

# तनाव को कैसे संभालें (Stress Management)

तनाव प्रबंधन (Stress Management) में कई प्रकार की आदतें, तकनीकें और तरीके शामिल होते हैं, जो व्यक्ति को तनाव से बेहतर तरीके से निपटने और उसे कम करने में मदद करते हैं। जीवन में तनाव होना सामान्य और स्वाभाविक है, लेकिन जब तनाव बहुत अधिक या लंबे समय तक बना रहता है, तो यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

हालाँकि, सीमित मात्रा में तनाव लाभकारी भी हो सकता है क्योंकि यह हमें प्रेरित करता है और काम पूरा करने में मदद करता है।

## तनाव प्रबंधन क्यों आवश्यक है?

हमारे शरीर की प्राकृतिक तनाव प्रतिक्रिया को “लड़ो या भागो” (Fight-or-Flight Response) कहा जाता है। पहले के समय में यह प्रतिक्रिया मनुष्यों को खतरनाक परिस्थितियों से बचाने में मदद करती थी।

लेकिन आधुनिक जीवन में यही प्रतिक्रिया अक्सर रोज़मर्रा की समस्याओं जैसे:

- काम का दबाव
- परिवार में बीमारी
- आर्थिक चिंताएँ

के कारण बार-बार सक्रिय हो जाती है।

आदर्श रूप से तनाव थोड़े समय के लिए होना चाहिए। जब तनाव लगातार बना रहता है, तो शरीर लंबे समय तक सतर्क अवस्था में रहता है, जिससे निम्न समस्याएँ हो सकती हैं:

- चिंता (Anxiety) और अवसाद (Depression)
- पेट संबंधी समस्याएँ
- सिरदर्द और शरीर दर्द
- उच्च रक्तचाप और हृदय रोग
- स्ट्रोक का खतरा
- नींद की समस्या
- वजन बढ़ना या मेटाबॉलिक बदलाव
- ध्यान और कार्यक्षमता में कमी

तनाव प्रबंधन शरीर और मन के संतुलन को बनाए रखने में मदद करता है।

## तनाव को संभालने की रणनीतियाँ

तनाव प्रबंधन का उद्देश्य तनाव को पूरी तरह समाप्त करना नहीं है, बल्कि उसके प्रति अपने दृष्टिकोण और प्रतिक्रिया को बदलना है।

उदाहरण के लिए, परीक्षा या सार्वजनिक बोलने का डर होने पर व्यक्ति को पसीना, घबराहट या बेचैनी महसूस हो सकती है। ऐसे में पहला कदम है — अपने शरीर और मन में हो रहे बदलावों को पहचानना।

## महत्वपूर्ण सिद्धांत

- अपने विचारों और भावनाओं को दबाने के बजाय स्वीकार करें।
- स्वीकृति (Acceptance) तनाव की तीव्रता कम करती है।

## तनाव कम करने के सामान्य उपाय

- सकारात्मक सोच बनाए रखें।
- जिन चीजों पर नियंत्रण नहीं है, उन्हें स्वीकार करें।
- आक्रामक होने के बजाय आत्मविश्वास से अपनी बात रखें।
- समय का सही प्रबंधन करें।
- अपनी सीमाएँ तय करें और आवश्यकता पड़ने पर “ना” कहना सीखें।
- अपने शौक और रुचियों के लिए समय निकालें।
- तनाव कम करने के लिए शराब या नशे का सहारा न लें।
- परिवार और मित्रों के साथ समय बिताएँ।
- आवश्यकता होने पर मनोवैज्ञानिक या मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लें।

## तनाव कम करने के प्रभावी तरीके

### 1. व्यायाम (Exercise)

व्यायाम तनाव कम करने का सरल और प्रभावी तरीका है।

लाभ:

- नींद बेहतर होती है
- मूड अच्छा रहता है
- शरीर में “फील-गुड” रसायन (Endorphins) निकलते हैं
- आत्मविश्वास बढ़ता है

नियमित व्यायाम करने वाले लोग सामान्यतः कम चिंतित रहते हैं।

## 2. संतुलित आहार (Diet)

स्वस्थ भोजन मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी महत्वपूर्ण है।

संतुलित आहार:

- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है
- मूड स्थिर रखता है
- रक्तचाप नियंत्रित करता है

क्या खाएँ?

