

तनाव प्रबंधन

STRESS MANAGEMENT

तनाव STRESS

तनाव एक सकारात्मक (positive) व प्रेरक (motivating) शक्ति है जो सारा जीवन हमें प्रभावित करती है। यह खतरे के प्रति हमें अधिक सचेत, सतर्क व जागरूक रखती है। विद्युत तरंग की तरह, यह हमारे शरीर की कार्यक्षमता में वृद्धि करती है। ऊर्जा का अधिक संचार होने लगता है और इससे हमारी कार्यक्षमता बढ़ती है।

तनाव एक प्रकार की नकारात्मक भावनात्मक स्थिति (negative emotional state) भी है जो व्यक्ति की स्रोतों या योग्यता से अधिक कार्य करने, शारीरिक प्रणाली की थकावट से उत्पन्न होती है और इससे शारीरिक/व्यवहारिक कठिनाइयां उत्पन्न होती हैं।

वैज्ञानिक भाषा में तनाव की परिभाषा शारीरिक व मानसिक, दोनों तरह से की जा सकती है (क्योंकि इस प्रक्रिया में शरीर व मस्तिष्क, दोनों शामिल रहते हैं)। तनाव ग्रस्त मनुष्य तनाव को अच्छे व बुरे, दोनों रूपों में लेता है।

तनाव के सामान्य कारण

- अनचाही बेरोजगारी
- नकारात्मक दृष्टिकोण व मत (negative attitudes & beliefs)
- आराम का अभाव
- मानसिक दबाव
- वित्तीय दबाव
- किसी प्रियजन की मृत्यु
- विषैले पदार्थ (Toxins)
- संक्रमणता (infection)
 - तेज व जटिल (acute & chronic)
- बार-बार के दबाव (repeated stresses)
- भावनात्मक तनाव (emotional stress)
- एलर्जियां
- थकावट
- धूम्रपान
- निद्रा का अभाव
- अनुचित खानपान

- शर्करा व सफेद मैदे के पदार्थों का सेवन
- जख्म
- व्यायाम की कमी/अधिकता
- अच्छे भोजन की कमी
- औषधियां
- वैवाहिक स्थिति
- कैफीन
- कॉफी
- भय

तनाव से लड़ना या उससे दूर भागना

FIGHT-OR-FLIGHT RESPONSE

जब हमारे शरीर में तनाव के कारण का प्रभाव पड़ता है तो हमारा शरीर सकारात्मक या नकारात्मक (positively or negatively) रूप से प्रभावित होता है। इसे तनाव से लड़ना या उससे दूर भागना कहा जाता है। यह एक तरह से आधारभूत प्रतिरक्षक प्रभाव (basic protective response) है। यह हमारे शरीर को इस बात के लिए तैयार करता है कि वह तनाव के कारक (cause) से लड़े या फिर इससे दूर भागे। निम्नलिखित बिन्दु हमारे शरीर द्वारा तनाव के मानसिक प्रभाव को व्यक्त करते हैं-

- अधिक ऊर्जा के लिए ईंधन की आपूर्ति की आवश्यकता होती है और इसके लिए हमारी रक्त धमनियों में शर्करा व वसा की अधिक मात्रा का उपयोग होता है।
- रक्त में ऑक्सीजन की आपूर्ति के लिए सांस लेने की गति तेज हो जाती है।
- सभी कोशिकाओं में पर्याप्त रक्त सुनिश्चित करने के लिए हृदय की धड़कन व रक्तचाप बढ़ जाता है।
- रक्त एकत्र होने का कार्यतंत्र तेज हो जाता है ताकि चोट के प्रभाव को रोका जा सके।

तनाव के प्रभाव

EFFECTS OF STRESS

शरीर संबंधी (PHYSICAL)

- सांस की कमी
- मांसपेशियों में तनाव
- सिरदर्द
- छाती में जलन
- पेट में गड़बड़

व्यवहार संबंधी (BEHAVIORAL)

- खानपान का ढंग
- मद्यपान जैसे पदार्थों का प्रयोग
- दांत चबाना
- नाखुन चबाना
- सामने न आना
- टाल मटोल

संज्ञानात्मक (COGNITIVE)

- एकाग्रता की कमी (poor concentration)
- स्मरणशक्ति का ह्रास (memory lapse)
- नकारात्मक दृष्टिकोण (negative attitude)
- भूलने की बीमारी होना (forgetfulness)
- संशय (confusion)
- चिन्ता करना

भावनात्मक (EMOTIONAL)

- अधीरता (nervousness)
- चिंता (Anxiety)
- चिद्धचिद्धापन (Irritability)
- छोटी-छोटी बात पर चिल्लाना
- असहनशीलन (Impatience)
- संवेदनशीलता (Sensitivity)

