



तनाव से निपटना

स्नेहा की 12वीं कक्षा की परीक्षाएं 4 अप्रैल को निर्धारित थीं। वह 28 फरवरी को अपने चचेरे भाई की शादी में शामिल होने के लिए अपने गृहनगर गई। वापस लौटने पर उसकी सहेली ने उसे बताया कि परीक्षाएं 15 मार्च के लिए आगे बढ़ा दी गई हैं। पहले तो वह बहुत चिंतित थी लेकिन फिर उसे एहसास हुआ कि चिंता करने से केवल समय की बर्बादी होगी। बिना समय बर्बाद किये उसने इतनी मेहनत की कि वह कक्षा में सर्वोच्च अंकों से परीक्षा में उत्तीर्ण हुई।

क्या आपके सामने कभी कोई ऐसी स्थिति आई है जब आपने तनाव में भी अच्छा प्रदर्शन किया हो? हममें से कई लोग जीवन में विभिन्न ऐसी परिस्थितियों से गुजरे होंगे जब हम अपनी अपेक्षा से कहीं बेहतर प्रदर्शन करके आश्चर्यचकित रह गए थे। यह किसी कठिन परीक्षा को अच्छे ग्रेड के साथ उत्तीर्ण करने, कठिन प्रतिस्पर्धा में जीतने, प्रतिस्पर्धी परीक्षा में सफल होने या नौकरी में लक्ष्य को पूरा करने तक कुछ भी हो सकता है। यद्यपि यह सबके लिए सच नहीं है। बहुत लोगों को दिन-प्रतिदिन की तनावपूर्ण स्थितियों से निपटना मुश्किल लगता है। उदाहरण के लिए, हालांकि उपरोक्त उदाहरण में, स्नेहा परीक्षा में बेहतर प्रदर्शन कर सकी लेकिन कुछ अन्य जीवन स्थितियों से निपटना उसको मुश्किल लग सकता है।

हमारे दैनिक जीवन में अनेक ऐसे उदाहरण हैं जहां विभिन्न परिस्थितियां- जैसे घर और कार्यालय का प्रबंधन करना, किसी महत्वपूर्ण कार्य को पूरा करना, परीक्षा में प्रतिस्पर्धा करना, कार्यालय में सख्त बॉस के साथ काम करना, जटिल यातायात से जूझना, परिवार/पड़ोस के लोगों से सामंजस्य बैठाने जैसी अनेक स्थितियाँ तनाव का स्रोत बन जाती हैं। तनाव, किसी व्यक्ति के सामान्य कामकाज में बाधा डाल सकता है। आमतौर पर यह देखा गया है कि जो चीज एक व्यक्ति के लिए तनावपूर्ण होती है वह दूसरे के लिए प्रेरक हो सकती है। तनाव के प्रभावों में अंतर स्थिति की प्रकृति साथ-साथ व्यक्ति की तनाव-उत्तेजक स्थितियों को सकारात्मक या नकारात्मक तरीके से देखने पर निर्भर करता है। इस पाठ में हम तनाव की प्रकृति और उससे निपटने के विभिन्न तरीकों के बारे में जानेंगे।



टिप्पणी



अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ के अध्ययन के बाद शिक्षार्थी:

- तनाव के अर्थ और प्रकृति का वर्णन करते हैं;
- तनाव के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और व्यावहारिक संकेतों और लक्षणों को पहचान में समर्थ होंगे;
- तनाव उत्पन्न करने वाले विभिन्न कारकों का विश्लेषण करते हैं;
- शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभावों को स्पष्ट करते हैं; और
- तनाव से निपटने के तरीके और रणनीतियाँ लागू करते हैं।

22.1 तनाव का अर्थ एवं प्रकृति

हंस सेली ने तनाव को 'परिवर्तन की किसी भी मांग के प्रति शरीर की निरर्थक प्रतिक्रिया' के रूप में परिभाषित किया है। तनाव, मानव जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा है। यह जीवन को चुनौतीपूर्ण और दिलचस्प बनाता है।

तनाव को लोच अथवा नमनीयता के उदाहरण से समझा जा सकता है। बाहरी बल या तनाव किसी लचीली धातु में आनुपातिक मात्रा में विरूपण या तनाव पैदा करता है। अपने गुणस्वभाव के परिणामस्वरूप अधिक जोर से खींची गई धातु विरूपण के बाद फिर से अपने गुणस्वभाव में आ जाती है। उसी तरह, तनाव को एक मनोवैज्ञानिक कष्ट के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जहां प्रदर्शन में सुधार के लिए थोड़ी मात्रा में तनाव आवश्यक है, जबकि, नकारात्मक तनाव किसी के दैनिक दिनचर्या में बाधा डाल सकता है। तनाव का अनुभव किसी व्यक्ति द्वारा स्थिति को चुनौतीपूर्ण या खतरनाक समझने की सोच पर निर्भर करता है, जो स्थिति से निपटने के लिए उपलब्ध संसाधनों पर निर्भर होती है। तनाव कई कारणों से हो सकता है जो किसी व्यक्ति के लिए आंतरिक या बाहरी कारण हो सकते हैं। ऐसी उत्तेजना या घटना जो किसी व्यक्ति में तनाव का कारण बनती है, उसे तनाव कारक के रूप में जाना जाता है। आइये हम तनाव के इन कारकों के बारे में जानते हैं।

22.1.1 दैनिक झंझटों के कारण

इस प्रकार का तनाव, बहुत छोटे-छोटे स्रोतों से उत्पन्न होता है। इन स्रोतों में भोजन बनाने से लेकर समय पर कार्यालय पहुंचना, यातायात से निपटना घर पर मेहमान आने से खरीददारी तक शामिल हो सकते हैं। ये दैनिक परेशानियाँ व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर असर डालती हैं और उसके मनोवैज्ञानिक कल्याण को प्रभावित करती हैं।



