

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

उच्चतर माध्यमिक

अध्याय -29 A

दबाव प्रबंधन और आपका स्वास्थ्य

कार्यपत्रक - 29 A

1. "इन दिनों जीवन चक्र इतनी तीव्र गति से चलता है तथा दबाव इतने अधिक हैं कि आप किसी न किसी रूप में से दबावपूर्ण स्थिति प्रवेश कर जाते हैं"। दिए गए कथन पर चर्चा कीजिये।
2. दबाव की धारणा पर प्रकाश डालिए। दैनिक जीवन से उपयुक्त उदाहरणों के साथ विभिन्न प्रकार के दबावों का वर्णन कीजिए।
3. सोमन अपने कार्यस्थल पर काम के बोझ के कारण दबाव में हैं। उनकी पत्नी नूर ने देखा कि सोमन की नींद अनियमित है और वह आजकल सामाजिक समारोहों में काफी चुपचाप रहते हैं। वह अपने पति की स्थिति को समझ नहीं पा रही है। सोमन की स्थिति को समझने में नूर की मदद कीजिये ।
4. विभिन्न प्रतिक्रियाओं का आरेखीय निरूपण तैयार कीजिये जो, लोग दबाव के लिए दिखाते हैं।
5. "दबाव आत्मबोध के संवर्धक के रूप में कार्य कर सकता है"। दिए गए कथन का विश्लेषण कीजिये ।
6. पृष्ठ 46 पर, दैनिक परेशानियों और उत्थान से संबंधित तनाव को मापने के लिए एक पैमाना आपकी पाठ्य पुस्तक के पृष्ठ सं 41 पर दिया गया है। इस पैमाने को कम से कम 15 व्यक्तियों पर प्रयोग कीजिये और एकत्रित आंकड़ों पर एक रिपोर्ट तैयार कीजिये ।
7. दबाव के विभिन्न स्रोतों का वर्णन कीजिए। अपने दैनिक जीवन में तनाव के विभिन्न स्रोतों की पहचान कीजिये ।
8. ऐसे संकेत हैं कि 75% मानव रोग, लोगों द्वारा अनुभव किए गए दबाव के कारण होते हैं। दबाव का, व्यक्ति के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव पर टिप्पणी कीजिए।
9. दबाव से बेहतर तरीके से निपटने के लिए विभिन्न रणनीतियों का सुझाव दीजिये जिन्हें लोग अपना सकते हैं।