

**VAC-07**  
**तनाव प्रबंधन**  
**Managing Stress**

**खंड-1 परिचय (Introduction)**

इकाई 1: तनाव: परिचय, प्रकृति, लक्षण, तनाव के स्रोत: पर्यावरण, सामाजिक, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक (Stress: Introduction, Nature, symptoms, sources of stress: environmental, social, physiological and psychological.)

इकाई 2: तनाव और स्वास्थ्य: स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभाव (Stress and health: Effects of stress on health)

इकाई 3 प्रकार के तनाव: यूस्ट्रेस, डिस्ट्रेस (Types of stress: Eustress, Distress)

**खंड- 2. तनाव के विभिन्न पहलू (Different aspects of Stress)**

इकाई 4 तनाव के व्यवहारात्मक पहलू: अनुकूली व गैर वयक्तिक एवं संस्कृतिक भिन्नाएं (Behavioral aspects of stress: adaptive and non-adaptive behavior, individual or cultural differences)

इकाई 5 तनाव के संज्ञानात्मक पहलू: तनाव के प्रति सामान्य अनुकूलन, संज्ञान का नकारात्मक स्वरूप, संज्ञान एवं स्मृति (Cognitive aspect of stress: General adaptation towards stress, negative form of cognition, cognition and memory)

**खंड - 3. तनाव प्रबंधन (Managing Stress)**

इकाई 6.तनाव प्रबंधन-I: योग, ध्यान, विश्राम तकनीकें। (Managing stress-I: Methods - yoga, meditation, relaxation techniques.)

इकाई 7.तनाव प्रबंधन-II: समस्या केंद्रित और भावना केंद्रित दृष्टिकोण।(Managing stress-II: Problem focused and emotion focused approaches.)

इकाई 8. सकारात्मक दृष्टिकोणों का अभ्यास - आत्म-स्वीकृति, कृतज्ञता, क्षमा (Practicing Positive Attitudes - self-acceptance, gratitude, forgiveness;

इकाई 9. बचाव के तरीके: स्वस्थ जीवन शैली, खाद्य एवं पोषण, आत्म सुरक्षा (Precautionary measures: Healthy lifestyle, food and nutrition, self-care)

---