22.1.2 जीवन की प्रमुख घटनाओं से उत्पन्न तनाव

दैनिक की परेशानियों के अलावा, जीवन की कुछ प्रमुख घटनाएं भी लोगों के लिए तनाव का कारण बनती हैं। इस तरह के तनाव किसी प्रियजन की मृत्यु, तलाक, एक स्थान से दूसरे स्थान पर स्थानांतरण, नौकरी छूटना आदि से संबंधित हो सकते हैं। जीवन की प्रमुख घटनाएँ व्यक्ति के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालती हैं।

22.1.3 नौकरी का तनाव

कामकाजी माहौल से संबंधित तनाव व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। नौकरी का तनाव काम के दबाव, वेतन संरचना, सहकर्मियों के साथ संबंध, काम करने की स्थिति, बॉस के साथ संबंध, बुट्टियों की नीति जैसी अन्य कई चीजों से संबंधित हो सकता है।

22.1.4 अनर्थकारी घटनाएँ

इनका अभिप्राय उन स्थितियों से है जो व्यक्ति के नियंत्रण से परे हैं। ऐसे तनावों में युद्ध, भूकंप, सुनामी आदि के बाद होने वाली तबाही शामिल हो सकती है, जिससे व्यक्तियों को नुकसान होगा और उन पर अनर्थकारी प्रभाव पड़ेगा।

ये कुछ अलग-अलग प्रकार के तनाव हैं जो व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति जीवन में किसी न किसी मोड़ पर तनाव का अनुभव करता है। जैसे-जैसे जीवन आगे बढ़ता है हम स्वयं को समायोजित करने का प्रयास करते हैं।

हालाँकि, तनाव का हमेशा नकारात्मक होना जरूरी नहीं है। तनाव मूलतः दो प्रकार का होता है:-

I. सकारात्मक तनाव:

यह तनाव, स्नेहा के तनाव की तरह है जिसने तैयारी के लिए कम समय के बावजूद अच्छे अंकों के साथ अपनी परीक्षा उत्तीर्ण की। कभी-कभी तनाव अप्रत्याशित परिणामों की ओर ले जाता है। ऐसा तब होता है जब हम किसी तनावपूर्ण स्थिति को एक चुनौती के रूप में लेते हैं। यह हमें स्थिति का प्रभावी ढंग से मुकाबला करने के लिए प्रेरित करता है। इसको यूस्ट्रेस (Eustress) भी कहा जाता है।

सामाजिक प्रक्रियाएं
और व्यवहार



टिप्पणी

II. नकारात्मक तनाव

राहुल ने नई नौकरी ज्वाइन की है और उसको काम के दबाव का प्रबंधन करने में कठिनाई हो रही है। कार्यभार के कारण उसका प्रदर्शन बाधित हो रहा है। वह अपने आस-पास के लोगों से भी चिड़चिड़ा रहता है।

इस प्रकार के तनाव को नकारात्मक तनाव कहा जाता है। ऐसा तब होता है जब हम तनावपूर्ण परिस्थितियों में काम करने या किसी चुनौती का सामना करने की क्षमता खो देते हैं। इस तरह का तनाव व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है।



क्रियाकलाप

अपने जीवन की किसी तनावपूर्ण स्थिति के बारे में सोचें जब आपको तनाव में काम करने का आनंद आया।

ऐसी स्थिति से निपटने के अपने अनुभव को 250 शब्दों में लिखिए।



पाठगत प्रश्न 22.1

1. विभिन्न प्रकार के तनावों पर संक्षेप में चर्चा करें।
2. तनाव के सकारात्मक पहलू कोकहा जाता है और तनाव के नकारात्मक पहलू को कहा जाता है।
3. जीवन में अनर्थकारी घटनाएँ क्या हैं और वे कैसे तनाव पैदा कर सकती हैं?

22.2 किसी व्यक्ति पर तनाव का प्रभाव

22.2.1 शारीरिक प्रतिक्रियाएँ

प्रियंका के दांत में तेज दर्द था। उसके दंत चिकित्सक ने उसे दांत निकलवाने की सलाह दी। सर्जरी से एक दिन पूर्व उसने तेज सिरदर्द होने की सूचना दी परंतु चिकित्सीय परीक्षण में सिरदर्द होने के पीछे किसी शारीरिक कारण का कोई संकेत नहीं मिला।

तनाव से कई शारीरिक प्रतिक्रियाएं हो सकती हैं जैसे-

- गले या मुँह का सूखना

- ऊर्जा कम होना
- अपच
- दिल का तेज धड़कना
- नींद की कमी
- तनावग्रस्त मांसपेशियाँ, बार-बार सर्दी लगना

लगातार तनाव में रहने के कारण प्रतिरक्षा प्रणाली के कमजोर हो जाने के परिणामस्वरूप ऐसी प्रतिक्रियाएं हो सकती हैं।

22.2.2 संज्ञानात्मक प्रतिक्रियाएँ

पीयूष को 12वीं कक्षा की बोर्ड की अंतिम परीक्षा देनी है। हालाँकि, जैसे-जैसे परीक्षा की तारीख नजदीक आ रही है, वह अपनी पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रहा है और उसने जो सीखा है उसे याद रख पाने में असमर्थ है।

तनाव कुछ संज्ञानात्मक लक्षणों को भी उत्पन्न कर सकता है।

- एकाग्रता में कमी
- विस्मृति
- विभ्रान्ति
- गलत निर्णय
- नकारात्मक विचार
- तीव्रता से आते विचार

22.2.3 व्यवहारिक प्रतिक्रियाएँ

- श्रेयस के माता-पिता उसकी तुलना उसके बड़े भाई से करते हैं और उस पर दबाव डालते हैं कि वह खेल और पढ़ाई में अपने बड़े भाई जितना अच्छा हो। वह अक्सर अपने दोस्तों से शिकायत करता है कि उस पर हमेशा अपने भाई के स्तर के अनुरूप चलने का दबाव रहता है। हाल ही में उसने अपने भाई के साथ अभद्र व्यवहार करना शुरू कर दिया है।

