

आओं, तनाव का प्रबन्धन करें!

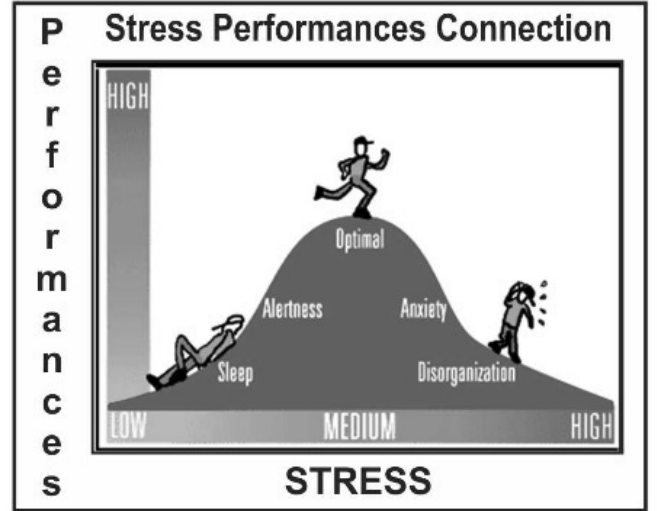
तनाव क्या है ?

- तनाव बदलाव के प्रति होने वाली एक भावनात्मक और शारीरिक प्रतिक्रिया है।
- प्रत्येक व्यक्ति को तनाव होता है, तनाव स्वास्थ्यकर या अस्वास्थ्यकर हो सकता है।
- स्वास्थ्यकर तनाव किसी कार्य को पूर्ण करने में आपको उत्साहित करता है।
- कम समय-अंतरालों तक रहने वाला तनाव आपको प्रभावित न करें लेकिन लंबे समय तक बने रहने वाला तनाव आप पर प्रभाव डाल सकता है।
- तनाव मनुष्य के शारीरिक स्वास्थ्य से संबंधित 85% गंभीर बीमारियों के लिये उत्तरदायी होता है।
- विश्व में अपघात (दुर्घटनायें) एवं हृदयाघात के पश्चात् मृत्यु का सबसे बड़ा कारण मानसिक तनाव है।

तनाव के लक्षण

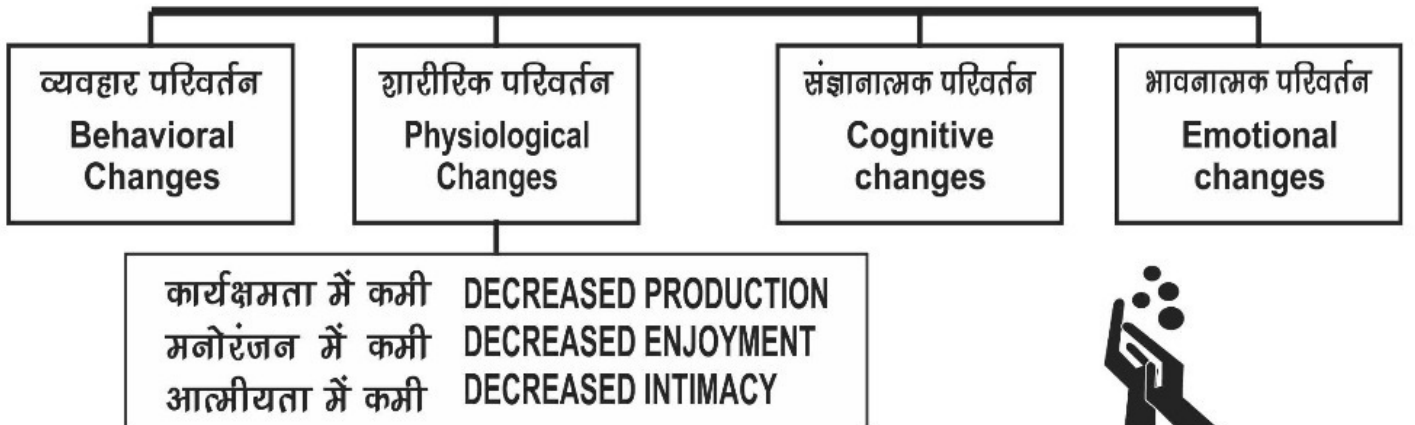
अस्वास्थ्यकर तनाव के कुछ सामान्य चिन्ह हैं:

