

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી
(ગુજરાત સરકાર દ્વારા સ્થાપિત)

તૃતીય વર્ષ બી.કોમ.
BCSMG310
તણાવ સંચાલન



સ્વાધ્યાયનું અજવાળું

ભારતના સંવિધાનના સર્જક ભારતરત્ન ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકરની પાવન સ્મૃતિમાં ગરવા ગુજરાતમાં ગુજરાત સરકારશ્રીએ ઈ.સ. 1994માં યુનિવર્સિટી ગ્રાન્ટ્સ કમિશન અને ડિસ્ટન્સ એજ્યુકેશન કાઉન્સિલની માન્યતા મેળવી અમદાવાદમાં ગુજરાતના એક માત્ર મુક્ત વિશ્વવિદ્યાલય ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીની સ્થાપના કરી છે.

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકરની 125મી જન્મજયંતીના અવસરે જ ગુજરાત સરકાર દ્વારા યુનિવર્સિટી માટે અદ્યતન સગવડ સાથે, શાંત જગ્યા મેળવી, જ્યોતિર્મય પરિસરનું નિર્માણ કરી આપ્યું. BAOUના સત્તામંડળે પણ યુનિવર્સિટીના આગવા ભવિષ્ય માટે ખૂબ સહયોગ આપ્યો, આપતા રહે છે.

શિક્ષણ એટલે માનવમાં થતું મૂડીરોકાણ. શિક્ષણ લોકસમાજની ગુણવત્તા સુધારવામાં અધિક ફાળો આપી શકે છે. અહીં મને સ્વામી વિવેકાનંદનું શિક્ષણ વિષયક દર્શન યાદ આવે છે :

‘જેનાથી ચારિત્ર્યનું ઘડતર થાય, જેનાથી માનસિક ક્ષમતાનું નિર્માણ થાય, જેનાથી બૌદ્ધિક વિકાસ સાધી શકાય અને જેના થકી વ્યક્તિ પગભર બની શકે તેને શિક્ષણ કહેવાય.’

ડૉ.બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી શિક્ષણમાં આવા ઉમદા વિચારને વરેલી છે. તેથી વિદ્યાર્થીઓને ગુણવત્તાયુક્ત, વ્યવસાયલક્ષી, જીવનલક્ષી શિક્ષણની સગવડ ઘરે બેઠાં મળી રહે એવા પ્રયત્નો મક્કમ બની કરે છે. બહોળા સમાજના લોકોને ઉચ્ચશિક્ષણ પ્રાપ્ત થાય, છેવાડાના માણસોને ઉત્તમ કેળવણી એમનાં રોજિંદાં કામો કરતાં પ્રાપ્ત થતી રહે. વ્યાવસાયિક લોકોને આગળ ભણતરની ઉત્તમ તક સાંપડે અને જીવનમાં પોતાની ક્ષમતાઓ, કૌશલ્યોને પ્રગટ કરી સારી કારકિર્દી ઘડે, સ્વાવલંબી બની ઉત્તમ જીવન જીવતાં સમાજ અને રાષ્ટ્રનિર્માણમાં પોતાનું યોગદાન આપે એ માટે પ્રયાસરત છે.

‘સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:’ સૂત્રને ઓપન યુનિવર્સિટીએ કેન્દ્રમાં રાખીને અહીં પ્રવેશ કરતા છાત્રોને સ્વઅધ્યયન માટે સરળતાથી સમજાય એવો ગુણવત્તાલક્ષી શૈક્ષણિક અભ્યાસક્રમ ઉપલબ્ધ કરાવી આપે છે. દરેક વિષયની પાયાની સમજણ મળે તેની કાળજી રાખવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થીઓને રસ પડે અને રુચિ કેળવાય તેવાં પાઠ્યપુસ્તકો નિષ્ણાત અધ્યાપકો દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવે છે. દૂરવર્તી શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવા ખેવના રાખતા કોઈ પણ ઉંમરના છાત્રોને માટે અભ્યાસસામગ્રી તૈયાર કરવા માટે શિક્ષણવિદો સાથે પરામર્શન કરવામાં આવે છે. એ પછી જ માળખું રચી, અભ્યાસસામગ્રી તૈયાર કરી પુસ્તક સ્વરૂપે છાત્રોનાં કરકમળોમાં આપે છે. જેનો ઉપયોગ કરીને વિદ્યાર્થી સંતોષપ્રદ અનુભવ કરી શકે છે.