वातावरण में मौजूद कई तनाव व्यक्ति के व्यवहार को प्रभावित करते हैं।



सामाजिक प्रक्रियाएं
और व्यवहार



टिप्पणी

- विलंब करना
- खान-पान की अस्वास्थ्यकर आदतें
- मादक पदार्थों का सेवन
- रोना-चिल्लाना
- धक्का देना
- आत्मघाती बात या व्यवहार
- असामाजिक व्यवहार
- टालने का व्यवहार

पढ़ाई पूरी करने के बाद कीर्ति लगातार नौकरियों के लिए आवेदन कर रही हैं। वह पूरे जीवन हमेशा एक सक्षम छात्रा रही हैं और दूसरों के साथ उसके व्यवहार की भी हर कोई प्रशंसा करता है। हालाँकि, वह अपने लिए उपयुक्त नौकरी पाने में सक्षम नहीं हैं। उसके माता-पिता देख रहे हैं कि वह छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा करने लगी है। जब भी उसे इंटरव्यू कॉल आता है तो वह काफी घबराई और चिंतित रहती है।

22.2.4 संवेगात्मक प्रतिक्रियाएँ

- चिंता
- अवसाद
- चिड़चिड़ापन
- निराशा
- घबराहट
- लाचारी

22.3 तनाव उत्पन्न करने वाले कारक

रूही एक आत्मविश्वासी और बुद्धिमान लड़की है और अपनी कक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करती रही है। हालाँकि, सभी को आश्चर्य है कि उसे 10वीं कक्षा की बोर्ड परीक्षा का सामना करना वाकई मुश्किल हो रहा है। उसके शिक्षक ने पाया कि वह तनावग्रस्त महसूस कर रही है क्योंकि उसकी मां अस्पताल में भर्ती है और उसे अपनी छोटी बहन की देखभाल करनी



टिप्पणी

है और घर की चीजें भी संभालनी हैं। इन कारकों को आंतरिक और बाहरी दबावों या स्थिति में वर्गीकृत किया जा सकता है जो किसी व्यक्ति पर हावी होते हैं और परिणामस्वरूप तनाव उत्पन्न होता है।

22.3.1 बाहरी कारक

- I. **आपदाएं:** जैसे भूकंप, सुनामी, चक्रवात, युद्ध आदि।
- II. **किसी व्यक्ति के आसपास की परिस्थितियाँ:** जैसे परिवार के सदस्यों का खराब स्वास्थ्य, वित्तीय समस्याएँ, अस्वस्थ पारिवारिक वातावरण, तलाक, किसी प्रियजन की मृत्यु आदि।
- III. **किसी व्यक्ति का वातावरण:** जैसे पृष्ठभूमि का शोर, प्रदूषण, भीड़भाड़, नौकरी से संबंधित कारक जैसे काम का बोझ बढ़ना या कम होना, सहकर्मियों और बॉस के साथ संबंध, पड़ोसियों के साथ खराब संबंध आदि।
- IV. **सांस्कृतिक तनाव:** यह उस आघात को संदर्भित कर सकता है जो नई संस्कृतियों को अपनाने के परिणामस्वरूप अनुभव हो सकता है, उदाहरण के लिए, जब ग्रामीण पृष्ठभूमि के किसी व्यक्ति को शहरी वातावरण में समायोजन करना पड़ता है।

22.3.2 आंतरिक कारक

I. किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व कारक

अर्नब एक मशहूर शेफ हैं और अपना खुद का रेस्टोरेंट चलाता है। फिर भी वह अपने कर्मचारियों को लम्बे समय तक रोक नहीं पाता है। उनकी टीम के सदस्य अक्सर शिकायत करते हैं कि एक बेहतरीन डिश पेश करने के चक्कर में खुद इतने तनाव में आ जाता है कि छोटी-छोटी बातों पर अपने कर्मचारियों पर चिल्लाना और उनका अपमान करना शुरू कर देता है। जो लोग अत्यधिक प्रेरित, प्रतिस्पर्धी और पूर्णतावादी होते हैं, उनमें तनाव होने की संभावना अधिक होती है।

II. नियंत्रण की स्थिति

प्रिया और रश्मि 12वीं कक्षा के बाद प्रतियोगी परीक्षा में शामिल हुईं। हालाँकि वे दोनों पहले प्रयास में परीक्षा पास करने में असमर्थ रहीं, लेकिन प्रिया का मानना था कि चूँकि पेपर काफी कठिन था और पाठ्यक्रम से बाहर था, इसलिए वह तनावग्रस्त हो गई और अपनी सारी आशा खो दी। दूसरी ओर, रश्मि को एहसास हुआ कि उसे अतिरिक्त प्रयास करने और तैयारी के लिए अपनी रणनीति बदलने की जरूरत है। परिणामस्वरूप, वह अगले अवसर पर परीक्षा के लिए योग्य हो गयी।

सामाजिक प्रक्रियाएं
और व्यवहार



टिप्पणी

तनाव का अनुभव इस बात पर भी निर्भर करता है कि लोग किस हद तक अपने आसपास की स्थितियों पर नियंत्रण रख पाते हैं। जिन लोगों में आंतरिक नियंत्रण होता है वे अपने आस-पास होने वाली घटनाओं और स्थितियों को नियंत्रित कर लेते हैं। हालाँकि, बाहरी नियंत्रण वाले लोगों का मानना है कि ऐसी घटनाएँ और स्थितियाँ उनके नियंत्रण से बाहर हैं। ऐसे व्यक्तियों को आंतरिक नियंत्रण वाले लोगों की तुलना में अधिक तनाव महसूस होने की संभावना होती है।

III. अभिवृत्ति (दृष्टिकोण)

अपनी नौकरी खोने के बाद अर्पित ने कभी उम्मीद नहीं खोई और बेहतर नौकरी खोजने में लगे रहा। छह महीने के इंतजार के बाद उसे एक बहुत अच्छी संस्था में नौकरी मिल गयी। आशावादी दृष्टिकोण वाले व्यक्तियों का मानना है कि निराशावादी सोच वाले लोगों की तुलना में उनके साथ अच्छी चीजें घटित होंगी। इसका मुख्य कारण यह है कि आशावाद समर्पण और दृढ़ संकल्प से संबंधित है जो निराशावादियों की तुलना में तनावों को अधिक प्रभावी ढंग से अनुकूलित करने में मदद करता है।

