

मानसिक स्वास्थ्य के लिए स्ट्रेस का प्रबंधन

डॉ० किरन माहेश्वरी

Abstract— स्ट्रेस आजकल किसी भी व्यक्ति के जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन गया है, और इसके प्रभाव को नजरअंदाज करना स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य को दिन-प्रतिदिन प्रभावित कर रहा है। स्ट्रेस के दौरान शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव हो सकते हैं, जो लम्बे समय तक बने रह सकते हैं। हम अक्सर स्ट्रेस को अनजाने में गुजरने देते हैं और इसका सही तरीके से प्रबंधन नहीं कर पाते हैं, जिससे हमारा मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है। इसलिए, मानसिक स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने के लिए स्ट्रेस का सही तरीके से प्रबंधन करना महत्वपूर्ण है। इस आर्टिकल में, हम स्ट्रेस के प्रबंधन के अहम तरीकों के बारे में चर्चा करेंगे, ताकि आप अपने मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकें।

मानसिक स्वास्थ्य एक व्यक्ति की मानसिक स्थिति और भावनाओं का सामान्य स्वास्थ्य से संबंधित है। यह व्यक्ति के मानसिक और भावनात्मक विकास, व्यक्तिगत संतुलन, स्वास्थ्यीय सोचने की क्षमता, स्थितिक नियंत्रण, स्वास्थ्यीय रिश्तों की मजबूती, तंत्रिकाओं का संतुलन, और स्वस्थ मानसिक तरीके से सामाजिक संवाद की क्षमता से संबंधित होता है।

मानसिक स्वास्थ्य का सही ध्यान रखने से व्यक्ति अपने जीवन में सुख-शांति और सामर्थ्य का आनंद ले सकता है, जबकि मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएं जैसे कि डिप्रेशन, अधिकृत रोगों के लिए बढ़ती जा सकती हैं। मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल और समर्थन महत्वपूर्ण है ताकि व्यक्ति अपने जीवन को स्वस्थ और सुखमय बना सके।

तनाव एक मानसिक या शारीरिक प्रतिक्रिया होती है जो किसी परिस्थिति, घटना, या स्थिति के साथ जुड़ी हो सकती है। यह एक तरह की प्रतिक्रिया होती है जिसमें आपके मानसिक और शारीरिक प्रतिक्रियाएँ आपके जोखिम या चुनौतियों के साथ जुड़ सकती हैं। यह आपके स्वास्थ्य पर प्रभाव डाल सकता है और सामाजिक, व्यक्तिगत, और पेशेवर जीवन पर भी असर डाल सकता है।

तनाव या स्ट्रेस मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है और मानसिक स्वास्थ्य का खराब होना तनाव को बढ़ा सकता है।

जब हम तनाव में रहते हैं, तो हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव हो सकता है, जैसे कि डिप्रेशन, अंगड़ाई, चिंता, और अच्छी नींद की कमी। साथ ही, मानसिक स्वास्थ्य कमजोर होने पर हम तनाव को प्रबल बनाते हैं और सामाजिक, पेशेवर, और व्यक्तिगत जीवन में समस्याओं का सामना करना मुश्किल हो सकता है।

डॉ० किरन माहेश्वरी, अपेक्स विश्वविद्यालय, जयपुर

इसलिए, मानसिक स्वास्थ्य का सही ध्यान रखना और तनाव को प्रबंधित करने के लिए सामग्री तकनीकों जानना महत्वपूर्ण है, ताकि तनाव के नकारात्मक प्रभाव को कम किया जा सके और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद मिले।

स्ट्रेस के प्रकार :-

स्ट्रेस के कई प्रकार हो सकते हैं। ये कुछ मुख्य प्रकार हैं।

- सामान्य तनाव:-** यह दैनिक जीवन की छोटी-मोटी चुनौतियों और प्रतिस्पर्धा के कारण हो सकता है।
- प्राकृतिक स्ट्रेस:-** इस प्रकार का स्ट्रेस अचानक और अकस्मात होता है, जैसे कि एक आपत्कालीन स्थिति के समय।
- दैनिक जीवन में तनाव:-** ये छोटी-मोटी रोजमर्रा की चिंताएँ होती हैं, जैसे कि ट्रैफिक, काम की ज़िम्मेदारियाँ, आदि।
- चिंता और उत्साह की स्थिति:-** यह सकारात्मक स्ट्रेस होता है और किसी चुनौती को स्वागत करने का भाग्यपूर्ण मूड होता है, जैसे कि एक महसूस करने की बजाय उत्साह करना।
- लंबे समय तक का स्ट्रेस:-** यह स्ट्रेस लंबे समय तक बना रहता है और यदि यह संवेदनशीलता को बढ़ा देता है, तो यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है।

