Fraser South Early Psychosis Intervention Program

तनाव पर काबू पाना भाग 2
Stress Management Part 2

यह लेख कुछ और ऐसे तरीकों के सुझाव देता है जिन से लोग तनाव को कम करने में सहायता पाते हैं।

तर्कपूर्ण सोच
Rational Thinking

अन्दरूनी तनाव पर काबू पाना
Controlling Internally-Generated Stress

नकारात्मक सोच negative thinking तनाव पैदा करती है क्योंकि यह आपके आत्मविश्वाश को तोड़ती है और आप को लगता है कि जो सम्सया आपके सामने है आप उस का मुकाबला नहीं कर सकते।

जब आप खुद अपनी गलतियों की निंदा कर रहें हैं, खुद को नीचा महसूस करते हैं, अपनी काबलियत पर शक करते हैं और हमेशा हार की ही आशा करते हैं तब आप की सोच नकारात्मक हैं।

नीचे लिखे दो उपायों से आप नकारात्मक सोच से लड़ने में कामयाब होंगें।

अपने विचारों के बारे में सचेत होना Thought Awareness:

अपने विचारों के बारे में सचेत होना एक ऐसी क्रिया है जिस में आप क्या सोच रहें उस पर आप कुछ समय तक ध्यान रखते हैं कि आप के दिमाग में क्या चल रहा और खास करके तव जब आप तनाव में होते हैं। आप किसी भी विचार को न दबांऐं। उनको उनकी धारा में आने दें ताकि आप अपने नकारत्मक विचारों पर नज़र रख सकें।

नकारात्मक सोच के कुछ आम उदाहरण हैं ः

- कि आप और लोगों को कैसे दिखते हैं।
- खुद की निंदा करना।
- अपनी किसी बुरी कार्यकुशलता के बारे में सोचते जाना।

अपनी सोच के बारे में सचेत होना नकारात्मक विचारों को हटाने का पहला कदम है। आप उन ख्यालों का सामन नहीं कर सकते है जिन के बारे में आप सचेत नहीं।

तर्कपूर्ण सोच Rational Thinking :

एक बार आप अपने नकारात्मक विचारों के बारे में सचेत हो जाएं, उन को लिख लें और उनपर तर्कपूर्वक गौर करें। यह देखें कि आपकी सोच की असलितयत में कोई बुनियाद भी है कि नहीं। यह देखा गया है कि जब भी आप अपने नकारात्मक विचारों से सामना करते हैं तो आप स्पष्ट तौर पर पाएंगें कि वह सोचें गल्त होती हैं। अकसर यह सोचे चली आ रही होतीं हैं क्योंकि यह हमारे ध्यान से बची जा रहीं थीं।

तर्कपूर्ण सोच से आप उन नकारात्मक सोचों की बुनियाद देखें और तर्कपूर्वक उनकी परख करें। जो विचार स्पष्ट तौर पर गल्त हों उन्हें हटांए। अगर विचार उचित न हों तो समस्या का समाधान करके इन्हें हटाऐं य बेअसर करें।

रोज़ की परेशानियों को कम करना।
Reducing Daily Hassles

जिन्दगी के प्रवाह के साथ रहो ताकि तनाव घटे Preventing stress by streamlining your life.

हम सब निराशा का आमतौर पर अनुभव करते हैं। चीज़ें जैसे कि चाबियाँ गुम हो जाना, स्टोर (दुकान) पर लम्बी कतार में फँस जाना, ट्रैफिक में फँस जाना या बस निकल जानी यह परेशानियाँ छोटी लगती हैं। पर यह रोज़ की परशिानियाँ ज़िन्दगी में तनाव पैदा कर सकती हैं।

