



Cover Page



तनाव ,कारण लक्षण एवं प्रबंधन

सतीश चंद्रश्रीवास्तव

एसोसिएट प्रोफेसर

शारीरिक शिक्षा, इंदिरा गाँधी पी.जी कॉलेज

गौरीगंज अमेठी उ.प्र

सार- तनाव आज विश्व के प्रत्येक कोने में प्रत्येक व्यक्ति में किसी न किसी प्रकार से अवश्य देखा जा सकता है। यहां तक कि पशु पक्षी भी तनाव से नहीं बच पाते हैं। तनाव किसी व्यक्ति द्वारा शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और व्यवहारिक प्रतिक्रिया है जिसमें व्यक्ति में रखी गई मांगों और उन मांगों को पूरा करने की उनकी क्षमता के बीच संतुलन की कमी पाई जाती है जो समय के साथ व्यक्ति को खराब स्वास्थ्य के प्रति उन्मुख करती है। तनाव हमारे शरीर में विभिन्न बीमारियों के घटित हो जाने की संभावना को और भी अधिक बढ़ा देते हैं। किसी भी कारण द्वेष-विद्वेष, सघन नफरत , शत्रुता ,आक्रमकता और नीचा दिखाने की प्रवृत्ति रखना और अन्य अमानवीय व्यवहार करना इसमें शामिल होते हैं, जिसमें हम किसी को दुखी करके क्षणिक तो आनंद प्राप्त कर लेते हैं लेकिन यह आनंद अंतरात्मा की आवाज से दुखित होकर हमारे शरीर को घुन की तरह चाटता रहता है और अंत में शरीर को खोखला कर देता है तात्पर्य हमारी प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है और हम विभिन्न लाइलाज बीमारियों के शिकार हो जाते हैं। अतः हमें वह व्यवहार मनसा, वाचा, कर्मणा किसी के साथ नहीं करना चाहिए जो स्वयं को गलत लगता हो।

करो ना किसी के साथ सलूक ऐसा कि जो वह तुमसे करता तुम्हें ना गवार होता॥

कुंजीशब्द- तनाव,मनोवैज्ञानिक,परिस्थितियों ,दीर्घकालिक तनाव

तनाव प्रबंधन(Stress management):- कठिनाइयों से घिर गए तो क्या हुआ? यह पल तो प्रत्येक के जीवन में कभी ना कभी तो आते ही हैं। हाँ इन कठिनाइयों के दौर का समय थोडा कम या थोडा ज्यादा हो सकता है। लेकिन कठिनाइयों के दौर में उनका सामना करने में रोने बिलखने लगना , हाथ पर हाथ रखकर, माथा पकड कर बैठ जाना, अकर्मण्य हो जाना विपत्तियों को दूना करने के समान है। दुःख या तनाव हमें सिर्फ घोर चिंता में ही नहीं डाल देते हैं बल्कि उत्पन्न विपरीत परिस्थितियों से निपटने के लिए प्रचण्ड साहस और शौर्य का भी संचार करते हैं। हमें याद रखना होना कि जीवन धूप छाँव,ज्वार भाटा, दिन- रात की तरह है जहाँ पर विभिन्न परिस्थितियां अपने ढंग से आती है और जाती रहती हैं। इसका आनन्द लेने वाला व्यक्ति ही जीवन नाटक का अनुभवी कलाकार कहा जा सकता है। ऐसा कहाँ हो सकता है कि जन्मोत्सव ही मनाए जाते रहे ,मरण कभी सुनने को ही ना मिले ऐसा कहाँ संभव है कि सुख की घड़ियाँ ही सदा सामने रहे दुख से कभी सामना ध्यान रहे कभी सामना ही ना पड़े ।



Cover Page



संसार में अनेकों मायाजाली, भ्रमजाली, छल-कपटी, ईर्ष्यालु आत्ताइयों का बोलबाला रहा है और इन आसुरी तत्वों का अस्तित्व अनादिकाल से रहा है और लगता है कि अनंत काल तक रहेगा। भगवान श्रीराम को भी वन-वन भटकना पडा और युधिष्ठिर को भी शकुनि के कुटिल चक्र में पडकर वनवास और अज्ञातवास सहना पडा। इसका अर्थ यह नही कि हम परिस्थितियों का सामना करने के बजाए पलायन कर जाएं। अपने व्यक्तिगत सामर्थ्य से, कूटनीति एवं विवेक से अवरोधों एवं संघर्षों का सामना करते रहना चाहिए। कभी भी विचलित नहीं होना चाहिए। शारीरिक शिक्षा एवं खेल के क्षेत्र में प्रशिक्षण लेने की शुरुआत और अंत में अपना उत्कृष्ट प्रदर्शन देने तक ना जाने कितने अवसर आते हैं जहां पर हमारे धैर्य, साहस, सहनशीलता की परीक्षा होती है और हम तनाव को सहन करने के लिए परिपक्व होते चले जाते हैं जो हमें भावी जीवन के लिए सीख भी देते हैं।