- साबुत अनाज (Complex carbohydrates)
- दालें, अंडा, मछली, प्रोटीन युक्त भोजन
- मेवे और स्वस्थ वसा
- फल और सब्जियाँ

उपयोगी पोषक तत्व

- विटामिन C
- मैग्नीशियम
- ओमेगा-3 फैटी एसिड

अच्छी आदतें

- खरीदारी से पहले सूची बनाएँ
- बाहर जाते समय हेल्दी सैक रखें
- जंक फूड कम करें
- बिना ध्यान के खाना (Mindless eating) से बचें

## 3. नींद (Sleep)

तनाव अक्सर नींद को प्रभावित करता है। खराब नींद और तनाव एक दुष्चक्र बना लेते हैं।

अच्छी नींद के लिए:

- दिन में नियमित व्यायाम करें
- धूप में समय बिताएँ
- सोने से पहले चाय-कॉफी या शराब न लें
- रोज़ एक ही समय पर सोएँ और उठें
- सोने से 30-60 मिनट पहले मोबाइल या स्क्रीन बंद करें

- सोने से पहले ध्यान या रिलैक्सेशन करें

अच्छी नींद भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में मदद करती है।

## 4. रिलैक्सेशन तकनीकें

### योग (Yoga)

धीमी गति वाले योग, स्ट्रेचिंग और गहरी साँस लेने वाले अभ्यास तनाव और चिंता कम करते हैं।

### ध्यान (Meditation)

ध्यान से:

- तनाव और चिंता कम होती है
- नींद और ऊर्जा में सुधार होता है
- मन शांत रहता है

**ध्यान करने के सरल चरण:**

- शांत स्थान चुनें
- आराम से बैठें या लेटें
- साँस या किसी शब्द पर ध्यान केंद्रित करें
- विचारों को बिना जज किए आने-जाने दें

### गहरी साँस लेना (Deep Breathing)

गहरी साँस शरीर की प्राकृतिक रिलैक्सेशन प्रणाली को सक्रिय करती है।

**बेली ब्रीदिंग कैसे करें:**

- आराम से बैठें या लेटें
- एक हाथ पेट पर रखें
- नाक से गहरी साँस लें (पेट ऊपर उठे)
- धीरे-धीरे साँस छोड़ें
- कुछ मिनट दोहराएँ

## 5. व्यवहार में बदलाव (Behaviour Changes)

- जरूरत से ज्यादा जिम्मेदारी न लें
- काम बाँटना सीखें
- प्रतिक्रिया देने से पहले 10 तक गिनें
- तनावपूर्ण स्थिति से थोड़ी देर दूर हो जाएँ
- संगीत सुनकर ध्यान हटाएँ

## 6. सकारात्मक आत्म-संवाद (Positive Self-Talk)

आप खुद से कैसे बात करते हैं, यह तनाव को प्रभावित करता है।

- नकारात्मक विचारों को सकारात्मक सोच से बदलें
- इससे आत्मविश्वास और मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है।

## 7. हँसी (Laughter)

हँसी एक प्राकृतिक तनाव निवारक है।

लाभ:

- मूड बेहतर होता है
- शरीर रिलैक्स होता है
- प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है
- दर्द कम महसूस होता है

## संपर्क जानकारी

**डॉ. अनुदीप जोशी**

सहायक प्राध्यापक, मनोरोग विभाग

मोबाइल: **881598030**

**ओपीडी समय**

(a) सोमवार, बुधवार, शुक्रवार

उज्जैन चैरिटेबल ट्रस्ट हॉस्पिटल

समय: सुबह 9:30 बजे – दोपहर 1:00 बजे

(b) मंगलवार, गुरुवार, शनिवार  
आर.डी. गार्डी मेडिकल कॉलेज, उज्जैन  
ओपीडी नं. 107