fear of succeeding
- d) Fear of making new friends

Module Four: Review Questions

مراجعة الوحدة الرابعة

- 1) عندما يظهر القلق بدون سبب واضح ، يجب ألا _____ .
- أ) حاربها أو تجنبها
ب) اضحك عليهم
ج) تعامل معهم على الفور
د) أخبر أي شخص عن ذلك
- 2) What should we do after facing unknown anxiety?
- أ) تجاهله
ب) اطلب المساعدة من شخص آخر
ج) حاول الهرب من المشكلة
د) تعامل مع الأعراض حتى تتلاشى
- 3) When anxiety appears without an apparent cause, we must not _____ .
- a) Fight or avoid it
b) Laugh at them
c) Handle them right away
d) Tell anyone about it
- 4) What should we do after facing unknown anxiety?
- a) Ignore it
b) Ask someone else for help
c) Try to run away from the problem
d) Work through the symptoms until they dissipate

- 3) Anxiety symptoms are usually more intense and _____ than nervous symptoms.
- a) More vivid
b) Last longer
c) More complicated
d) Don't last as long
- 3) عادة ما تكون أعراض القلق أكثر حدة ثم أعراض عصبية.
- (أ) أكثر حيوية
(ب) تستمر لفترة أطول
(ج) أكثر تعقيدا
(د) لا تدوم طويلا
- 4) It can be hard to determine how long symptoms last because why?
- a) They can happen one after another
b) We forget to write them down
c) They don't happen often enough
d) We're unable to identify them
- 4) قد يكون من الصعب تحديد مدة استمرار الأعراض ، لماذا؟
- (أ) يمكن أن تحدث واحدة تلو الأخرى
(ب) ننسى تدوينها
(ج) لا تحدث في كثير من الأحيان بما فيه الكفاية
(د) لا نستطيع التعرف عليهم
- 5) How can exaggerated symptoms make it difficult to diagnose anxiety?
- a) The doctors do not believe us
b) They can be overlooked or ignored
c) They can be mistaken for something else
d) We don't want to talk about them
- 5) كيف يمكن للأعراض المبالغ فيها أن تجعل من الصعب تشخيص القلق؟
- (أ) الأطباء لا يصدقوننا
(ب) يمكن التغاضي عنها أو تجاهلها
(ج) يمكن أن يخطئوا في شيء آخر
(د) لا نريد التحدث عنها
- 6) Why do our feelings become exaggerated when we are anxious?
- a) We like the attention
b) The symptoms are all in our head
c) We want to feel important
d) Our senses are heightened
- 6) لماذا نبالغ في مشاعرنا عندما نشعر بالقلق؟
- (أ) نحب الاهتمام
(ب) الأعراض كلها في أذهاننا
(ج) نريد أن نشعر بالأهمية
(د) ترتفع حواسنا

7) What aspects of life can anxiety interfere with?

- a) Concentration
- b) Learning
- c) Interactions with others
- d) All of the above

7) ما هي جوانب الحياة التي يمكن أن يتدخل فيها القلق؟

- أ) التركيز
- ب) التعلم
- ج) التفاعلات مع الآخرين
- د) كل ما ورد أعلاه

8) Anxiety can be broken down into levels; what differentiates these levels?

- a) Levels of stress or impairment
- b) Age
- c) Occupation
- d) Gender

8) يمكن تقسيم القلق إلى مستويات ؛ ما الذي يميز هذه المستويات؟

- أ) مستويات التوتر أو الضعف
- ب) العمر
- ج) الاحتلال
- د) الجنس



9) What is the most dangerous level of anxiety?

- a) Mild
- b) Moderate
- c) Severe
- d) Panic

9) ما هو أخطر مستوى للقلق؟

- أ) خفيف
- ب) معتدل
- ج) شديدة
- د) الذعر

10) What level of anxiety causes some people to want to take off running, while causing others to be incapable of moving?

