

## तनाव पर काबू रखना Stress Management

### भाग 1 Part 1

तनाव क्या है ?

What is stress?

माँगों से सामना करने के लिये आपकी सामर्थ्यता पर एक तरह का जो दबाव पड़ता है उसको तनाव कहते हैं (परिभाषित कर सकते हैं)।

**तनाव ऐसी चीजों से पैदा होता है  
Stress results from things  
such as:**

- जीवन की वह अनेक घटनाएँ जिनका परिणाम परिवर्तित होता है (उदाहरण के लिये एक भिन्न शहर में चले जाना या काम में परिवर्तन होना)। जब कि ये सकारात्मक तबदीलियाँ हैं फिर भी ये तनाव के स्रोत source हो सकते हैं।
- कार्य और/या स्कूल में चुनौतियाँ, कठिन कार्य और कार्य निपटाने की निर्धारित अन्तिम तिथि तनाव उत्पन्न कर सकती हैं।
- मित्रों, परिवार या सहकर्मीयों (कोवोर्कर्स) के साथ झगड़ा।
- धन की चिन्ता।
- आपके अपने विचार, जैसे कि अपने लिए बहुत ऊँचे लक्ष्य बनाना या फिर किसी चीज के बारे में अधिक

परेशान होना, जिससे खुद के लिए तनाव पैदा हो जाए।

- रोज़ की परेशानियाँ daily hassles जैसे कि गाड़ियों की भीड़ में फँस जाना या फिर आपकी बस छूट जाना या फिर आपकी चाबियाँ खो जाना।
- और बहुत से कारण हो सकते हैं जैसे कि नशों का इस्तेमाल करना, खाना ढंग से न खाना poor nutrition, सोने की बुरी आदतें bad sleep habits और फिर कोई शारीरिक सेहत physical health problems की परेशानी।

बहुत देर से चले आ रहे तनाव के जवाब में शरीर और दिमाग के रसायनिक तत्वों में बदलाव आ जाता है जिसका नतीजा बहुत से बुरे शारीरिक और दिमागी असर हो सकते हैं।

खोज यह साबित करती है कि लम्बे समय से चल रहे तनाव से डिप्रेशन, व्याकुलता, दिमागी विमारी और शारीरिक परेशानियाँ आ सकती हैं। जिस व्यक्ति को साइकोसिस हो चुका हो उसके लिए तनाव से रिलैप्स का खतरा बढ़ जाता है।

**अपने तनाव को काबू में कैसे रखें ?  
How to manage stress?**

सब से पहले आपको तनाव को पहचानना सीखना होगा First you should learn to recognize stress:.

तनाव के लक्षणों में दिमागी, सामाजिक और शारीरिक बदलाव शामिल हैं।

**कुछ आम लक्षण ऐसे होते हैं:**

- कमज़ोरी और थकावट महसूस होना
- चिड़चिड़ापन और व्याकुलता का अहसास होना
- भूख और नींद में बदलाव होना
- सिर में दर्द होना या फिर पीठ या गर्दन में अकड़न होना
- शराब और नशों का ज़्यादा इस्तेमाल भी तनाव होने का चिह्न हो सकते हैं

हर व्यक्ति पर तनाव का जवाबी असर-अलग अलग होता है।

देख ले आप को तनाव होने पर क्या लक्षण महसूस होते हैं। इन लक्षणों को फिर पहचानना सीखें। जब आपको यह लक्षण दिखाई पड़ें तो अपने तनाव के स्तर

को कम करने के लिए नीचे लिखी तरकीबों में से एक या दो का इस्तेमाल करने की कोशिश करें।

### तनाव को काबू में रखने की तरकीबें **Strategies for managing stress.**

#### तनाव का पहले से अनुमान लगाएँ - पहले से तैयारी करके तनाव पर काबू पाना **Anticipating stress-managing stress by preparing for it.**

तनाव के होने से पहले ही उससे निपटने की तैयारी कर लें और यह पता लगाएँ कि यह करने के कौनसे तरीके हैं। आप यह तनाव बहुत से तरीकों से कम कर सकते हैं।

#### **रिहर्सल Rehearsal**

यह एक उपयोगी उपाय है किसी आ रहे काम या घटना के बारे में पहले से ही अभ्यास (प्रैक्टिस) करने से उस आने वाले कार्य में तनाव की सम्भावना कम हो जाती है। जैसे कि किसी नौकरी के लिए जाने से पहले या फिर किसी ऐसी जगह जहाँ आप किसी को भी नहीं जानते हों। अपने दिमाग में इस घटना को दोहराएँ और क्या कहना है या कैसे करना है उसके बारे में रिहर्सल करने से आप खुद को इस बारे में तैयार कर सकते हो।

