

80

Paper / Subject Code: 79408 / Stress Management

SYBA Sem III Regular

29/10/18

2.30-5.30

pages - 2

Time: 3 Hours

Marks: 100

N.B:

1. All questions are compulsory
2. All questions carry equal marks
3. Figures to the right indicate full marks

Q 1. Attempt **any two** of the following:

- a) Describe the endocrine system and the impact of stress on the endocrine system. 10
- b) Explain the functioning of muscles and skin during stress. 10
- c) Define stress and write a note on stress reactivity. 10

Q 2. Attempt **any two** of the following:

- a) What is relationship between migraine headache, tension headache and stress? 10
- b) Explain the functioning of immunological system during stress. 10
- c) Write a note on ulcer, cancer and stress. 10

Q 3. Attempt **any two** of the following:

- a) Discuss different time management techniques to manage stress. 10
- b) Explain the role of life events on stress. 10
- c) Write a detailed note on impact of noise on stress. 10

Q4. Attempt **any two** of the following:

- a) Discuss how Type A behaviour pattern is associated with behaviours leading to a specific disease. 10
- b) Define perception and explain the role of humour in stress. 10
- c) Write a detailed note on panic disorder and specific phobia. 10

Q 5. Attempt **any two** of the following:

- a) Write a note on General Adaption Syndrome 10
- b) Write a note on taking control of stress 10
- c) Write a note on technostress 10
- d) Discuss the role of hardiness and resiliency 10

(मराठी रूपांतर)
(३ तास)

[एकूण गुण: 100]

सूचना:

१. सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे
२. सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.
३. उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.
४. संदर्भासाठी मूळ इंग्रजी प्रश्नपत्रिका प्रमाण मानावी.

प्र १. खालील पैकी कोणतेही दोन सोडवा.

- (अ) अंतःस्रावी संस्थेचे वर्णन करा व तणावाचा अंतःस्रावी संस्थेवर काय परिणाम होतो ते स्पष्ट करा. १०
- (ब) तणावादरम्यानचे त्वचा व स्नायूंचे कार्य स्पष्ट करा. १०
- (क) तणावाची व्याख्या लिहा. तणाव प्रतिक्रियाशीलता यावर टीप लिहा. १०

प्र २. खालील पैकी कोणतेही दोन सोडवा.

- (अ) अर्धशिशी, तणावपूर्ण डोकेदुखी आणि ताण यांच्या मधील संबंधांची चर्चा करा. १०
- (ब) तणावजन्य परिस्थिती दरम्यान रोग प्रतिकारक शक्ती व्यवस्थेच्या कार्याचे स्पष्टीकरण द्या. १०
- (क) अल्सर, कॅन्सर आणि त्याचा ताणाशी असणाऱ्या संबंधांवर टिप लिहा. १०

प्र ३. खालील पैकी कोणतेही दोन सोडवा.

- (अ) तणावव्यवस्थापन करण्याकरिता वापरल्या जाणाऱ्या वेगवेगळ्या वेळ व्यवस्थापन तंत्रांची चर्चा करा. १०
- (ब) जीवनातील प्रसंगांची तणावामध्ये काय भूमिका आहे ते स्पष्ट करा. १०
- (क) कोलाहलाचा तणावावर होणारा परीणाम यावर टीप लिहा. १०

प्र ४. खालील पैकी कोणतेही दोन सोडवा.

- (अ) 'अ' प्रकारचे वर्तन हे विशिष्ट आजाराला कारणीभूत ठरणान्या वर्तनाशी कसे संलग्न आहे याची चर्चा करा. १०
- (ब) संवेदनाची (perception) व्याख्या लिहा आणि तणाव हाताळण्यामधील विनोदाची भूमिका स्पष्ट करा. १०
- (क) धसका/ घबराट विकृती व विशिष्ट भयगंड यांवर तपशीलवार टिपा लिहा. १०

प्र ५. खालील पैकी कोणतेही दोन सोडवा.

- (अ) सामान्य प्रतियोजन संलक्षण (General Adaption Syndrome) यावर टीप लिहा. १०
- (ब) ताणावर नियंत्रण मिळविणे यावर टीप लिहा. १०
- (क) तंत्रज्ञानामुळे येणारा तणाव यावर टीप लिहा. १०
- (ड) कणखरपणा आणि लवचिकता यावर टीप लिहा. १०