10) ما هو مستوى القلق الذي يجعل بعض الناس يرغبون في الإقلاع عن الركض ، بينما يتسببون في عدم قدرة الآخرين على الحركة؟

- أ) خفيف

- a) Mild
- b) Moderate
- c) Severe
- d) Panic

- ب) معتدل
- ج) شديدة
- د) الذعر



Module Five: Review Questions

- 1) What might someone do to avoid a social situation?
 - a) Make plans for the exact same day
 - b) Rearrange their calendar to fit it in
 - c) Make excuses for their absence
 - d) Set a reminder about it

مراجعة الوحدة الخامسة

- 1) ما الذي يمكن أن يفعله شخص ما لتجنب موقف اجتماعي؟
 - أ) ضع خططاً لنفس اليوم بالضبط
 - ب) إعادة ترتيب التقويم الخاص بهم لتناسبه
 - ج) تقديم الأعذار لغيابهم
 - د) تعيين تذكير به

2) How can we recognize when someone seems to be avoiding a social situation?

- a) They talk a lot to coworkers
- b) They avoid parties or events
- c) They email a lot
- d) They are always host parties at their house

2) كيف يمكننا أن ندرك عندما يبدو أن شخصاً ما يتجنب موقعاً اجتماعياً؟

- أ) يتحدثون كثيراً إلى زملاء العمل
- ب) يتجنبون الحفلات أو الأحداث
- ج) يرسلون بريداً إلكترونياً كثيراً
- د) هم دائماً حفلات مضييفة في منزلهم

3) Why do people with anxiety fear negative feedback?

- a) They are unsure how to handle it
- b) They hate speaking with their managers
- c) They believe their work is great
- d) They see it as a form of judgment

3) لماذا يخشى الأشخاص المصابون بالقلق ردود الفعل السلبية؟

- أ) إنهم غير متأكدين من كيفية التعامل معها
- ب) يكرهون التحدث مع مديرهم
- ج) يعتقدون أن عملهم عظيم
- د) يرونه شكلاً من أشكال الحكم

4) What is something a manager can do before delivering feedback?

- a) Monitor what words they use
- b) Type it out in an email
- c) Ask to speak with them over the phone
- d) Nothing

4) ما هو الشيء الذي يمكن للمدير فعله قبل تقديم الملاحظات؟

- أ) مراقبة الكلمات التي يستخدمونها
- ب) اكتبه في رسالة بريد إلكتروني
- ج) اطلب التحدث معهم عبر الهاتف
- د) لا شيء

5) The best approach for delivering constructive criticism is to _____.

- a) Prepare ahead of time
- b) Be aware of the receiver's reaction
- c) Be cautious

5) أفضل نهج لتقديم النقد البناء هو _____.

- أ) استعد في وقت مبكر
- ب) انتبه لرد فعل المتلقي
- ج) كن حذراً
- د) كل ما ورد أعلاه

d) All of the above

6) What can we do to help our coworkers focus better?

- a) Buy them a book about focus techniques
- b) Ask for a transfer to another department
- c) Be conscious of any distractions
- d) Take a vacation

6) ما الذي يمكننا فعله لمساعدة زملائنا في العمل على التركيز بشكل أفضل؟

- أ) قم بشراء كتاب لهم عن تقنيات التركيز
- ب) اطلب التحويل إلى قسم آخر
- ج) انتبه لأي مشتتات
- د) خذ إجازة

7) What is something that can keep someone from focusing well at work?

- a) Inability to read fast
- b) Fear of missing a deadline
- c) Eating a good lunch
- d) Fear of being watched by coworkers

7) ما هو الشيء الذي يمكن أن يمنع الشخص من التركيز بشكل جيد في العمل؟

- أ) عدم القدرة على القراءة بسرعة
- ب) الخوف من تقويت الموعد النهائي
- ج) تناول وجبة غداء جيدة
- د) الخوف من مشاهدة زملاء العمل

8) Irrational fears do not have what?

- a) A treatment plan
- b) An obvious reason or cause
- c) A sense of anxiety
- d) Any obvious symptoms

8) مخاوف طائشة لا تملك ماذا؟

- أ) خطة العلاج
- ب) سبب أو سبب واضح
- ج) الشعور بالقلق
- د) أي أعراض واضحة

9) Someone with irrational fears may try to do

9) قد يحاول شخص لديه مخاوف غير عقلانية أن يفعل ماذا؟

- أ) الإفراط في تعويض الأشياء

what?