#### समस्या सुलझाना और प्लानिंग (तैयारी) करना **Problem Solving and Planning:**

अपने तनाव के कारणों को जानने के बाद आप उनके जवाब में क्या करेंगे यह

आप पहले से तय करकर रख सकते हैं। ऐसा करके आप हालात को आसान कर सकते हैं या तनाव से जूझने की तकनीक इस्तेमाल कर सकते हैं।

यह ज़रूरी है कि आप पहले से यह अच्छी तरह सब तय कर लें क्योंकि अशिक्षित undisciplined और परेशान होने से कम फायदा होता है, यह आपको उल्ट दिशा में ले जाएगा। अपने ई पी आए क्लीनिशियन से अपनी किसी एक मुलाकात में आप इस बारे में बात कर सकते हैं।

#### **नजर अन्दाज करना Avoidance.**

जब कोई ऐसी स्थिति होने वाली हो जो नाखुशगवार हो और जिसमें आप का कोई फायदा न हो तो आप उससे बचें। आप को अपने दिमाग में यह साफ रखना पड़ेगा कि आप ऐसा करने से समस्या से भाग नहीं रहे हो या इसमें देर करने से समस्या बढ़ तो नहीं जाएगी।

#### **रीलैक्सेशन (आराम) अपने मानसिक और शारीरिक तनाव की प्रतिक्रिया को सही करना**

#### **Relaxation – Adjusting your mental and physical response to stress**

रीलैक्सेशन से आप अपने शरीर और मन को शान्त कर सकते हो और तनाव की प्रतिक्रिया का असर घटा सकते हो। ऐसे कई तरीके हैं जिनसे आप रिलैक्स (तनाव रहित) हो सकते हैं।

#### **टाईम आऊट लेना Taking time-out**

शान्त करने वाली उन चीजों में लगे जिनसे आप को मज़ा मिलता है। उदाहरण के लिए अफड़ा तफड़ी के बगैर

की गई सैर, मजे के लिए किताब पढ़ना या फिर गर्म पानी से नहाना।

ऐसे कार्य करने के लिए नियमित तौर पर समय निकालो जो आपको शान्ति और चैन देती हैं और जिन से आप को आनन्द मिलता है। अपने आप को ढीले छोड़ने से तनाव को घटाने में बहुत मदद मिलती है।

#### **कल्पना करनी Imagery**

कल्पना के इस्तेमाल से तनाव घटाने के पीछे असली बात यह है कि आप अपनी कल्पना का इस्तेमाल करके ऐसी जगह के दृश्य का निर्माण कर सकते हो जो आपको रिलैक्सेशन देने वाला हो। यह दृश्य ऐसे हो सकते हैं जैसे कि आप किसी समुद्र तट (बीच) पर रिलैक्स हो रहे हैं। आपको पहाड़, समुद्र के आसपास रेत दिखती हो, पत्थरों से टकराते हुए पानी की आवाज़, समुद्र के खारे पानी की हवा में फैली हुई खुशबू और सूरज की किरणों से महसूस होती नर्म धूप और आपके शरीर को महसूस होती हल्की हवा। और दूसरी कल्पनाओं में आप पहाड़ों के दृश्य, गर्म इलाके के तलाब में तैरना या फिर आप कोई और कल्पना कर सकते हैं जो आपके तनाव घटाने में असरदार हों।

#### **मांसपेशियों को सिलसिलेवार रिलैक्स करना Progressive Muscle Relaxation**

जब मांसपेशियाँ अकड़ी हुई हों तो एक शारीरिक तकनीक के द्वारा से आप उनको रिलैक्स कर सकते हैं। इनको रिलैक्स करने के पीछे ख्याल यह है कि जितना हो सके आप कुछ मांसपेशियों को कस लो। उनको इस दशा में कुछ देर

के लिए रखो। फिर इन मांसपेशियों को पहली स्थिति की तरह रिलैक्स होने दो। फिर सचेत होकर इन्हें जितना भी रिलैक्स कर सकते हो करो।

आप इस तकनीक से शरीर के किसी भी हिस्से की मांसपेशियों को रिलैक्स

कर सकते हैं। यह आप पर निर्भर करता है कि आप शरीर के एक हिस्से को रिलैक्स करना चाहते हो या फिर पूरे शरीर को।

चंद लम्हो के लिए अपना हाथ कस के बंद करो। फिर अपने हाथ को पहले

जैसी स्थिति में ले आओ और सचेत होकर उसे रिलैक्स करो ताकि वह जितना ढीला हो सकता है हो। इससे आपको अपनी मांसपेशियों में गहरा आराम महसूस होना चाहिए।

दूसरे हिस्से में तनाव को काबू में रखने के कुछ और तरकीबें ब्यान की गई हैं।

**Part 2 describes some additional strategies for managing stress.**

---

11/21/2004