

- N. B :** 1) Question No. 6 is Compulsary.
2) Attempt any 3 questions from the remaining.
3) Figures to the right indicate marks.
- Q. 1** Define stress? Explain how stress affects in the body system ? (12)
- Q. 2** Why heart disease is called as a lifestyle disorder. (12)
- Q. 3** In which situations intervention by expert is required ? (12)
- Q. 4** How does perception helps in stress management ? (12)
- Q. 5** What are the advantages of Meditation ? (12)
- Q. 6** Write notes on (Any 3) (14)
- Relaxation
 - Autogenic imagery
 - Spirituality and stress
 - Lifestyle and stress
 - Conflicts management
 - 'Fight or Flight' response

मराठी रूपांतर

वेळ : २ तास

गुण : ५०

- सूचना : १. प्रश्न क्रमांक ६ अनिवार्य
२. उर्वरित प्रश्नांपैकी कोणतेही ३ प्रश्न सोडवावेत.
३. उजविकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

- प्रश्न १. ताणतणावची व्याख्या करा. शरीर संस्थेमध्ये ताण कसा निर्माण होतो ? (१२)
- प्रश्न २. हृदयरोगाला जीवनशैली व्याधी असे का समजण्यात येते ? (१२)
- प्रश्न ३. कोणत्या परिस्थितीमध्ये "धडक मदत" तंत्राची गरज असते ? (१२)

- प्रश्न ५. बदललेल्या दृष्टीकोणामुळे तणावनिवृत्ती कसे साध्य होते ? (१२)
- प्रश्न ६. ध्यान धारणेचे फायदे कोणते ? (१२)
- प्रश्न ७. टीपा लिहा. (कोणत्याही ३) (१४)
- अ) सैलीकरण
- ब) ऑटोजेनिक इमेजरी
- क) आध्यात्म व ताणतणाव
- ड) जीवनशैली व ताणतणाव
- इ) संघर्ष नियोजन
- फ) संघर्ष वा पलायन प्रतिसाद