IV. खराब स्वास्थ्य

अपने जीवन की एक ऐसी स्थिति के बारे में सोचें जब आपका स्वास्थ्य आपके तनाव का कारण बन गया है। यदि किसी व्यक्ति का मानसिक या शारीरिक स्वास्थ्य अच्छा नहीं है तो इससे भी व्यक्ति को तनाव का अनुभव होता है।



पाठगत प्रश्न 22.2

- निम्नलिखित का सही मिलान कीजिए।

अ) तनाव के प्रति शारीरिक प्रतिक्रिया	(i) निर्णय लेने में कठिनाई
ब) तनाव के प्रति संज्ञानात्मक प्रतिक्रिया	(ii) रोना
स) तनाव के प्रति प्रभावशाली प्रतिक्रिया	(iii) चिड़चिड़ापन और चिंता
ड) तनाव के प्रति व्यवहारिक प्रतिक्रिया	(iv) कांपना और तनावग्रस्त मांसपेशियाँ
- शोर, किसी व्यक्ति के लिए तनाव का कारण कैसे बन सकता है?
- अ) अत्यधिक प्रेरित लोग तनाव के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। सही/गलत
ब) आंतरिक नियंत्रण वाले लोगों को बाहरी नियंत्रण वाले लोगों की तुलना में अधिक तनाव का अनुभव होने की संभावना है। सही/गलत

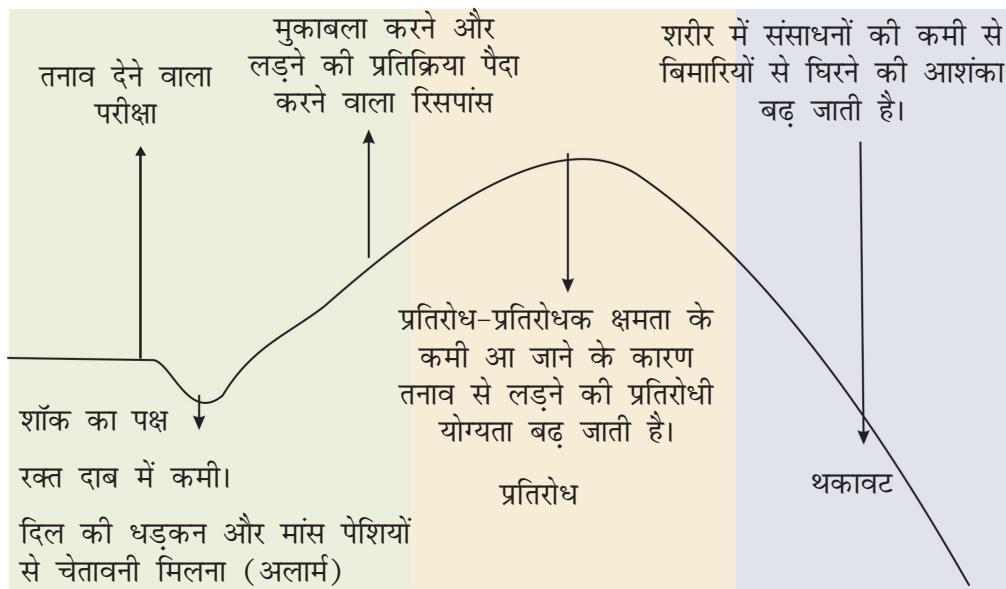


4. परिवार के किसी सदस्य का खघराब स्वास्थ्य कैसे तनाव पैदा कर सकता है?
5. चर्चा करें कि किसी व्यक्ति का रवैया कैसे तनाव के अनुभव में योगदान देता है।

22.3 किसी व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभाव

अब तक, आप किसी व्यक्ति पर तनाव के प्रभाव को समझने योग्य हो सकते हैं हालाँकि, तनाव का व्यक्तियों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर दूरगामी प्रभाव पड़ सकता है। इस अनुभाग में, हम किसी व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभावों की चर्चा करेंगे। हंस सेयल ने तनाव के परिणामस्वरूप शरीर में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों को समझाने के लिए तनाव का एक तीन-चरण का मॉडल प्रस्तावित किया। इसे सामान्य रूप से सामान्य अनुकूलन सिंड्रोम (जीएएस) के नाम से जाना जाता था।

सामान्य अनुकूलन सिंड्रोम



चित्र 22.1 सामान्य अनुकूलन सिंड्रोम

चित्र को देखने पर आप पाएंगे कि तनाव के प्रति शारीरिक प्रतिक्रिया के तीन चरण होते हैं। आइए हम एक ऐसे शिक्षार्थी का प्रकरण लेते हैं जिसकी सत्रांत परीक्षाएं नजदीक आ रही हैं और शिक्षार्थी परीक्षा के लिये तैयार नहीं है। तैयारी की कमी के कारण तनाव पर प्रतिक्रिया के तीन चरण होंगे।

प्रथम चरण

अलार्म: -इसका मतलब यह है कि 'सत्रांत परीक्षा' जो तनाव का कारक वह शरीर में अलार्म बजाएगा या शिक्षार्थी को एक झटका देगा। इस चरण के दौरान, शिक्षार्थी का रक्तचाप, हृदय

सामाजिक प्रक्रियाएं
और व्यवहार



टिप्पणी

गति और मांसपेशियों की टोन प्रभावित हो सकती है। यह तनाव पैदा करने वाली स्थितियों के प्रति एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है जो सीखने वाले को या तो भागने या स्थिति से लड़ने के लिए तैयार करती है। क्या आप सोच सकते हैं कि ऐसा कैसे होता है? आइए पाठ संख्या 2 पर वापस जाएं और अलार्म प्रतिक्रियाओं में ए.एन.एस. की भूमिका को समझने का प्रयास करें। अलार्म प्रतिक्रिया के दौरान ए.एन.एस. की संवेदी शाखा सक्रिय हो जाती है और एंड्रेनालाईन जारी करती है और शरीर को कार्वाई (पलायन या लड़ाई) के लिए तैयार करने के लिए कोर्टिसोल का उत्पादन करती है।