इन रोज़ की परेशानियों को दो तरह से काबू में रखा जा सकता है।

समय का ठीक से इस्तेमाल Time Management

आप आजकल अपने समय को किस तरह व्यतीत कर रहें हैं इस का विशलेषण करो और आप अपने समय का और कैसे इस्तेमाल कर सकते हैं उस में सुधार लाओ। जैसे कि अगर आप ग्रौसरी खरीदनें **5** बजे जाते हैं जब वहां बहुत भीड़ होती है तो किसी और समय पर जाएं जब वहाँ इतनी भीड़ नहीं होती। अगर आप यह निर्णय पहले से ले लें कि आप पूरे हफ्ते क्या खाएगें तो आप सब खरीददारी एक समय पर कर सकते हैं। आप अपना समय कैसे बितांएगें इस के लिए आप एक हर रोज़ का टाईम टेबल बनाए जो आपको यह याद रखने में मदद करेगा कि आपको किस समय पर क्या करना है।

व्यवस्था बढ़ाऐं Increased Organization

अफरा तफरी वाला माहौल और बार बार अपनी चीज़ें इधर उधर रख देना जैसे के चाबियाँ, तनाव पैदा कर सकता है। तनाव कम करने के लिए इसका हल यह है कि आप हर ज़रूरी चीज़ के लिए जगह बनाए ताकि आप को याद रहे कि आप ने अपना सामान कहाँ रखा है (उदाहरण के लिए चाबियों के लिए घर के मुख्य दरवाज़े के पीछे कील लगाऐं, ज़रूरी कागज़ों के लिए फाईल बनांए)।

जिम्मेवारियाँ घटाऐं।
Reducing Responsibilties

काम का बोझ घटाऐं managing stress by decreasing workload.
यह जानने की कोशिश करें कि तनाव कब ज़्यादा होता है और कोन कोन से तरीकें फायदेमन्द नहीं हो रहें हैं। जब ऐसा हो तो आप अपनी जिम्मेवारियों को कम करने की सोचें इससे आप का तनाव भी कम हो जाएगा। यह जिम्मेवारियाँ स्कूल की, घर के कामों की, सामाजिक संस्थाओं की या फिर उस काम की हो सकती है जो सेवाभाव से किया जा रहा हो।

न्मिलिखित कदम आपको अपनी जिम्मेवारियाँ घटाने में मदद करेंगें The following steps may help guide you in reducing your responsibilities.

- अपनी जिम्मेवारियों की सूची बनाओ List all your responsibilities :आप इस समय पर जो सब कर रहें हैं और जिस के प्रति आप जिम्मेवार हैं उनके बारे में सोचें।

- इन जिम्मेवारियों का जायज़ा लो Evaluate your responsibilities :यह देखो कि हर एक जिम्मेवारी आपको कितना तनाव देती है और कितनी आसानी से वह आप किसी और के सुपुर्द कर सकते हो और इस जिम्मेवारी को न लेने से क्या होगा।

- फैसला करो कि कौनसी जिम्मेवारियाँ घटाई जा सकती हैं Decide which responsibilities to reduce :आपका फैसला आपके जायजें पर निर्भर करेगा।

- जिम्मेवारियाँ कम करने की योजना बनाओ और उस पर अमल करो Develop and carry out plan for reducing these responsibilities: आपके फैसले के बारे में या किसी दूसरे को काम सौंपने के बारे में आपको उस इन्सान को बताने की ज़रूरत पड़ेगी।

सारांश Summary

अब आपके पास कुछ रास्तों का एक सार है जो आप अपने तनाव को प्रभावशाली ढंग से काबू करने के लिये उपयोग कर सकते हैं।

कुछ और दूसरी तरकीबों में शामिल हैं ः नियमित अभ्यास , अच्छा खाना और अच्छी तरह से सोना, और लक्ष्य निंधारित करना।

तनाव को काबू में रखने के लिए आपका अपना निजी तैयार किया हुआ तरीका सबसे उत्तम रहेगा। अलग-अलग तरकीबें इस्तेमाल करके देखें कि कौनसी तरकीब तनाव घटाने के लिए आपके काम आती है।

11/21/2004