- a) Over compensate for things
- b) Ignore the problem
- c) Tell everyone they know about it
- d) Make numerous excuses

- (ب) تجاهل المشكلة
- (ج) أخبر كل شخص يعرفه عن ذلك
- (د) تعدد الأعذار

10) How can you offer support in the workplace?

- a) Adopt an open-door policy
- b) Create a welcoming environment
- c) Offer flexibility
- d) All of the above

10) كيف يمكنك تقديم الدعم في مكان العمل؟

- (أ) تبني سياسة الباب المفتوح
- (ب) خلق بيئة ترحيبية
- (ج) إبداء المرونة
- (د) كل ما ورد أعلاه



Module Six: Review Questions

- 1) What is the benefit of keeping a journal?
 - a) We can make it any color
 - b) It gives us a place to express our thoughts
 - c) It shows proof of how we feel to others
 - d) It can be destroyed later

- 2) Where can we keep our journal?
 - a) Anywhere in the house
 - b) Only at work
 - c) Anywhere we want
 - d) Only in our purse or bag

- 3) What is benefit of positive thinking to manage anxiety?
 - a) It reduces the anxiety that feeds on negative thoughts
 - b) It can make anxiety worse
 - c) It makes our anxiety disappear forever
 - d) It increases our level of concentration

- 4) Which of the following is an example of a positive statement?
 - a) "I don't think I want to do this."
 - b) "I'm going to be sick!"
 - c) "That makes me very nervous."
 - d) "My anxiety does not control me!"

مراجعة الوحدة السادسة

- 1) ما فائدة الاحتفاظ بمجلة؟
 - أ) يمكننا أن نجعلها بأي لون
 - ب) يمنحنا مكاناً للتعبير عن أفكارنا
 - ج) يظهر دليلاً على ما نشعر به تجاه الآخرين
 - د) يمكن تدميرها لاحقاً

- 2) أين يمكننا الاحتفاظ بدفترتنا؟
 - أ) في أي مكان في المنزل
 - ب) في العمل فقط
 - ج) في أي مكان نريد
 - د) فقط في محفظتنا أو حقيبتنا

- 3) ما فائدة التفكير الإيجابي لإدارة القلق؟
 - أ) يقلل من القلق الذي يتغذى على الأفكار السلبية
 - ب) يمكن أن يجعل القلق أسوأ
 - ج) يجعل قلقنا يختفي إلى الأبد
 - د) يزيد من مستوى تركيزنا

- 4) أي مما يلي هو مثال على العبارة الإيجابية؟
 - أ) "لا أعتقد أنني أريد القيام بذلك."
 - ب) "سأمرض!"
 - ج) "هذا يجعلني متوترة للغاية."
 - د) "قلقي لا يتحكم بي!"

- 5) Why is it important to have a "me" place to go to?
- a) We have a place to store our office supplies
 - b) We have a place to relax and calm ourselves
 - c) We have a place to talk on the phone
 - d) We have a place to hide from others

- 5) لماذا من المهم أن يكون لديك مكان "أنا" للذهاب إليه؟
- أ) لدينا مكان لتخزين اللوازم المكتبية لدينا
 - ب) لدينا مكان للاسترخاء وتهدئة أنفسنا
 - ج) لدينا مكان للتحدث على الهاتف
 - د) لدينا مكان للاختباء من الآخرين

- 6) Your "me" place should include what?
- a) Things that relax you
 - b) Recent bills or statements
 - c) Current projects
 - d) Newspapers



- 6) ماذا يجب أن يتضمن مكانتك "أنا"؟
- أ) الأشياء التي تريحك
 - ب) الفواتير أو الكشف الأخيرة
 - ج) المشاريع الحالية
 - د) الصحف

- 7) What is the first step of setting an attainable goal?
- a) Decide on a reward
 - b) Plan on what you want in the end
 - c) Start with something small
 - d) Involve your coworkers