स्वतंत्र तंत्रिका प्रणाली

1. सहानुभूति प्रभाग 'लड़ो या भागो' की स्थिति में शरीर प्रणाली को सक्रिय करता है।
2. पैरासिम्पेथेटिक डिवीजन (ऊर्जा को संरक्षित और बनाए रखने के लिए शरीर को शांत करता है)।

चित्र 22.2

द्वितीय चरण

प्रतिरोध: 'लड़ो या भागो' प्रतिक्रिया के बाद शरीर पैरासिम्पेथेटिक सिस्टम की मदद से खुद को ठीक करना शुरू कर देता है और होमियोस्टैसिस को बनाए रखने की कोशिश करता है।

तृतीय चरण

थकान की अवस्था: प्रतिरोध अवस्था के बाद भी तनाव मौजूद रहता है तो यह थकान की अवस्था की ओर ले जाता है। तनाव-उत्तेजक स्थितियों से निपटने के लिए शरीर की क्षमता का निरंतर प्रयास तनाव से लड़ने की क्षमता को कम कर देता है। इसे किसी के भी स्वास्थ्य के लिए खतरनाक माना जाता है क्योंकि यह प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करता है और जीव तनाव-प्रेरित बीमारी के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है।

आप पिछली बार की किसी तनावपूर्ण स्थिति के बारे में सोचे जिसके दौरान आपको खांसी, सर्दी या पेट में परेशानी हुई थी।



पाठगत प्रश्न 22.3

1. लंबे समय तक तनाव शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। सही/गलत
2. पैरासिम्पेथेटिक डिवीजन तनाव से लड़ने या भागने की प्रतिक्रिया से संबंधित है। सही/गलत

3. सहानुभूतिपूर्ण प्रभाग ऊर्जा का संरक्षण और रखरखाव करता है। सही/गलत

22.4 तनाव से निपटने की रणनीतियाँ

पिछले भाग में, हमने तनाव के लिए जिम्मेदार हैं। विभिन्न कारकों पर चर्चा की। हमने तनाव पैदा करने वाले विभिन्न कारकों और किसी व्यक्ति के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर उनके प्रभाव के बारे में भी बात की।

हालाँकि, दुनिया में ज्यादातर लोग अपनी समस्याओं का समाधान ढूँढने की कोशिश करते हैं। कोई भी तनाव में रहना और इसके दुष्परिणामों से गुजरना नहीं चाहता। क्या आपको कभी एहसास हुआ कि जब आप तनाव में होते हैं तो आप दूसरों से बात करके खुद को राहत देने की कोशिश करते हैं? हम तनाव से निपटने के लिए बहुत सारी रणनीतियाँ आजमाते हैं। आइए उदाहरणों के साथ तनाव से निपटने की कुछ रणनीतियों पर चर्चा करें।

22.4.1 समस्या-केंद्रित सामना/मुकाबला

रमेश को अंतिम बोर्ड परीक्षा में बैठना था तब उसे एहसास हुआ कि वह अपने एक कोर्स में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाएगा और वह तनाव महसूस कर रहा था। हालाँकि, उसने पाठ्यक्रम की तैयारी के लिए वीडियो व्याख्यान, इंटरनेट संसाधन, किताबें और ट्यूटोर की अतिरिक्त मदद जैसे उपलब्ध संसाधनों का पता लगाने और उनका उपयोग करने का निर्णय लिया। सभी को आश्चर्य हुआ कि वह अपनी तैयारी के बल पर उस पाठ्यक्रम में उच्चतम अंक प्राप्त करने में सक्षम था। सामना करने की इस प्रकार की रणनीति जिसे रमेश ने उपरोक्त उदाहरण में अपनाया उसे समस्या-केंद्रित सामना/मुकाबला करने की रणनीति के रूप में जाना जाता है जिसमें एक व्यक्ति समाधान खोजने और राहत पाने के लिए समस्या पर काम करने की कोशिश करता है।



क्रियाकलाप

एक ऐसा परिदृश्य बनाएं जहां आपको लगे कि आपकी दोस्त वित्तीय बाधाओं के कारण अपनी पढ़ाई जारी नहीं रख पा रही है। एक समस्या-केंद्रित सामना/मुकाबला रणनीति विकसित करें जो ऐसी स्थिति में उसकी सहायक हो सके।

22.4.2 भाव-केंद्रित सामना/मुकाबला

प्रतिज्ञा ने महिला हॉकी टीम में चुने जाने की तैयारी में बहुत समय बिताया। हालाँकि, उसका चयन नहीं किया गया। परिणाम घोषित होने के बाद उसने छुट्टियों पर बाहर जाने और शिमला



टिप्पणी

सामाजिक प्रक्रियाएं
और व्यवहार

टिप्पणी

में अपनी दादी के घर पर कुछ समय बिताने का फैसला किया।

क्या आपको लगता है कि किसी के लिए हर बार विजेता बनना संभव है? यह कुछ लोगों के लिए हो सकता है लेकिन सभी के लिए नहीं। ऐसी स्थिति में जब व्यक्तिगत रूप से हमें पता चलता है कि स्थितियाँ या परिस्थितियाँ हमारे नियंत्रण में नहीं हैं तो हम स्थितियों से ब्रेक ले लेते हैं। उपरोक्त उदाहरण में प्रतिज्ञा ने यही किया। इस प्रकार की मुकाबला करने की रणनीति को 'भावना केंद्रित सामना/मुकाबला' के रूप में जाना जाता है।

कभी-कभी भावना-केंद्रित सामना/ मुकाबला करने में लोग समस्या को हल करने की प्रक्रिया में देरी कर सकते हैं।

