

दैनिक जीवन में तनाव से निपटने के उपाय

*डॉ० सुमेधा चौधरी¹ डॉ० मुक्ता गर्ग²

प्रस्तावना:

तनाव आज के युग में एक सामान्य समस्या बन गई है। चाहे वह काम का बोझ हो, पारिवारिक जिम्मेदारियाँ हों, या आर्थिक दबाव, तनाव हमारे जीवन का एक अभिन्न हिस्सा बन गया है। लेकिन यह जानना महत्वपूर्ण है कि तनाव का प्रभाव हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ सकता है। इसलिए, तनाव से निपटने के उपायों का जानना और उन्हें अपने जीवन में लागू करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। इस लेख में, हम विभिन्न तरीकों और उपायों पर चर्चा करेंगे जिनसे हम अपने दैनिक जीवन में तनाव को कम कर सकते हैं।

तनाव के स्रोतों की पहचान: तनाव से निपटने का पहला कदम उसके स्रोतों की पहचान करना है। हमें यह समझना होगा कि कौन सी चीजें या घटनाएँ हमें तनाव देती हैं। यह कामकाज से संबंधित हो सकता है, पारिवारिक समस्याओं से, या अन्य सामाजिक दबावों से। एक बार जब हम तनाव के स्रोतों की पहचान कर लेते हैं, तो उनके समाधान की दिशा में कदम उठाना आसान हो जाता है।

❖ **योग और ध्यान:** योग और ध्यान तनाव को कम करने के सबसे प्रभावी तरीकों में से एक हैं। योग शरीर और मन को शांत करने में मदद करता है। नियमित रूप से योग करने से न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर होता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य में भी सुधार होता है। ध्यान, जिसे मेडिटेशन भी कहा

जाता है, मन को शांत और केंद्रित रखने में सहायक होता है। रोजाना कम से कम 15-20 मिनट ध्यान करने से मानसिक शांति प्राप्त होती है और तनाव के स्तर में कमी आती है।

❖ **स्वस्थ आहार और नियमित व्यायाम:** स्वस्थ आहार और नियमित व्यायाम का हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। एक संतुलित आहार, जिसमें फलों, सब्जियों, प्रोटीन और संपूर्ण अनाज का समावेश हो, हमारे शरीर को आवश्यक पोषण प्रदान करता है और हमें ऊर्जा से भरपूर रखता है। इसके साथ ही, नियमित व्यायाम, जैसे कि चलना, दौड़ना, या जिम जाना, हमारे शरीर में एंडोर्फिन्स (खुशी के हार्मोन) का स्तर बढ़ाता है, जो तनाव को कम करने में मदद करता है।

❖ **पर्याप्त नींद:** नींद का हमारे स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव पड़ता है। पर्याप्त नींद न लेने से हम थके हुए और चिड़चिड़े हो जाते हैं, जिससे तनाव का स्तर बढ़ जाता है। प्रतिदिन 7-8 घंटे की नींद लेना आवश्यक है। सोने से पहले इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग कम करें और एक नियमित सोने का समय निर्धारित करें। इससे नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है और हम तरोताजा महसूस करते हैं।

❖ **समय प्रबंधन:** अच्छे समय प्रबंधन से भी तनाव को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

डॉ० सुमेधा चौधरी¹ डॉ० मुक्ता गर्ग²

1 अध्यापिका, मानव विकास और परिवार अध्ययन विभाग,

2 डीन, सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय

चन्द्रशेखर आज़ाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कानपुर, यू.पी

अपने कार्यों को प्राथमिकता दें और एक समय सारणी बनाएं। महत्वपूर्ण कार्यों को पहले पूरा करें और उन कार्यों को टालें नहीं। समय प्रबंधन से काम का बोझ कम महसूस होता है और हमें अपने व्यक्तिगत समय का भी सही उपयोग करने का अवसर मिलता है।

- ❖ **सकारात्मक सोच:** पॉजिटिव थिंकिंग या सकारात्मक सोच तनाव को कम करने का एक और महत्वपूर्ण तरीका है। नकारात्मक विचार और चिंताएँ तनाव को बढ़ाती हैं। इसलिए, हमें अपने विचारों को सकारात्मक दिशा में ले जाने की कोशिश करनी चाहिए। स्वयं के प्रति सकारात्मक रहें और अपने आप को प्रोत्साहित करें। इसके लिए आप स्वयं को छोटे-छोटे पुरस्कार भी दे सकते हैं।



- ❖ **सामाजिक समर्थन:** परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताना और उनसे बात करना भी तनाव को कम करने में मदद करता है। अपने भावनाओं को साझा करने से मानसिक बोझ हल्का होता है। दोस्तों के साथ आउटिंग पर जाना, परिवार के साथ वक्त बिताना, और सामाजिक गतिविधियों में भाग लेना हमारे मन को खुश और संतुष्ट रखता है।

- ❖ **रुचियाँ:** अपने शौक और रुचियों को समय देना भी तनाव को कम करने का एक प्रभावी तरीका है। पेंटिंग, संगीत, डांस, गार्डनिंग, पढ़ना, या कोई भी ऐसा कार्य जिसे करने में आपको खुशी मिलती है, उसे अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएं। इससे आपका मन प्रसन्न रहेगा और तनाव दूर होगा।

- ❖ **तकनीकी विश्राम:** आजकल तकनीकी उपकरणों का अत्यधिक उपयोग भी तनाव का कारण बनता है। मोबाइल फोन, लैपटॉप, और अन्य गैजेट्स का लगातार उपयोग हमारे मन को थका देता है। इसलिए, तकनीकी विश्राम लेना महत्वपूर्ण है। दिन में कुछ समय के लिए सभी तकनीकी उपकरणों को बंद कर दें और अपने आप को प्रकृति के साथ जोड़ें।

- ❖ **प्रोफेशनल सहायता:** यदि तनाव अत्यधिक हो और उपरोक्त उपायों से राहत न मिले, तो प्रोफेशनल सहायता लेना आवश्यक है। मनोवैज्ञानिक या थेरेपिस्ट से परामर्श लेना एक सकारात्मक कदम है। वे हमें तनाव प्रबंधन की तकनीकों और तरीकों से अवगत कराते हैं जो हमारे लिए लाभकारी हो सकते हैं।

निष्कर्ष: तनाव हमारे जीवन का हिस्सा हो सकता है, लेकिन इसे हमारे जीवन पर हावी नहीं होने देना चाहिए। उपरोक्त उपायों को अपने जीवन में शामिल करके हम तनाव को कम कर सकते हैं और एक स्वस्थ और संतुलित जीवन जी सकते हैं। याद रखें, तनाव को कम करने के लिए हमें लगातार प्रयास करना होगा और अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता देनी होगी। केवल तभी हम मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रह पाएंगे और अपने जीवन का पूर्ण आनंद ले सकेंगे।