



Roll No. ....  
Signature of Invigilator .....

Paper Code  
BSDSET-T-604

पतंजलि विश्वविद्यालय  
University of Patanjali

Examination May – 2019  
B.Sc. Yoga Science (Semester : Sixth)  
Discipline Specific Elective-3  
Yoga and Mental Health

Time: 3 Hours

Max. Marks: 35

**Note:** This paper is of Thirty five (35) marks divided into three (03) sections A, B, and C. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र पैंतीस (35) अंकों का है जो तीन (03) खंडों क, ख, तथा ग में विभाजित है।  
प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

**Section - A / खण्ड-क**

**(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न)**

**Note:** Section 'A' contains five (05) long-answer-type questions of seven (07) marks each. Attempt any three questions. (3×7=21)

नोट : खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए सात (7) अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (3×7=21)

- वर्तमान युग में मानसिक स्वास्थ्य क्यों महत्वपूर्ण है? व्याख्या करें।  
Why mental health is important in present era? Explain.
- विषाद के प्रमुख लक्षणों का वर्णन करें।  
Describe the major symptoms of Depression.
- मनोग्रस्त बाध्यता व्यक्तित्व विकृति क्या है? व्याख्या करें।  
What is obsessive-compulsive personality disorder? Explain.
- मानसिक स्वास्थ्य सवर्द्धन हेतु भगवद्गीता में वर्णित किन्हीं तीन तकनीकों का वर्णन करें।  
Describe any three techniques of Bhagwadgita for promoting mental health.
- यौगिक जीवन शैली से आप क्या समझते हो? विस्तार से व्याख्या करें।  
What do you mean by yogic life-style? Explain in detail.

**Section - B / खण्ड-ख**

**(Short Answer Type Questions) / (लघु-उत्तरीय प्रश्न)**

**Note:** Section 'B' contains Six (06) short-answer-type questions of two (02) marks each. Attempt any five (05) questions. (5×2=10)

नोट : खण्ड 'ख' में छः (06) लघु-उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए दो (2) अंक निर्धारित हैं। किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (5×2=10)

- मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित करें।  
Define mental health.
- कुण्ठा किसे कहते हैं?  
What is Frustration?
- स्मृतिलोप किसे कहते हैं?  
What is amnesia?

4. प्राणायाम किसे कहते हैं? संक्षेप में इसके महत्व को बताएँ।

What is Pranayama? Briefly describe its importance.

5. योगनिद्रा किसे कहते हैं?

What is Yoganidra?

6. इटिंग डिसोर्डर से आप क्या समझते हैं?

What do you mean by eating disorder?

### Section - C / खण्ड-ग

#### (Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

**Note:** Section 'C' contains eight (08) objective-type questions of half (0.5) mark each. All the questions of this section are compulsory. (8×0.5=04)

**नोट :** खण्ड 'ग' में आठ (08) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए आधा (0.5) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। (8×0.5=04)

1. WHO के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य है .....

(अ) विचार की अवस्था

(ब) भाव की अवस्था

(स) वेल्बिइंग की अवस्था

(द) इनमें से कोई नहीं

According to WHO, mental health is .....

(A) State of thought

(B) State of emotion

(C) State of well-being

(D) None of these

2. मानसिक विकृति के वर्गीकरण की नवीनतम पद्धति है ....

(अ) डी0 एस0 एम0 - 4

(ब) डी0 एस0 एम0 - 5

(स) डी0 एस0 एम0 - 6

(द) डी0 एस0 एम0 - 7

Latest version of system for classification of mental disorder is .....

(A) DSM - 4

(B) DSM - 5

(C) DSM - 6

(D) DSM - 7

3. बुलिमिया एक ऐसी विकृति है जिसमें रोगी को .....

(अ) भूख कम लगती है

(ब) प्यास अधिक लगती है

(स) भूख अधिक लगती है

(द) प्यास कम लगती है

Bulimia is a disorder in which patient .....

(A) Feel less hungry

(B) Feel more thirst

(C) Feel more hungry

(D) Feel less thirst

4. मनोभ्रंश में निम्न में-से क्या पाया जाता है .....

(अ) अमूर्त विचारों में क्षति

(ब) लघुकालीन एवं दीर्घकालीन स्मृति में क्षति

(स) व्यक्तित्व में परिवर्तन

(द) उपरोक्त सभी

Which of the following is found in dementia?

(A) Abstract thinking impairment

(B) Impairment in short-term and long-term memory

(C) Personality change

(D) All of the above

5. निम्न में कौन-सा एमनेशिया का लक्षण नहीं है ?

(अ) स्मृति लोप

(ब) भ्रम

(स) परिचित चहरे एवं स्थान को पहचान करने में असमर्थता

(द) भूख न लगना

Which is not a symptom of amnesia .....

(A) Memory loss

(B) Confusion

(C) Inability to recognize familiar faces or places

(D) Loss of appetite

6. निम्नलिखित म-से कौन-सा व्यक्तित्व विकृति जिसे सर्वाधिक जाना जाता है .....

(अ) एसोसिएटिव व्यक्तित्व विकृति

(ब) डिसोसिएटिव व्यक्तित्व विकृति

(स) बाइरलाइन व्यक्तित्व विकृति

(द) मेलनकोलिक व्यक्तित्व विकृति

Which of the following is the most well-known personality disorders .....

- (A) Associative Personality Disorder (B) Dissociative Personality Disorder  
(C) Borderline Personality Disorder (D) Melancholic Personality Disorder

7. योग सूत्र के जनक हैं .....

- (अ) महर्षि रमण (ब) महर्षि पतंजलि  
(स) महर्षि अरविंद (द) महर्षि कपिल

Founder of Yoga Sutra is .....

- (A) Maharishi Raman (B) Maharishi Patanjali  
(C) Maharishi Aurobindo (D) Maharishi Kapil

8. कुम्भक का अर्थ है .....

- (अ) श्वास लेना (ब) श्वास छोड़ना  
(स) श्वास रोकना (द) इनमें से कोई नहीं

Kumbhak means .....

- (A) Inhalation of breath (B) Exhalation of breath  
(C) Holding the breath (D) None of these

-----X-----