- 7) ما هي الخطوة الأولى لتحديد هدف قابل للتحقيق؟
- أ) تحديد المكافأة
 - ب) خطط لما تريده في النهاية
 - ج) ابدأ بشيء صغير
 - د) أشرك زملائك في العمل

- 8) Goals should not be what?
- a) Done at work
 - b) Amusing or fun
 - c) Selfish

- 8) يجب ألا تكون الأهداف ماذا؟
- أ) يتم في العمل
 - ب) التسلية أو المرح
 - ج) الأنانية

d) Daunting or scary

(د) مخيف أو مخيف

9) What is the purpose of the '3-3-3 Rule'?

- a) Brings you back to the moment
- b) Settles your mind
- c) To ignore your surroundings
- d) A & B

(9) ما هو الغرض من "قاعدة 3-3-3"؟

- (أ) يعيدك إلى اللحظة
- (ب) يهدأ عقلك
- (ج) تجاهل محيطك
- (د) أ و ب

10) What does the '3-3-3 Rule' encourage you to concentrate on?

- a) Sight
- b) Sound
- c) Touch
- d) All of the above

(10) ما الذي تشجّعك "قاعدة 3-3-3" على التركيز عليه؟

- (أ) مشهد
- (ب) الصوت
- (ج) اللمس
- (د) كل ما ورد أعلاه



Module Seven: Review Questions

مراجعة الوحدة السابعة

- 1) Why do we feel more comfortable speaking with family and friends?
 - a) They know us and are familiar with our problems
 - b) We don't like them anyway
 - c) Many of them are much older
 - d) They don't know the real you

1) لماذا نشعر براحة أكبر عند التحدث مع العائلة والأصدقاء؟

- (أ) يعرفوننا ويعرفون مشاكلنا
- (ب) نحن لا نحبهم على أي حال
- (ج) كثير منهم أكبر سناً
- (د) لا يعرفون حقيقتك

- 2) Talking with friends and family builds what?
 - a) Support for the family
 - b) Character in ourselves
 - c) Support for us
 - d) Walls between everyone

2) التحدث مع الأصدقاء والعائلة يبني ماذا؟

- (أ) دعم الأسرة
- (ب) الشخصية في أنفسنا
- (ج) دعم لنا
- (د) الجدران بين الجميع

- 3) What is one side effect of not getting enough sleep?
 - a) We can become cranky
 - b) Our minds can't replenish for the day
 - c) We get more stuff done
 - d) We feel hungrier

3) ما هو أحد الآثار الجانبية لعدم الحصول على قسط كاف من النوم؟

- (أ) يمكن أن نصبح غريب الأطوار
- (ب) لا يمكن لأذهاننا أن تتجدد لهذا اليوم
- (ج) ننجز المزيد من الأشياء
- (د) نشعر بالجوع

- 4) What is one tip for getting more sleep?

4) ما هي إحدى النصائح للحصول على مزيد من النوم؟

- a) Eat a midnight snack
b) Drink plenty of fluids before bed
c) Sleep with a pet or stuffed animal
d) Practice relaxation techniques before bed
- 5) How does eating well benefit us?
a) It helps restore chemical imbalance caused my malnutrition
b) It makes us look good to other people
c) It makes us look skinny
d) It helps make dinner choices easier
- 6) What is a benefit of getting more exercise?
a) It helps us make better nutrition choices
b) It makes us feel tired
c) It helps boost our immune system
d) It makes us look skinny
- 7) What message do breathing exercises send to the brain?
a) Go into overdrive
b) Increase alertness
c) Relax
d) None of the above
- (أ) تناول وجبة خفيفة في منتصف الليل
(ب) اشرب الكثير من السوائل قبل النوم
(ج) النوم مع حيوان أليف أو حيوان محشو
(د) مارس تقنيات الاسترخاء قبل النوم
- (5) كيف يفيدنا الأكل الجيد؟
(أ) يساعد في استعادة الخلل الكيميائي الذي تسبب في سوء التغذية لدي
(ب) يجعلنا نبدو جيدًا للآخرين
(ج) يجعلنا نبدو نحيفين
(د) يساعد في جعل خيارات العشاء أسهل
- (6) ما فائدة ممارسة المزيد من التمارين؟
(أ) يساعدنا على اتخاذ خيارات تغذية أفضل
(ب) يجعلنا نشعر بالتعب
(ج) يساعد على تعزيز جهاز المناعة لدينا
(د) يجعلنا نبدو نحيفين
- (7) ما هي الرسالة التي ترسلها تمارين التنفس إلى الدماغ؟
(أ) اذهب إلى زيادة السرعة
(ب) زيادة اليقظة
(ج) استرخ
(د) لا شيء مما سبق