तनाव के कारण (CAUSES OF STRESS)

- दबावपूर्ण भावनात्मक विचार व मत (Stressful emotions thoughts and beliefs)
- मनोवैज्ञानिक कारण (Psychological Causes)
- जीव व पर्यावरण संबंधी कारण (Bio-ecological causes)
- व्यक्तित्व (Personality)
- सदमें के बाद का दबाव (Post-traumatic Stress)
- व्यवसाय संबंधी दबाव (Occupational Stress)

तनाव एवं अच्छी सेहत

STRESS AND GOOD HEALTH

आमतौर पर, तनाव को जीवन का अच्छा पहलू नहीं माना जाता है । लेकिन तनाव शरीर के लिए सहायक भी हो सकता है । परीक्षणों से पता चलता है कि कुछ बीमारियों से जूझने की कुछ ताकत कई बार हमारे तनाव से भी मिलती है ।

तनाव हमारे मानसिक कार्यनिष्पादन (performance) को बेहतर करने में भी सहायक होता है । उदाहरण के लिए खेल की गतिविधि में तनाव हमें अधिक सतर्क तथा ऊर्जा पूर्ण बनाता है । यदि हमें कोई परीक्षा या टेस्ट देना है या फिर कोई भाषण देना है, तनाव उसे ठीक से तैयार करने में प्रेरणा देगा और इससे हम उसे बेहतर रूप से तैयार कर सकेंगे और परिणाम भी बेहतर होगा ।

इनके कारण होने वाली सेहत की समस्याएं

- आंत संबंधी समस्याएं (Bowel problems)
- पेट का अल्सर
- सिर दर्द
- हृदय संबंधी समस्याएं
- अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं जैसे पीठ का दर्द, मुहांसे, अर्थराइट्स, अस्थमा एवं कैंसर

उच्च तनाव के लक्षण

CHARACTERISTICS OF A HIGH-STRESS

- प्राथमिक स्वास्थ्य की बुरी आदतें (Poor basic health habits)
- जरूरत से ज्यादा प्रतिबद्धता होना (Overcommitted)
- अनावश्यक रूप से जल्दबाजी करना ।
- असंगठित या अस्त-व्यस्त जीवन (Disorganized)
- अपने तक ही सीमित रहना ।

तनाव से बचने के उपाय

- प्राथमिक स्वास्थ्य की अच्छी आदतें ।
- दैनिक आयोजन ।
- वास्तविक प्रतिबद्धता रखना (Realistic commitment)
- संगठित या सुव्यवस्थित जीवन ।
- वातावरण में रुचि लेना ।
- आराम से कार्य करना ।
- छोटी-मोटी बातों पर ज्यादा ध्यान नहीं देना ।
- तनाव को शुरु से ही दूर रखना ।

तनाव का प्रबंधन

STRESS MANAGEMENT

'तनाव प्रबंधन' से अभिप्राय: यह है कि हम ऐसी क्षमता पैदा करें जिससे तनाव बढ़ने से पहले ही वह रुक जाए या फिर उन बातों से बाखूबी निपटें जिनसे तनाव की स्थिति उत्पन्न होती है। उद्देश्य यह है कि हम अपने जीवन में से अधिक तनाव को कम करके तनाव का प्रबंधन करें क्योंकि अधिक तनाव की स्थिति हम अपने उद्देश्यों को पूरा करने में बाधा महसूस करते हैं।

तनाव प्रबंधन हमें ऐसी टेक्नीक से परिचित करवाता है जिससे हम मनोवैज्ञानिक तनाव से पार पाने में सफल हो जाते हैं क्योंकि तनाव व्यक्ति की वह शारीरिक स्थिति है जिसमें वह आंतरिक या बाह्य रूप से तनाव से लड़ने या उससे भागने के लिए प्रेरित होता है। तनाव प्रबंधन तभी प्रभावी हो सकता है जब हम तनावपूर्ण स्थितियों से जूझने या उन्हें बदलने के लिए रणनीतियों का प्रयोग करें।

तनाव प्रबंधन तनाव के तीन अवयवों को प्रभावित करता है। ये तीन अवयव हैं- (क) आवृत्ति (frequency), (ख) गहनता (intensity) और (ग) अवधि (duration)।

तनाव प्रबंधन की विधियां

METHODS OF STRESS MANAGEMENT

आधारभूत यौगिक विधियां BASIC YOGIC METHODS

'योग' शारीरिक व मानसिक अभ्यास की एक वैज्ञानिक प्रणाली है जिसका उद्भव आज से तीन हजार वर्ष पूर्व भारत में हुआ था। इसका उद्देश्य यह है कि हममें से प्रत्येक व्यक्ति अपनी क्षमता के चरम बिन्दु तक पहुंचे और चिरस्थायी स्वास्थ्य व प्रसन्नता का अनुभव प्राप्त करे। योग हमारे शरीर को कई प्रकार से प्रभावित करता है।