उदाहरण के लिए, लोग इससे जुड़े दुःख के कारण मूल समस्या के उपचार में देरी कर सकते हैं।

तनाव-उत्तेजक स्थितियों से निपटने के लिए इस प्रकार का भावना-केंद्रित मुकाबला किसी के लिए भी फायदेमंद नहीं है।

22.4.3 तनाव के प्रति संज्ञानात्मक प्रतिक्रिया

मोहन को कम उम्र में ही अस्थमा का पता चल गया था। वह यह सोच कर तनाव में था कि अस्थमा के कारण वह बहुत से काम नहीं कर पाएगा जो वह कर सकता था। हालाँकि, उसने विभिन्न संसाधनों जैसे केस स्टडीज, क्लिनिकल रिपोर्ट, डॉक्टरों और उपलब्ध ऑनलाइन संसाधनों के माध्यम से बीमारी के बारे में जानकारी प्राप्त करने का निर्णय लिया। अब वह कम तनाव महसूस करता है क्योंकि वह जानता है कि इसके साथ प्रभावी ढंग से कैसे निपटना है।

क्या आप कभी-कभी जिस समस्या का सामना कर रहे हैं उससे निपटने के लिए जानकारी की तलाश करते हैं?

यदि हम अपनी समस्याओं के बारे में जानकारी इकट्ठा करने का प्रयास करते हैं तो आम तौर पर इससे हमें समस्या की स्पष्ट तस्वीर प्राप्त होती है और हमें उन रणनीतियों के बारे में भी जानकारी मिलती है जो समस्या के निपटान में प्रभावी ढंग से मदद करती हैं। इसे तनाव कम करने के लिए सूचना-प्राप्ति दृष्टिकोण के रूप में भी जाना जाता है। यदि आप किसी निश्चित समय पर किसी समस्या का सामना कर रहे हैं तो उसके बारे में जानकारी जुटाकर अपनी मदद करने का प्रयास करें। समस्याएँ दैनिक परेशानियों से लेकर परीक्षा के तनाव और जीवन के प्रमुख मुद्दों तक हो सकती हैं, लेकिन ज्ञान प्राप्त करने से व्यक्ति को समस्या से प्रभावी ढंग से निपटने में सशक्त बनाने में मदद मिलती है।



टिप्पणी

22.4.4 सामाजिक प्रोत्साहन

गीता आर्थिक रूप से पिछड़े परिवार से सम्बन्ध रखती है। वह हमेशा अपने परिवार को आर्थिक रूप से सहायता देना चाहती थी। उसने डिस्टेंस लर्निंग से कटिंग और टेलरिंग का कोर्स किया। अब वह अपना खुद का बुटीक खोलना चाहती हैं। उसे एहसास हुआ कि उसके पास इस उद्देश्य के लिए धन की कमी है और वह तनाव में है। उसके शिक्षक ने उसे बताया कि वह अपना बुटीक स्थापित करने में आर्थिक सहायता के लिए विभिन्न सरकारी संगठनों से संपर्क कर सकती है। उसने अपने बुटीक के लिए उचित जगह ढूंढने में अपने रिश्तेदारों से भी मदद मांगी। क्या आप भी अपनी समस्याएं अपने परिवार, दोस्तों या किसी ऐसे व्यक्ति के साथ साझा करते हैं जिन पर आपको भरोसा है कि वह सहायक होंगे? उपरोक्त उदाहरण में जिस मुकाबला रणनीति पर चर्चा की गई है उसे सामाजिक प्रोत्साहन की तलाश के रूप में जाना जाता है। यह मुकाबला करने की एक और रणनीति है जहां एक व्यक्ति तनावपूर्ण स्थितियों से निपटने के लिए तत्काल वातावरण से मदद लेने की कोशिश करता है।

22.5 तनाव प्रबंधन की तकनीकियाँ

क्या आपने कभी नोटिस किया है कि तनाव में होने पर आपके मन में बहुत सारे नकारात्मक विचार आने लगते हैं? उदाहरण के लिए, यदि मैं परीक्षा में अनुत्तीर्ण हो गया तो क्या होगा, अगर मेरी नौकरी छूट गई तो क्या होगा आदि। ऐसी स्थितियों में जब हमारे दिमाग में नकारात्मक विचार आने लगते हैं तो तनाव उत्पन्न करने वाले विचारों को बदलने के लिए संज्ञानात्मक रणनीतियों का उपयोग करना अच्छा होता है। ऐसे कई तरीके हैं जिनसे विचारों में बदलाव किया जा सकता है और विचारों को रोकना उनमें से एक है।

22.5.1 विचार विराम

इसका मतलब यह है कि जब भी मन में अनावश्यक विचार आए तो दृढ़तापूर्वक उन्हें रोकें। इससे व्यक्ति के दिमाग से विचार को बाहर निकलने में मदद मिलती है। हालाँकि, तनाव उत्पन्न करने वाले विचारों को व्यक्ति के दिमाग से दूर रखने के लिए इस तकनीक का बार-बार अभ्यास करना पड़ता है।

तनाव-उत्तेजक विचार को बदलने के लिए एक और संज्ञानात्मक तकनीक तनाव-उत्तेजक विचार को संशोधित करना है। इसका 100-बिंदु वाले पैमाने पर मूल्यांकन करना होता है। आइए इस तकनीक को समझने के लिए अभ्यास करें। नीचे दिए गए उदाहरण में, एक ही स्थिति के लिए दो अलग-अलग विचार हैं। स्थिति यह है कि मुझे साक्षात्कार के लिए देर हो गई है।

सामाजिक प्रक्रियाएं
और व्यवहार



टिप्पणी

विचार हो सकते हैं;-

1. मुझे साक्षात्कार में बैठने की अनुमति नहीं दी जाएगी। मैं यह नौकरी पाने का अवसर खो दूँगा और मेरा एक वर्ष इस बात में बर्बाद हो जायेगा कि मैं क्या करूँगा।