8) What is an example of an effective breathing technique?

- a) 4-7-8 Technique
- b) Deep Breathing
- c) Pursed-Lip Breathing
- d) All of the above

8) ما هو مثال على أسلوب التنفس الفعال؟

- أ) 4-7-8 تقنية
- ب) التنفس العميق
- ج) ملاحق التنفس
- د) كل ما ورد أعلاه

9) What is the first step when planning a small challenge to complete?

- a) Decide what the ultimate goal is
- b) Choose something to reward yourself with
- c) Decide what you want to achieve first
- d) Find something fun to do with it

9) ما هي الخطوة الأولى عند التخطيط لتحدي صغير لإكماله؟

- أ) قرر ما هو الهدف النهائي
- ب) اختر شيئاً تكافئ به نفسك
- ج) حدد ما تريد تحقيقه أولاً
- د) ابحث عن شيء ممتع لتفعله به

10) Why is it important to start with a small challenge rather than the largest one?

- a) We cannot achieve everything at one time
- b) We can get bored too soon
- c) We can lose interest before we finish
- d) We couldn't focus on the whole thing at once

10) لماذا من المهم البدء بتحدي صغير بدلاً من التحدي الأكبر؟

- أ) لا يمكننا تحقيق كل شيء في وقت واحد
- ب) يمكن أن نشعر بالملل في وقت قريب جداً
- ج) يمكن أن نفقد الاهتمام قبل أن ننتهي
- د) لم نتمكن من التركيز على كل شيء مرة واحدة

Module Eight: Review Questions

- 1) Why do we fear making a mistake in front of others?
 - a) It might make us look funny
 - b) We fear people will think it was a joke
 - c) It makes us feel more popular
 - d) We fear they will judge or reject us

مراجعة الوحدة الثامنة

- 1) لماذا نخشى ارتكاب الخطأ أمام الآخرين؟
 - أ) قد يجعلنا نبدو مضحكين
 - ب) نخشى أن يظن الناس أنها مزحة
 - ج) يجعلنا نشعر بمزيد من الشعبية
 - د) نخشى أن يحكموا علينا أو يرفضونا

- 2) What is the best way to stay calm after making a mistake?
 - a) Tell everyone about it
 - b) Ignore it like it never happened
 - c) Assure ourselves that it is okay
 - d) Walk away before anyone sees

- 2) ما هي أفضل طريقة للحفاظ على هدوئك بعد ارتكاب الخطأ؟
 - أ) أخبر الجميع عنها
 - ب) تجاهل الأمر وكأنه لم يحدث أبداً
 - ج) نوكد لأنفسنا أنه بخير
 - د) ابتعد قبل أن يرى أحد

- 3) In order to accept a situation, we must first do what?
 - a) Take a few minutes and let it sink in

- 3) من أجل قبول الموقف ، يجب علينا أولاً أن نفعل ماذا؟
 - أ) خذ بضع دقائق واتركه يغرق
 - ب) أنكر ذلك
 - ج) تحدث مع عائلتنا

- b) Deny it
- c) Talk it over with our family
- d) Write it in our journal

(د) اكتبه في مجلتنا

- 4) In order to move on from a situation, we must then do what?
- a) Find out who else knows about it
 - b) Overcome the symptoms that rush in
 - c) Make sure everyone keeps it a secret
 - d) Pretend it never happened

