

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

उच्चतर माध्यमिक

अध्याय - 18

मनोविकार और उनका उपचार

कार्यपत्रक - 18

1. "आज के समय में तनाव लोगो के लिये बहुत ही सामान्य अनुभव बन चुका है, जो कि अधिसंख्या देहिक और मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं द्वारा व्यक्त होता है।" तनाव के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक पहलू पर प्रकाश डालिए।
2. निम्नलिखित प्रश्न में, यूस्ट्रेस और विपत्ति की स्थितियों की पहचान करें और उन्हें विभिन्न श्रेणियों के तनावों के तहत व्यवस्थित करें। साथ ही, कम से कम छह तनाव कारको के प्रति साधारण प्रतिक्रियाओं की व्याख्या करें।
 - घर खरीदना _____
 - विवाह _____
 - नींद की समस्या _____
 - पति या पत्नी की मृत्यु _____
 - परीक्षा देना _____
 - नौकरी खोना _____
3. क्या यह जरूरी है कि तनाव हमेशा प्रदर्शन में गिरावट का कारण हि होगा या विपरीत भी हो सकता है? अपने उत्तर का समर्थन वैध कारणों से कीजिए।
4. प्रेम को एक चिकित्सा प्रक्रिया से गुजरना है। उन्होंने कहा कि चिकित्सा प्रक्रिया की प्रत्याशा के कारण उन्हें चक्कर आ रहे हैं और जी मिचला रहा है। प्रेम की स्थिति को समझाने के लिए तनाव के किसी एक सिद्धांत का उपयोग करें और तनाव से निपटने के लिए कम से कम दो तरीके सुझाइए।
5. निम्नलिखित स्थितियों में, द्वंद के प्रकार की पहचान करें और अपने उत्तरों के लिए उचित कारण प्रदान कीजिए:

- एक छात्र स्नातक की डिग्री हासिल करना चाहता है। उसे दो स्नातक कार्यक्रमों में स्वीकार किया गया है। अब उसे यह निर्णय लेने की जरूरत है कि किसमें भाग लेना है।
 - एक व्यक्ति केक खाना चाहता है, लेकिन वजन बढ़ने से भी बचना चाहता है।
 - सादिया को 50 पृष्ठों का एक सत्रीय कार्य लिखने या 100 अंकों की परीक्षा के बीच चयन करना है
6. रोहन एक 21 वर्षीय पुरुष है। वह शिकायत करता है कि वह दिन भर कुछ गलत होने पर आशंकित और भयभीत महसूस करता है। रोहन को उसकी समस्या की पहचान करने और उसे समझाने में मदद कीजिए।
 7. ज़ीनत के पिता ने देखा कि वह अपनी दैनिक गतिविधियों में उस तरह से दिलचस्पी नहीं दिखा रही है जिस तरह से वह पहले दिखाती थी और पिछले एक महीने में उसके भोजन का सेवन भी कम हो गया है। ज़ीनत की माँ जब भी उससे उसकी पढ़ाई के बारे में पूछती है, तो उसका जवाब निराशा और लाचारी का संकेत देता है। ज़ीनत के माता-पिता को विकार की पहचान करने और उसे समझाने में मदद कीजिए।
 8. विघटनशील विकार और मनोविदलन में अंतर स्पष्ट कीजिए।
 9. "व्यक्तित्व विकारों की जड़ें किसी व्यक्ति के शैशव काल से जुड़ी होती हैं।" दिए गए कथन की प्रासंगिकता पर चर्चा कीजिए और व्यक्तित्व विकारों की व्याख्या कीजिए।
 10. हैरात एक 14 साल की लड़की है। वह शिकायत करती है कि उसके पैरों में लगातार दर्द होता है लेकिन कोई जैविक कारण नहीं मिला। मनोविज्ञान के एक छात्र के रूप में, हैरात की समस्या की पहचान कीजिए और सुझाव दें कि विकार के इलाज में कौन उसकी मदद कर सकता है?