इस विचार के लिए अपने विचारों को 1-100 अंक के पैमाने पर मूल्यांकन करें।

दूसरा मुझे इंटरव्यू का सामना नहीं करने दिया जाएगा। इसलिए मैं उन्हें समझाने की कोशिश करूँगा कि अप्रत्याशित ट्रैफिक जाम के कारण सड़कें बंद हो गईं और मैं समय पर नहीं पहुंच सका। मुझे साक्षात्कार के लिए उपस्थित होने की अनुमति दी भी जा सकती है और नहीं भी हालाँकि, इसे लेकर दुःखी होना समाधान नहीं होगा। यह मेरे जीवन का अंत नहीं है। मैं और भी अधिक मेहनत करूँगा और बेहतर अवसर प्राप्त करूँगा।

अपने विचारों का 1-100 अंक के पैमाने पर मूल्यांकन करें। उपरोक्त उदाहरण पर विचार करते हुए, आपके अनुसार आरामदेह क्या है? जाहिर तौर पर दूसरा। कई बार हमें अपने जीवन में बहुत सारी नकारात्मक परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है, लेकिन हम उस स्थिति के बारे में कैसे सोचते हैं, इसके बारे में हमारा विचार करने का तरीका बदल जाता है।

22.5.2 समय प्रबंधन

हर किसी के लिए दिन के 24 घंटे हैं। कुछ व्यक्ति अपने समय का प्रभावी ढंग से प्रबंधन करने में सक्षम होते हैं। इतिहास उन महान नेताओं के उदाहरण बताता है जो अपने जीवन में सफल हो सके क्योंकि वे जानते थे कि दिन के 24 घंटों का प्रभावी ढंग से प्रबंधन और उपयोग कैसे किया जाए। हममें से कई लोगों के साथ ऐसा होता है कि जब तनाव में हमें लगता है कि समय बहुत तेजी से भाग रहा है। समय प्रबंधन में सबसे बड़ी बाधा विलंब है। ऐसा तब होता है जब हम महत्वपूर्ण कार्यों में देरी करते हैं और कम महत्वपूर्ण चीजों पर समय बर्बाद कर देते हैं। हो सकता है कि आपके सामने कोई ऐसी स्थिति आई हो जब आप जानते हों कि नियत कार्य (असाइनमेंट) जमा करना दोस्तों के साथ बाहर जाने से ज्यादा महत्वपूर्ण है, फिर भी आप दोस्तों के साथ बाहर जाना चुनते हैं और इसका परिणाम यह होता है कि आप असहाय महसूस करते हैं जब आपको पता चलता है कि कार्य (असाइनमेंट) जमा नहीं करने पर आपको परीक्षा में ग्रेड खोने जैसी परेशानी हो सकती है। हम कई कारणों से विलंब कर सकते हैं जैसे सोचते रहना और योजना बनाना और कार्य को पूरा करने के लिए कभी भी योजना पर अमल नहीं करना, या हम विलंब कर सकते हैं क्योंकि हमें लगता है कि हम कार्य को पूरा करने में सक्षम नहीं हो सकते हैं और इस प्रकार हम प्रयास नहीं करते या हम विलंब करते हैं क्योंकि हम सोचते हैं कि हम इसे पूरी तरह से करेंगे। टालमटोल के अनगिनत



टिप्पणी

कारण हो सकते हैं लेकिन जब हमें ऐसी स्थिति का सामना करना पड़ता है जिसमें हम देरी कर रहे हैं तो इसका परिणाम तनाव होता है। प्रभावी समय प्रबंधन के लिए योजना और प्राथमिकता तय करने की आवश्यकता होती है। आइये समझते हैं कैसे?

- i) **योजना बनाना:** किसी काम को करने से पहले उसके लिए योजना बनाना बहुत महत्वपूर्ण है। दिन भर की जाने वाली गतिविधियों की एक सूची बनाएं। हर एक दिन और दिन का हर पल मायने रखता है। जीवन में बड़े लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए दिन के अल्पकालिक लक्ष्य निर्धारित करना महत्वपूर्ण है। जो लोग जीवन में सफल होते हैं, वे अपने समय की योजना प्रबन्धन प्रभावी ढंग से करते हैं।
- ii) **प्राथमिकता देना:** गतिविधियों की योजना बनाते समय सबसे पहले क्या करना है, उसे प्राथमिकता देना बहुत महत्वपूर्ण है। प्राथमिकता देना समय प्रबंधन की सफलता की कुंजी है। आपको उन कार्यों के बीच अंतर करना चाहिए जिन पर अन्य सभी की तुलना में तत्काल ध्यान देने की आवश्यकता है। कभी-कभी हम अपना समय उन चीजों पर बर्बाद कर देते हैं जो बहुत महत्वपूर्ण नहीं हैं और हमें एहसास होता है कि कार्यों पर काफी समय लगाने के बाद भी हम लक्ष्य हासिल नहीं कर पा रहे हैं।

22.5.3 शारीरिक व्यायाम और पोषण

किसी व्यक्ति के समग्र कल्याण में उसकी जीवनशैली की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। जब हम तनाव में होते हैं तो प्रायः हम अस्वास्थ्यकर खान-पान का सहारा लेते हैं और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने से बचते हैं। हालाँकि, नियमित रूप से शारीरिक व्यायाम और स्वस्थ खान-पान से आत्मविश्वास बढ़ता है और जीवन में अनुशासन भी आता है। शारीरिक व्यायाम व्यक्तियों में सकारात्मकता लाने से जुड़ा हुआ है। यह तनाव कम करने में फायदेमंद साबित हुआ है। शारीरिक गतिविधि मस्तिष्क से एंडोर्फिन जारी करने में मदद करती है जो मस्तिष्क के अच्छे न्यूरोट्रांसमीटर हैं। एंडोर्फिन रिलीज को शरीर में सकारात्मक भावना पैदा करने से जोड़ा गया है। शारीरिक व्यायाम का मतलब प्रतिदिन कठोर व्यायाम करना नहीं होता है। चलना, जॉगिंग और स्किपिंग भी व्यक्ति के लिए अच्छा काम कर सकते हैं। योग और ध्यान के साथ संयुक्त शारीरिक व्यायाम भारतीय परंपरा में एक सदियों पुरानी तकनीक है जो तनाव को कम करती है और व्यक्तियों के दिमाग को शांत करने में प्रभावी है। शारीरिक व्यायाम के अलावा, स्वस्थ पोषण भी किसी व्यक्ति में तनाव को कम करने में योगदान देता है। तनाव में होने पर शरीर को अधिक ऊर्जा, ऑक्सीजन, परिसंचरण की आवश्यकता होती है, और इसलिए अधिक चयापचय सहकारकों (जैसे विटामिन और खनिज) की आवश्यकता होती है। तनाव में रहने पर व्यक्ति अक्सर मीठे और वसायुक्त खाद्य पदार्थों जैसे अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों का सहारा लेते हैं। तनाव हमें असंतुलित मात्रा में कभी कम तो कभी ज्यादा खाना खाने पर मजबूर कर देता है। यह किसी व्यक्ति के लिए आवश्यक पोषण संबंधी सेवन को बाधित करता है।

