Fraser South Early Psychosis Intervention Program

तनाव पर काबू रखना
Stress Management

भाग 1 Part 1

तनाव क्या है ?
What is stress?

माँगों से सामना करने के लिये आपकी सामर्थतता पर एक तरह का जो दवाव 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 घटनाऐं जिनका परिणाम परिवर्तित होता है (उदाहरण के लिये एक भिन्न शहर में चले जाना या काम में परिवर्तन होना)। जब कि ये सकारात्मक तवदीलियाँ हैं फिर भी ये तनाव के स्रोत source हो सकते हैं।
- कार्य और/या स्कूल में चुनौतियाँ, कठिन कार्य और कार्य निपटाने की र्निधारित अन्तिम तिथि तनाव उत्पन्न कर सकती हैं ।
- मित्रों, परिवार या सहकर्मीयों (कोवोर्केर्स) 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 चावियाँ खो जाना।
- और बहुत से कारण हो सकते हैं जैसे कि नशों का ईस्तेमाल करना, खाना ढंग से न खाना poor nutrition, सोने कि बुरी आदतें bad sleep habits और फिर कोई शारीरिक सेहत physical helth problems की परेशानी।

बहुत देर से चले आ रहे तनाव के जवाव 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 डिप्रैशन, व्याकुलता, दिमागी बिमारी और शारीरिक परेशानियाँ आ सकती हैं। जिस व्यक्ति को साएकोसिस हो चुका हो उसके लिए तनाव से रीलैप्स 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 हैंः

- 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 चिंह 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 लगाऐं - 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 लगाऐं 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 (प्रैकटिस) करने से उस आने वाले कार्य में तनाव कि 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 दोहराऐ 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 करेंगें यह आप पहले से तय करकर रख सकतें 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 सें 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 प्रतिकिया 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 प्रतिकिया का असर घटा सकते हो। ऐसे कई तरीकें हैं जिनसे आप रीलैक्स (तनाव रहित) हो सकतें हैं।

टाईम आऊट लेना Taking time-out

शान्त करने वाली उन चीज़ों में लगो जिनसे आप को मज़ा मिलता है। उदाहरण के लिए अफड़ा तफड़ी के बगैर की गई सैर, मज़े 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 ईस्तेमाल 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 रीलैकसेशन देने वाला हो। यह दृश्य ऐसे हो सकते हैं जैसे कि आप किसी समुद्र तट (बीच) पर रीलैक्स 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 पहाडों 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 रीलैक्स करना Progressive Muscle Relaxation

जब मांसपेशियाँ अकड़ी हुई हों तो एक शारीरिक तकनीक के द्रारा से आप उनको रीलैक्स कर सकतें हैं। इन को रीलैक्स 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 रीलैक्स होने दो। फिर सचेत होकर इन्हें जितना भी रीलैक्स कर सकते हो करो।

आप इस तकनीक से शरीर के किसी भी हिस्से की मांसपेशियों को रीलैक्स कर सकते हैं। यह आप पर निर्भर करता है कि आप शरीर के एक हिस्से को रीलैक्स 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 रीलैक्स 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