4) من أجل الانتقال من موقف ما ، يجب علينا إذن أن نفعل ماذا؟

- (أ) اكتشف من يعرف عنها أيضاً
- (ب) التغلب على الأعراض التي تندفع
- (ج) تأكد من أن كل شخص يبقيه سرا
- (د) ادعي أنه لم يحدث قط

- 5) How does avoiding a problem increase our anxiety?
- a) It gives us too much to think about
 - b) It makes us too tired to think
 - c) It makes it hard to remember what we are avoiding
 - d) It trains our brains to 'dangerous' situations

5) كيف يؤدي تجنب المشكلة إلى زيادة قلقنا؟

- (أ) إنه يعطينا الكثير لنفكر فيه
- (ب) يجعلنا متعبين للغاية بحيث لا نفكر
- (ج) يجعل من الصعب تذكر ما نتجنبه
- (د) إنها تدرب عقولنا على المواقف "الخطرة"

- 6) Avoiding symptoms does not _____.

6) تجنب الأعراض لا _____.

- a) Make us more anxious
- b) Make them go away
- c) Make them any bigger
- d) Make us look stupid

- (أ) تجعلنا أكثر قلقاً
- (ب) اجعلهم يذهبون بعيدا
- (ج) اجعلها أكبر
- (د) اجعلنا نبدو أغبياء

- 7) Why can anxiety triggers be hard to diagnose?
- a) They may not be very obvious
 - b) There can be too many to distinguish
 - c) They can be too stupid to talk about
 - d) No one wants to talk about them out loud

- 7) لماذا يصعب تشخيص مسببات القلق؟
- أ) قد لا تكون واضحة للغاية
 - ب) يمكن أن يكون هناك الكثير للتمييز
 - ج) يمكن أن يكونوا أغبياء جدا للحديث عنها
 - د) لا أحد يريد التحدث عنها بصوت عالٍ

- 8) Why is it important to try and find your anxiety trigger?
- a) To avoid the problem later
 - b) To tell everyone not to do these things around you
 - c) To resolve the problems they cause
 - d) To give us something to do

- 8) لماذا من المهم محاولة إيجاد محفز القلق لديك؟
- أ) لتجنب المشكلة في وقت لاحق
 - ب) أن تخبر الجميع ألا يفعلوا هذه الأشياء من حولك
 - ج) لحل المشاكل التي تسببها
 - د) أن يعطينا شيئاً لنفعله



- 9) Overwhelming feelings of anxiety can make you feel ____.
- a) Relief
 - b) Connected with others
 - c) Hopeful
 - d) Alone

- 9) يمكن أن تجعلك مشاعر القلق الغامرة تشعر بـ ____.
- أ) الإغاثة
 - ب) التواصل مع الآخرين
 - ج) الأمل
 - د) وحده

- 10) Anxiety is a(n) _____ response to stress.
- a) Abnormal
 - b) Seldom
 - c) Normal
 - d) Poor

- 10) القلق هو استجابة (ن) _____ للتوتر.
- أ) غير طبيعي
 - ب) نادرا
 - ج) عادي
 - د) ضعيف



Module Nine: Review Questions

- 1) Feelings of fear and anxiety can serve a very important purpose to us, preparing our body to _____.
- a) Fight or flight
 - b) Sleep
 - c) Be inattentive
 - d) Ignore what's important

مراجعة الوحدة التاسعة

- 1) الشعور بالخوف والقلق يمكن أن يخدم غرضًا مهمًا جدًا بالنسبة لنا ، وهو تحضير أجسادنا لـ _____.
- (أ) القتال أو الهروب
 - (ب) النوم
 - (ج) عدم الانتباه
 - (د) تجاهل ما هو مهم

- 2) Anxiety alerts us to danger by telling us what?
- a) That something could be wrong

- 2) القلق يندرننا بالخطر بإخبارنا بماذا؟
- (أ) قد يكون هناك خطأ ما
 - (ب) أن رائحة شيء مضحكة
 - (ج) أننا نقوم بعمل رائع