सामाजिक प्रक्रियाएं
और व्यवहार

टिप्पणी

इसलिए यह बहुत जरूरी है कि मुश्किल समय में अच्छी डाइट (संतुलित भोजन) ली जाए। हालाँकि, तनाव किसी भी प्रकार के स्वस्थ व्यवहार को अपनाने के लिए हानिकारक है। फिर भी जैसा कि संज्ञानात्मक रणनीति में पहले ही चर्चा की जा चुकी है कि यदि किसी को समस्या की जड़ के बारे में स्पष्टता है तो समस्या आधी हो सकती है। इसलिए तनाव कम करने के लिए स्वस्थ जीवनशैली अपनानी चाहिए।

तनाव से निपटने का कौशल

अपने लिए समय निकालें:- अगर आपको लगता है कि रोजमर्रा की परेशानियों ने आप पर भारी असर डाला है तो आपको अपने लिए फुर्सत का समय निकालना चाहिए। यह कुछ भी हो सकता है जिसे आप करना पसंद करते हैं, उदाहरण के लिए, घूमना, दोस्तों के साथ बाहर जाना, घर पर बिना कुछ किए समय बिताना आदि।

शारीरिक व्यायाम:- जैसा कि पिछले भाग में पहले ही चर्चा की जा चुकी है, किसी भी प्रकार का शारीरिक व्यायाम किसी व्यक्ति की स्वास्थ्य भलाई से सकारात्मक रूप से संबंधित होता है। प्रतिदिन कम से कम 20 मिनट व्यायाम में बिताना व्यक्तियों के लिए तनाव निवारक के रूप में कार्य कर सकता है।

फिल्में देखना: कॉमेडी सीरीज या फिल्में देखने से व्यक्ति के तनाव को दूर करने में मदद मिलती है क्योंकि जब आप ऐसी फिल्में देखते हैं तो आप सिर्फ आनंद लेते हैं और किसी और चीज के बारे में सोचने के लिए अपने दिमाग पर दबाव नहीं डालते हैं। ऐसी फिल्में तनाव दूर करती हैं। कॉमेडी आपको हँसाती भी है जो तनाव से राहत देती है और आपके मस्तिष्क को आराम देती है जिससे आप तनाव के बिना अपने विचारों के मार्ग को अवरुद्ध किए बिना सोचने की अनुमति देते हैं। तनाव से बचने के लिए हँसना एक अच्छी दवा है, इसलिए कॉमेडी फिल्में एक अच्छा विकल्प हैं।

सामाजिक प्रोत्साहन: साझा की गई समस्या आधी रह जाती है। जो लोग वास्तव में परवाह करते हैं उनके साथ समस्याएं साझा करने से तनाव दूर करने में मदद मिलती है। यह भावनाओं को व्यक्त करने में मदद करता है। इसके अलावा अगर कभी-कभी तनाव के कारण हम अपनी समस्याओं का समाधान नहीं ढूँढ पाते हैं तो दूसरे लोग स्थिति से निपटने के लिए बेहतर तरीके सुझा सकते हैं।

‘नहीं’ कहना सीखें: किसी के लिए भी सब कुछ एक साथ करना संभव नहीं है। यदि आपको लगता है कि आप किसी कार्य के लिए तैयार नहीं हैं तो प्राथमिकताएं निर्धारित करना और कुछ गतिविधियों को ‘ना’ कहना अच्छा है।



आपने क्या सीखा



पाठांत प्रश्न

1. तनाव और उसके प्रकारों के बारे में लिखिए।
2. तनाव किसी व्यक्ति के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है?
3. वे कौन सी विभिन्न रणनीतियाँ हैं जो तनाव से निपटने में सहायक होती हैं?
4. किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य को ठीक रखने में शारीरिक व्यायाम और पोषण की क्या भूमिका है?
5. तनाव से निपटने में संज्ञानात्मक रणनीति की भूमिका के बारे में विस्तार से चर्चा कीजिए।
6. तनाव उत्पन्न करने वाले विभिन्न कारक क्या हैं?
7. सामान्य अनुकूलन सिंड्रोम (जी.ए.एस.) का वर्णन करें और स्पष्ट करें कि यह व्यक्ति को कैसे प्रभावित करता है।
8. प्रभावी समय प्रबंधन काम की योजना बनाने और प्राथमिकता देने में मदद करता है। यह तनाव से निपटने में व्यक्ति की मदद कैसे करता है?
9. तनाव से निपटने के लिए विभिन्न सामान्य कौशलों की रूपरेखा तैयार करें।
10. दृष्टिकोण हमारे जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, आशावादी दृष्टिकोण और निराशावादी दृष्टिकोण व्यक्ति को कैसे प्रभावित करते हैं?



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

22.1

1. **दैनिक परेशानियों का तनाव:** इस प्रकार का तनाव, तनाव के बहुत से छोटे स्रोतों के कारण होता है। इसमें खाना बनाने से लेकर समय पर ऑफिस पहुंचना



टिप्पणी