इन प्रकारों के स्ट्रेस का प्रबंधन और उनका सामर्थ्य अपने मानसिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित रूप से सुरक्षित रखने में मदद कर सकता है।

तनाव का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

तनाव मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डाल सकता है। यह नकारात्मक प्रभावों के साथ आता है और निम्नलिखित तरीकों से मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है।

आत्म-संवाद:- तनाव के कारण व्यक्ति अपने आप से नकारात्मक तरीके से बात करने लगता है, जिससे स्वाभाविक सकारात्मक सोच की बजाय नकारात्मक सोच प्राधान्य हो सकती है।

नींद की समस्या:- तनाव से ग्रसित व्यक्तियों को नींद की समस्या हो सकती है, जिससे उनका मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है।

डिप्रेशन और अंगूठान:- लंबे समय तक के तनाव के कारण व्यक्तियों में डिप्रेशन और अंगूठान जैसी मानसिक समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

शारीरिक समस्याएं:- तनाव के चलते शारीरिक समस्याएं जैसे कि मांसपेशियों के दर्द, माइग्रेन, उच्च रक्तचाप, और अन्य

समस्याएं भी उत्पन्न हो सकती हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं।

तनाव को प्रबंधित करने और स्वास्थ्य को सुधारने के लिए योग, मेडिटेशन, सही आहार, नियमित व्यायाम, और मानसिक स्वास्थ्य की सफलता में सहयोग करने वाले व्यक्तिगत तरीकों का आदान-प्रदान कर सकते हैं।

स्ट्रेस के प्रबंधन के उपाय:

प्रतिरोधकता बढ़ाना:

प्रतिरोधकता को बढ़ाने के लिए योग, ध्यान, और व्यायाम जैसे तंत्रिक प्रशासन तकनीकों अपनाना महत्वपूर्ण है।

समय प्रबंधन:

काम के दबाव को कम करने के लिए काम का समय प्रबंधन करें और विश्राम लें।

सामाजिक संबंध:

परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताने और सहयोग की तलाश करें।

स्वस्थ आहार:

स्वस्थ खाने के साथ ही जीवनशैली पर ध्यान दें, जैसे कि अत्यधिक अल्कोहल और कैफीन की मात्रा को कम करना।

आत्म-संवाद:

अपनी भावनाओं और तंत्रिकों के साथ समय बिताने के लिए आत्म-संवाद करना मददगार हो सकता है।

पेशेवर मदद:

अगर आपका स्ट्रेस अधिक हो रहा है और आप स्वाधीनता से नहीं प्रबंध सकते, तो मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से सलाह लें।

स्वास्थ्यपूर्ण आहार:

स्वस्थ आहार खाना स्ट्रेस के प्रबंधन में मदद कर सकता है। अपने आहार में पर्याप्त प्रमाण में फल, सब्जियां, पूरी अनाज, प्रोटीन, और हेल्दी फैट्स शामिल करें। सही पोषण आपकी मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद कर सकता है।

योग और मेडिटेशन:

योग और मेडिटेशन स्ट्रेस को कम करने में अद्भुत हो सकते हैं। योग और मेडिटेशन के प्रैक्टिस से आप अपने मानसिक स्वास्थ्य को स्थिर और सान्त्वना देने में मदद कर सकते हैं।

नियमित व्यायाम:

नियमित व्यायाम करने से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों को फायदा होता है। व्यायाम से आपके शरीर में एंडोर्फिन फ्री होते हैं, जो खुशी और सान्त्वना बढ़ावा देते हैं।

समय का प्रबंधन:

समय का ठीक से प्रबंधन करना भी स्ट्रेस को कम करने में मदद कर सकता है। अपने कार्यों को तय समय में पूरा करने के लिए योजना बनाएं और प्राथमिकताओं को स्पष्ट रूप से निर्धारित करें।

सोने का समय और आराम:

अपने नींद का पूरा करना और रिलैक्सेशन टेक्निक्स का उपयोग करना भी स्ट्रेस को दूर कर सकता है। नियमित समय पर सोने का प्रयास करें और सुन्दर नींद लें।

समर्थन सिस्टम:

आपके आस-पास के लोगों से सहारा लेना भी मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकता है। खुद को अकेला महसूस नहीं करने दें, और जरूरत पड़ने पर सहायता मांगें।

स्ट्रेस मैनेजमेंट तकनीक:

स्ट्रेस का प्रबंधन के लिए विभिन्न तकनीकों का उपयोग करें, जैसे कि दिनभर की चिंताओं को लिखना, गहरी सांस लेना, और अल्पविराम टेक्निक्स।

स्वस्थ जीवनशैली:

एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाना भी स्ट्रेस को कम कर सकता है। तंबाकू, अधिक शराब, और अवसादकारी और पर्याप्त नींद जैसी अनसुचित आदतों से बचें।

निष्कर्ष

मानसिक स्वास्थ्य के लिए स्ट्रेस का प्रबंधन महत्वपूर्ण है, स्ट्रेस का प्रबंधन आपके मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकता है। और हमें इसे स्वस्थ तरीके से नियंत्रित करने के तरीकों का सही चयन करना चाहिए। स्ट्रेस के साथ सही तरीके से निपटने से हम अपने मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं और खुशियों से भरपूर जीवन जी सकते हैं।

उपरोक्त उपायों का पालन करके, आप स्ट्रेस को कम कर सकते हैं और एक स्वस्थ, सुखमय जीवन जी सकते हैं। अपने डॉक्टर से सलाह लेना भी महत्वपूर्ण हो सकता है, खासकर अगर आपका स्ट्रेस अधिक गंभीर है।

REFERENCES (संदर्भ)

1. Blanco, C. et al. (2008). Mental health of college students and their non-college-attending peers. *Arch Gen Psychiatry*, 65:12, 1429-1437.
2. Barry, M. (2009). Addressing the Determinants of Positive Mental Health: Concepts, Evidence and Practice. *International Journal of Mental Health Promotion*, 11(3), 4-17.
3. Foundations: Mental Health and Well-Being Initiatives at Ontario Universities, Council of Ontario Universities (2017).
4. Hatcher, Simon. (2017). Apps in Mental Health. Annual meeting of the Centre for Innovation in Campus Mental Health Conference, Toronto.
5. In It together – Taking Action on Student Mental Health. Action plan submitted by the coalition of the Council of Ontario Universities, the Ontario Undergraduate Student Alliance, Colleges Ontario, and the College Student Alliance (2017)
6. Mental Health Review. University of Waterloo (2012).
7. Mental Health Commission of Canada (MCCC) (2015).

8. Canadian Association of College & University Student Services and Canadian Mental Health Association. (2013). Post-Secondary Student Mental Health: Guide to a Systemic Approach. Vancouver, BC: Author.
9. National College Health Assessment, NCHA-II (2013, 2016).
10. Okanagan Charter: An International Charter for Health Promoting Universities and College (2015).
11. Policy 33 (Ethical Behaviour), University of Waterloo.
12. Schwartz, A.J. (2015). Is student pathology really increasing? Seven measures of the acuity of counseling center clients, 1992-2007. *Journal of College Student Psychotherapy*. 29:4, 257-270.
13. Stalker, C.A., Horton, S., & Cait, C.-A. (2012). Single-session therapy in a walk-in counselling clinic: A pilot study. *Journal of Systemic Therapies*, 31, 38-52.
14. Stallman, H.M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249-257.
15. Xiao, H., Carney, D.M., Youn, S.J., Janis, R.A., Castonguay, L.G., Hayes, J.A., and Locke, B.D. (2017). Are we in crisis? National mental health and treatment trends in college counselling centres. *Physiological Services*, 14, 407-415.