- घबराहट, उदासी या गुस्सा महसूस करना ।
- दिल की धड़कनों का तेज हो जाना ।
- सांस लेने में परेशानी होना ।
- पसीना आना ।
- गर्दन, कंधों, पीठ, जबड़े या चेहरे की मांसपेशियों में दर्द या ऐंठन होना ।
- सिर दर्द होना ।
- थकान महसूस करना या नींद आने में समस्या होना ।
- कब्ज या दस्त ।
- पेट खराब रहना, भ्रूख कम होना या वजन घटना ।



तनाव का चक्र

तनाव का अधिभार STRESSORS OVERLOAD



GASVS

तनाव का सामना करने के नुस्खे

- तनाव के लक्षणों पर ध्यान दें। जब ये प्रकट हों, तो इसके कारण से बचने या इनके प्रति अपनी प्रतिक्रिया को बदलने की कोशिश करें।

अन्य मददगार सुझाव :

- कुछ ऐसा करें जो आपको तनावमुक्त करे, जैसे : धीरे-धीरे और गहरी सांसें लेना, हाथ-पैर फैलाकर किए जाने वाले व्यायाम (स्ट्रेचिंग), योग, मालिश, ध्यान, संगीत सुनना, पढ़ना, गुनगुने पानी से स्नान करना या शॉवर लेना।
- कोई शौक पालें या कुछ ऐसा करें जिसमें आपको आनंद आता हो।
- जिन चीजों को आप नहीं बदल सकते उन्हें स्वीकार करना सीखें।
- सकारात्मक सोच रखें।
- सीमा तय करें। नहीं कहना सीखें। एक समय पर एक काम करें।
- प्रत्येक रात 8 घंटे की नींद लें।
- स्वास्थ्यकर भोजन खाएं जिसमें फल, सब्जियां, प्रोटीन और रेशेदार अनाज शामिल हों। कैफीन और चीनी का प्रयोग सीमित करें।
- नियमित रूप से व्यायाम करें। व्यायाम आपकी तनी हुई मांसपेशियों को ढीला करने, आपके मिजाज को ठीक करने और आपको बेहतर नींद लेने में मदद देगा।
- अपने परिवार और मित्रों से अपनी समस्याओं के बारे में बातचीत करें।
- बहुत ज्यादा खाने, पर्याप्त न खाने, तंबाकू उत्पादों का प्रयोग करने, शराब पीने या नशीली दवाओं का प्रयोग करने जैसे अस्वास्थ्यकर तरीकों के जरिए तनाव से न निपटें।
- यदि आपको आवश्यकता हो तो किसी परामर्शदाता से मदद प्राप्त करें। तनाव का सामना करने और समस्याओं से निपटने में परामर्शदाता आपकी मदद कर सकता है।



अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें :-

संजीवनी- सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम अंतर्गत
मानसिक स्वास्थ्य प्रचार प्रसार हेतु

“ **मानसिक स्वास्थ्य परामर्श केन्द्र** ”



केन्द्र समय सारणी - सुबह ११ से सायंकाल ०५ बजे तक रविवार अवकाश

केन्द्र पता :- होम्योपैथिक अस्पताल के पास चमत्कारिक हनुमान मंदिर, जाम साँवली
पो. जाम सावली, त. सौंसर, जि. छिंदवाडा (म.प्र.)
संपर्क नम्बर : 09424023593

संचालनकर्ता - ग्रामीण आदिवासी समाज विकास संस्थान, सौंसर

सहयोग - टाटा ट्रस्ट्स एवं पॉल हेमलिन फाउण्डेशन

TATA TRUSTS

संस्था का ई-मेल : gasvs.sansar2@gmail.com, Website : www.gasvs.org

phf Paul Hamlyn Foundation