तनाव(stress): तनाव किसी व्यक्ति द्वारा शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और व्यावहारिक प्रतिक्रिया है जिसमे व्यक्ति मे रखी गई मांगों को पूरा करने मे उनकी क्षमता के बीच संतुलन की कमी पाई जाती है जो समय के साथ व्यक्ति को खराब स्वस्थ के प्रति उन्मुख करती हैं।

तनाव प्रबंधन(stress management)- तकनीकी एवं कार्यक्रमों का एक समुच्चय जिसका उद्देश्य व्यक्तियों के विशिष्ट तनाव का विश्लेषण करके और उसके प्रभावों को कम करने के लिए आवश्यक कार्यवाही करके जीवन में तनाव को अधिक प्रभावी ढंग से निपटने/कम करके निपटने में मदद करता है। गेल इनसाइक्लोपीडिया ऑफ मेडिसिन 2008 |

तनाव के कारण(causes of stress)-तनाव के विभिन्न कारण हो सकते हैं जो निम्नलिखित हैं

1. अधिकारियों प्रशिक्षकों द्वारा भेदभाव पूर्ण रवैया।
2. अधिकारियों उच्च पदस्थ लोगों का चापलूसों को ज्यादा तरजीह देना।
3. श्रम के अनुपात में कम वेतन।
4. देश में व्यवसाय या नौकरियों का कम होना या ना होना।
5. कर्मचारियों का अत्यधिक दोहन एवं शोषण।
6. कर्मचारियों का हमेशा नौकरी (job) छूट जाने की चिंता (नोटिस थमा देना)।
7. नौकरी में विकास एवं कैरियर उन्नयन कि कम संभावनाएं।
8. किसी प्रिय के मृत्यु से उत्पन्न तनाव या चिंता।
9. अवांछनीय महत्वाकांक्षाएं।
10. समाज की अंधी दौड़ में शामिल होना।
11. तलाकशुदा या एकाकी जीवन।
12. गंभीर बीमारी और खराब स्वास्थ्य।
13. तम्बाकू, अल्कोहल या ड्रग्स का धुआंधार प्रयोग।



Cover Page



तनाव के लक्षण(symptoms of stress)

तनाव के अल्पकालिक लक्षण और दीर्घकालिक लक्षण जो दृष्टिगोचर होते हैं निम्नलिखित हैं:-

- सिरदर्द
- थकान का अनुभव होना(मानसिक एवम शारीरिक)
- पर्याप्त नींद ना आना- खिन्नता रहना।
- भ्रम और ध्यान केंद्रित करने में परेशानी।
- चिड़चिड़ापन एवम झुंझलाहट।
- कब्जियत का बने रहना।

दीर्घकालिक तनाव के लक्षण(chronic stress symptoms)

- अवसादित रहना,पुराना या लंबे समय का तनाव।
- उच्च रक्तचाप
- उच्च रक्तचाप
- अनियमित असामान्य हृदय दर /धड़कन।
- वजन का बढ़ना/कम होना।
- यौन रुचि में बदलाव।
- हार्ट अटैक /हृदय की बीमारियां।
- हमेशा असहाय अनुभव करना।
- स्मृति और एकाग्रता में कमी।
- अकेलापन और एकांतपन।
- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली।
- शरीर के लगभग सभी संस्थानों की कार्यप्रणाली कमजोर पड़ जाती है।

- तनाव प्रबंधन की विभिन्न विधियां(Various means and methods to stress management):-
घर पर हो या व्यवसाय में कर्तव्य बोध का होना अपने अंदर तनाव को कम करना है। अर्थात सभी व्यक्तियों को जो जिस काम के निमित्त हो, कार्य के प्रति चाव, लगन, श्रम के प्रति श्रद्धा और इमानदारी होनी चाहिए और यह हमेशा याद रखना चाहिए कि सदाचार की ताबीज ही हमारे तनाव प्रबंधन में सहायक होगी। किसी को दुख देकर यह दुख पूर्ण वातावरण पैदा करके हम कभी भी तनाव मुक्त नहीं हो सकते हैं। अन्य तरीके जो तनाव प्रबंधन में सहायक हो सकते हैं निम्नलिखित हैं:-