यह तनाव में कमी लाने, अच्छी नींद लेने, बहुत सी चिकित्सा संबंधी स्थितियों में सुधार लाने रक्तचाप व हृदय गति को कम करने, आध्यात्मिक वृद्धि, मांसपेशियों का तनाव कम करने, शरीर की शक्ति व लचक को बढ़ाने और बुढ़ापे के लक्षणों को विलम्बित (slowing aging process) करने में सहायक है।

ध्यान (Meditation) - यह तनाव प्रबंधन के समग्र कार्यक्रम के अनेक महत्वपूर्ण अवयवों में से एक है। ध्यान द्वारा मन को स्थिर रखा जाता है ताकि बढ़ते आंतरिक तनाव को नियंत्रित किया जा सके। 'ध्यान' का अभिप्राय: है विचार बिन्दु या संचेतना की एकाग्र अवस्था (a state of concentrated attention)। ध्यान चेतना की एक कला है जो मन की एकाग्रता का अभ्यास करती है और उसे स्थिरता प्रदान करती है।

विश्राम (RELAXATION)

विश्राम की टेक्नीक या प्रशिक्षण एक ऐसी विधि, प्रक्रिया या गतिविधि है जो हमें आराम या शान्ति के साथ-साथ चिंतामुक्त या तनाव रहित स्थिति प्रदान करती है। इस स्थिति में निम्नलिखित बातें भी शामिल हैं -

- स्वचरित प्रशिक्षण (Autogenic Training)- विश्राम चिकित्सा की एक ऐसी पद्धति जिसमें आत्म प्रेरणा कार्य करती है।
- बाँयोफीडबैक - इसमें इलेक्ट्रॉनिक अनुश्रवण की सहायता से व्यक्ति को प्रशिक्षित किया जाता है और इससे वह आत्मसंयम ग्रहण करता है।
- गहरी सांस लेना - इसमें लंबी सांस लेकर फेफड़ों में हवा भरी जाती है और शरीर का मध्य भाग जहाँ छाती व पेट दोनों मिलते हैं, फूल जाता है।
- ध्यान - किसी एक विचार बिन्दु या संचेतना पर ध्यान केन्द्रित करना।
- मांसपेशियों की विश्रामावस्था (पीएमआर) - शरीर की कुछ मांसपेशियों को विश्राम की इस तरह की अवस्था में लाने कि हमारे मुख पर चिंता के कोई लक्षण न हो।
- प्राणायाम - प्राणायाम की एक ऐसी तकनीक जिसके द्वारा हम सांस प्रक्रिया का विनियमन करते हैं।
- मानसदर्शन (Visualization)- एक ऐसी प्रक्रिया जिसमें हम मन के अंदर प्रतिबिंब उत्पन्न करते हैं और इसे हम मानसदर्शन व कल्पनालोक भी कह सकते हैं।

क्रीडाएं एवं मनोरंजनकारी गतिविधियां

SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES

क्रीडा (Sport)- एक ऐसी गतिविधि जो कुछ नियमों या प्रयासों द्वारा अनुशासित होती है और इसमें प्रतिस्पर्धा की भावना बनी रहती है। सामान्यतया, क्रीडाओं से तात्पर्य उन गतिविधियों से है जहाँ प्रतियोगी की शारीरिक क्षमताएं ही परिणाम (जीत या हार) की प्रमुख मापक होती हैं। लेकिन, कुछेक गतिविधियां ऐसी भी हैं जिनका संबंध शरीर की बजाए मस्तिष्क से होता है। जैसे मान्ड्रड स्पोर्ट्स, मोटर स्पोर्ट्स, आदि।

मनोरंजन (Recreation)- 'रिक्रेशन या फन' समय का इस तरह से उपयोग है जिससे हमारा शरीर व मस्तिष्क दोनों को सकून मिलता है। जहाँ आराम या विश्राम (leisure) मनोरंजन की एक सहज प्रक्रिया मनोरंजन (recreation) उसी प्रक्रिया का एक सक्रिय रूप है जहाँ मनोरंजन के विविध आयाम हैं। विश्व के धनी क्षेत्रों में जहाँ जीवन अधिक आरामदायक है और जीवन शैली अधिक गतिशील या सक्रिय नहीं है उन्हें सक्रिय मनोरंजन (recreation) की आवश्यकता बढ़ गयी है।