- د) نشعر بالملل
- b) That something smells funny
c) That we are doing a great job
d) That we are bored
- 3) When anxiety alerts us to danger, it tells us to do what?
- أ) اتبع غرائزنا
ب) النظر في خيار آخر
ج) تجاهل الشعور
د) اسأل شخص آخر عن ذلك
- 3) عندما ينبهنا القلق إلى الخطر ، فإنه يخبرنا أن نفعل ماذا؟
- 4) Which statement helps improve our own self-awareness?
- أ) "لست متأكدًا من سبب حدوث ذلك".
ب) "ماذا أفعل في هذه الحالة؟"
ج) "لست مستعدًا للتعامل مع هذا."
د) "لماذا أشعر بهذه الطريقة؟"
- 4) ما هي العبارة التي تساعد على تحسين وعينا الذاتي؟
- 5) What is one benefit of improved self-awareness?
- أ) نشعر بالملل من محيطنا
ب) نشعر بمزيد من الثقة لحل المشاكل
ج) نجد الأشياء أكثر تسلية
د) نشعر بضربات قلبنا
- 5) ما فائدة تحسين الوعي الذاتي؟
- 6) How does anxiety motivate us while
- أ) نشعر بالملل من محيطنا
ب) نشعر بمزيد من الثقة لحل المشاكل
ج) نجد الأشياء أكثر تسلية
د) نشعر بضربات قلبنا
- 6) كيف يحفزنا القلق أثناء التحدث في الأماكن العامة؟

speaking in public?

- a) It makes us want to run away
- b) It makes us picture everyone in their underwear
- c) It makes us move forward with our presentation
- d) It makes us find something else to do

- (أ) يجعلنا نريد الهروب
- (ب) يجعلنا نتخيل الجميع في ملابسهم الداخلية
- (ج) يجعلنا نمضي قدمًا في عرضنا التقديمي
- (د) يجعلنا نجد شيئًا آخر نفعله

8) How can anxiety motivate our decisions?

- a) It motivates us to make better choices
- b) It makes us want to try new things
- c) It motivates us to avoid things that scare us
- d) It makes us feel bored with our current choices

- (7) كيف يمكن للقلق أن يحفز قراراتنا؟
- (أ) يحفزنا على اتخاذ خيارات أفضل
- (ب) يجعلنا نريد تجربة أشياء جديدة
- (ج) يحفزنا على تجنب الأشياء التي تخيفنا
- (د) يجعلنا نشعر بالملل من خياراتنا الحالية

9) How does anxiety create common sense in us?

- a) It makes us choose something else to do
- b) It alerts us that we are doing something wrong or harmful
- c) It alerts us to make better choices
- d) It makes us bored and fatigued

- (8) كيف يخلق القلق الفطرة السليمة فينا؟
- (أ) يجعلنا نختار شيئًا آخر لنفعله
- (ب) ينبهنا إلى أننا نفعل شيئًا خاطئًا أو ضارًا
- (ج) ينبهنا إلى اتخاذ خيارات أفضل
- (د) يجعلنا نشعر بالملل والتعب

10) How does anxiety help us prevent mistakes?

- a) It reminds us how wrong that decision was

- (9) كيف يساعدنا القلق على منع الأخطاء؟
- (أ) يذكرنا كم كان هذا القرار خاطئًا
- (ب) يجعلنا نتخذ قرارًا على الفور
- (ج) يجعلنا نعيد التفكير في أفعالنا قبل القيام بشيء ما

- b) It makes us make a decision right away
- c) It makes us rethink our actions before doing something
- d) It reminds us to focus on time spent on decisions

(د) يذكرنا بالتركيز على الوقت الذي نقضيه في اتخاذ القرارات

11) Those who have experienced anxiety tend to be more ____.

- a) Accepting
- b) Sensitive
- c) Ignorant
- d) A & B

(10) أولئك الذين عانوا من القلق يميلون إلى أن يكونوا أكثر ____.

