

**SUBJECT: STRESS MANAGEMENT**

Day Saturday  
Date 30/03/2019

Time 10.00 A.M. TO 01.00 P.M.  
Max. Marks: 60.

**S-2019-0709**

---

**N.B.:**

- 1) All questions are **COMPULSORY**.
  - 2) Figures to the **RIGHT** indicate full marks.
- 

**Q.1** Explain concept of 'Stress' and 'Anger'? Explain the causes of stress and anger. (12)

**OR**

What is 'Stress'? Explain in detail process of stress and anger.

**Q.2** What effect does meditation have on the mind and the body? (12)

**OR**

Explain in detail occupational stress and family stress.

**Q.3** How the practice of meditation does affect the brain? (12)

**OR**

Which are the stresses related diseases? Explain sexual and emotional disorder.

**Q.4** What is stress management and self awareness? Explain stress management through recreation? (12)

**OR**

What is stress management? Explain the methods for stress management.

**Q.5** Write short notes (**ANY THREE**) (12)

- a) Yoga for relaxation technique
- b) Mental image
- c) Spirituality
- d) Process of stress and anger

\* \* \*

## मराठी रुपांतर

### सूचना:

- १) सर्व प्रश्न आवश्यक आहेत.
- २) उजवीकडील अंक प्रश्नांचे पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.१ 'तणाव' आणि 'राग' या संकल्पनांचे स्पष्टीकरण द्या? तणाव आणि क्रोध चे (१२)  
कारण स्पष्ट करा.

### किंवा

'ताण' म्हणजे काय? ताण आणि रागाच्या तपशीलवार प्रक्रिया स्पष्ट करा.

प्र.२ ध्यानाचा मन आणि शरीरावर काय परिणाम होतो? (१२)

### किंवा

व्यावसायिक ताण आणि कौटुंबिक तणावाचे वर्णन करा.

प्र.३ ध्यानाचा सराव मेंदूवर कसा प्रभाव पडतो? (१२)

### किंवा

ताण संबंधित रोग कोणतो आहेत? लैंगिक आणि भावनिक व्याधी स्पष्ट करा.

प्र.४ तणाव व्यवस्थापन आणि स्वतःची जाणीव काय आहे? मनोरंजनाद्वारे ताण (१२)  
व्यवस्थापन स्पष्ट करा.

### किंवा

ताण व्यवस्थापन काय आहे? तणाव व्यवस्थापनासाठीच्या पद्धती स्पष्ट करा.

प्र.५ टीपा लिहा (कोणतेही तीन) (१२)

- अ) विश्रांती तंत्रासाठी योग
- ब) मानसिक प्रतिमा
- क) अध्यात्मिकता
- ड) ताण आणि क्रोध प्रक्रिया

\* \* \*