- समय प्रबंधन (उचित समय पर उचित काम)
- ईश्वरी प्रार्थना एवं सत्ता को स्वीकार करना।
- मनपसंद संगीत सुनना और अन्य शौक(हॉबी) को पूरा करना (कताई, बुनाई, सिलाई, कढ़ाई, खेलना, ताश खेलना, बागवानी, फिल्म देखना) आदि।



Cover Page



DOI: <http://ijmer.in.doi/2022/11.11.16>
www.ijmer.in

Digital Certificate of Publication: www.ijmer.in/pdf/e-CertificateofPublication-IJMER.pdf

- अपनी समस्या को अपने प्रियजनो या साथी से साझा करें।
- स्वयं से भी वार्तालाप करें कि क्या सही है ,क्या गलत था, या क्या सही होगा?
- अधिक दिमागी भार ना लें(आजकल इलेक्ट्रॉनिक युग में दुनिया भर के मैसेज, फोन, व्हाट्सएप मैसेज आते रहते हैं जो जरूरत के हों उन्हीं को अटेंड करें या शेयर करें।
- प्रकृति का अनावरण करें। यदि तनाव का स्तर बना हुआ है ,तब आस-पास के पार्क ,नदी ,झील ,समुद्री तट का दर्शन करें जिससे आपके तनाव की रिकवरी तीव्र गति से होगी।
- अच्छा एवं संतुलित भोजन ले।
- व्यायाम को प्रतिदिन सामर्थ्य केअनुसार प्राथमिकता दें।
- पर्याप्त, अच्छी एवं गहरी नींद में (8-9 घंटे)
- प्रतिदिन 30 मिनट की पैदल चाल से सुखद हार्मोन(feel good hormone) का स्रवण होगा तनाव में कमी होगी।
- जॉगिंग **साइक्लिंग** ,ऐरोबिक ,डांसिंग एक्टिविटीज को प्राथमिकता दें।
- गहरी एवं लंबी सांसे लें । योगासन, प्राणायाम ,ध्यान को अपनाएं।
- अपनी मांसपेशियों को आराम दें ,(मसाज द्वारा ,गर्म स्नान द्वारा ,स्ट्रैचिंग द्वारा) ,इससे मांसपेशियां पुनः ताजगी पाकर सक्रिय हो जाएंगी तनाव के स्तर में कमी आएगी।
- खानपान की बदली संस्कृति को छोड़कर पुरानी संस्कृति को अपनाकर।
- तोल मोल के बोल ;मीठा बोल।
- दूसरे के गुण एवं अपने दोषों को देखें।
- ईर्ष्या, घृणा ,छल, कपट से दूर रहें।
- सारे संसार को अपनी इच्छा अनुसार बनाना बहुत कठिन काम है ।कुछ बातों को नजरंदाज (ignore) करना सीखें।
- सुव्यवस्थित विचारों से अपने मन को रंगे चंचलताएं ही मन को अस्त-व्यस्त बनाती हैं।
- एक साथे सब सधे। सब साथे सब जाए।।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. डी. एन. श्रीवास्तव आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान ,साहित्य प्रकाशन आगरा
2. स्पोर्ट्स मेडिसिन 2002 डॉक्टर एन.वी. शुक्ला इंडियन एसोसिएशन ऑफ स्पोर्ट्स एंथ्रोपोमेट्री 32 टीचर्स फ्लैट बी.एच.यू वाराणसी |
3. हॉल्टर रिने हर्ट विंस्टन -1969 प्रिंसिपल ऑफ बिहेवियर मोडिफिकेशन न्यूयॉर्क
4. गायत्री तीर्थ शांतिकुंज हरिद्वार-उत्तराखंड
5. BALOK .M.B.S. & BLALOCK A.P. (2002) MANEGRIAL well being 22 Jan 2016 from <http://www.stress.org>
6. Lattif S.F.A.mahdi A.. and jamadin .N. ,N.(2013) a case study on work place stress and job performance among the support staff of semi government organization in Kuching,Sarawak international conference on management and information system sep 22-24
7. survey of world health organization