- (أ) القبول
- (ب) حساسة
- (ج) الجاهل
- (د) أ و ب



Module Ten: Review Questions

مراجعة الوحدة العاشرة

- 1) If not treated, anxiety will only become more _____.
a) Easy going
b) Overwhelming
c) Slow moving
d) Humorous

- 1) إذا لم يتم علاجه ، سيصبح القلق أكثر _____.
(أ) يسير
(ب) ساحقة
(ج) حركة بطيئة
(د) روح الدعابة

- 2) One time to seek additional help is when anxiety problems are what?
a) Too boring to handle
b) Too small to notice
c) Too many in numbers
d) Too funny to mention

- 2) مرة واحدة لطلب مساعدة إضافية عندما تكون مشاكل القلق ما؟
(أ) مملة للغاية للتعامل معها
(ب) صغير جدًا بحيث لا يمكن ملاحظته
(ج) عدد كبير جدًا
(د) مضحك جدًا لذكر

- 3) What is one physical effect of anxiety?
a) Increased energy
b) Smiling
c) Hunger
d) Fatigue

- 3) ما هو أحد الآثار الجسدية للقلق؟
(أ) زيادة الطاقة
(ب) الابتسام
(ج) الجوع
(د) التعب

- 4) Physical changes cannot be managed until the anxiety is what?
a) Better managed
b) Gone altogether
c) Altered with medicine
d) Ignored

- 4) لا يمكن إدارة التغييرات الجسدية حتى القلق ما هو؟
(أ) تدار بشكل أفضل
(ب) ذهب تمامًا
(ج) تغيير مع الدواء
(د) تم التجاهل

- 5) It is time to seek additional help when anxiety _____.
- a) Makes your heart beat faster
 - b) Makes you feel tired
 - c) Keeps you from functioning normally
 - d) Keeps you from feeling sick

(5) حان الوقت لطلب مساعدة إضافية عند القلق

- _____.
- (أ) يجعل قلبك ينبض بشكل أسرع
 - (ب) يجعلك تشعر بالتعب
 - (ج) يمنعك من العمل بشكل طبيعي
 - (د) يمنعك من الشعور بالمرض

- 6) Anxiety can help motivate us to make decisions, but it can also _____ them.
- a) Eliminate
 - b) Prevent
 - c) Stall
 - d) Evaluate

(6) يمكن أن يساعد القلق في تحفيزنا على اتخاذ القرارات ، ولكن يمكنه أيضًا _____ منهم.

- (أ) القضاء
- (ب) منع
- (ج) كشك
- (د) التقييم



- 7) What is one symptom of a panic attack?
- a) Slower breathing
 - b) Increased stamina
 - c) More free time
 - d) Shallow or rapid breathing

(7) ما هي إحدى أعراض نوبة الهلع؟

- (أ) التنفس البطيء
- (ب) زيادة القدرة على التحمل
- (ج) المزيد من وقت الفراغ
- (د) التنفس الضحل أو السريع

- 8) Severe symptoms of a panic attack can lead to what?
- a) Sleepiness
 - b) Improved health
 - c) Additional health problems
 - d) Happiness

(8) يمكن أن تؤدي الأعراض الشديدة لنوبة الهلع إلى ماذا؟

- (أ) النعاس
- (ب) تحسين الصحة
- (ج) مشاكل صحية إضافية
- (د) السعادة

9) When the body becomes hyper stimulated from changes with anxiety, it can result in _____ responses.

- a) Calm
- b) Agitated
- c) Composed
- d) Quiet

9) عندما يصبح الجسم مفرط التحفيز من التغيرات مع القلق ، يمكن أن يؤدي إلى _____ استجابات.

- (أ) هدوء
- (ب) مضطرب
- (ج) مؤلف
- (د) الهدوء

10) What is a sign of anxiety-induced irritability?

- a) Overly quick to react
- b) Better connections with others
- c) Quick to forgive others
- d) Having patience

10) ما هي علامة على التهيج الناجم عن القلق؟

- (أ) الإفراط في الرد السريع
- (ب) علاقات أفضل مع الآخرين
- (ج) سريع في مسامحة الآخرين
- (د) الصبر