યુનિવર્સિટીના તજજ્ઞ અધ્યાપકો ખૂબ કાળજીથી આ અભ્યાસસામગ્રીનું લેખન કરે છે. વિષયનિષ્ણાત પ્રોફેસરો દ્વારા એમનું પરામર્શન થાય પછી જ પરિણામલક્ષી અભ્યાસસામગ્રી યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓને પહોંચે છે. ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી જ્ઞાનનું કેન્દ્રબિંદુ બની રહી છે. વિદ્યાર્થીઓને ‘સ્વાધ્યાય ટેલિવિઝન’, ‘સ્વાધ્યાય રેડિયો’ જેવા દૂરવર્તી ઉપાદાનો થકી પણ એમના ઘરમાં શિક્ષણ પહોંચાડવાનો પુરુષાર્થ થઈ રહ્યો છે. ઉમદા હેતુ, શ્રેષ્ઠ ધ્યેયને આંબવા પરિશ્રમરત યુનિવર્સિટીના જ્ઞાનની પરબ સમા અધ્યાપકો તેમજ કર્મઠ કર્મચારીગણને અભિનંદન અમારી યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓ સફળ થવા ખૂબ મહેનત કરી, જીવન સફળ કરવાની સાથે જીવન સાર્થક કરે એવી પરમેશ્વરને પ્રાર્થના કરું છું.

પ્રો. (ડૉ.) અમીબહેન ઉપાધ્યાય

કુલપતિ

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી,

જ્યોતિર્મય પરિસર, સરખેજ-ગાંધીનગર હાઈવે, છારોડી, અમદાવાદ

લેખન

ડૉ. ઉર્વી અમી	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, NICM, ગાંધીનગર.
ડૉ. જૈમીન પટેલ	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, જી.એલ.એસ. યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.
ડૉ. બીના પટેલ	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, ફેકલ્ટી ઓફ કોમર્સ (SMPIC), જી.એલ.એસ. યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

પરામર્શન (વિષય)

પ્રો. (ડૉ.) મનોજ શાહ	પ્રોફેસર એન્ડ નિયામક, સ્કૂલ ઓફ કોમર્સ એન્ડ મેનેજમેન્ટ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.
ડૉ. દિપક રાસ્તે	એસોસિયેટ પ્રોફેસર, શ્રી સહજાનંદ વાણિજ્ય મહાવિદ્યાલય, અમદાવાદ.
ડૉ. મનોજ દવે	પ્રોફેસર એન્ડ હેડ, ડીપાર્ટમેન્ટ ઓફ એકાઉન્ટન્સી, શ્રી પી.ડી.એમ. માલવિયા કોલેજ ઓફ કોમર્સ, રાજકોટ.

પરામર્શન (ભાષા)

ઘનશ્યામ કે ગઢવી	નિવૃત્ત આચાર્ય, સાર્વજનિક કોલેજ, મહેસાણા.
ડૉ. અજય રાવલ	એસોસિયેટ પ્રોફેસર, ગુજરાતી વિભાગ, ઉમિયા આર્ટ્સ & કોમર્સ, અમદાવાદ
ડૉ. જાગૃતિ મહેતા	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર (ગુજરાતી), ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

સંપાદન

પ્રો. (ડૉ.) મનોજ શાહ	પ્રોફેસર એન્ડ નિયામક, સ્કૂલ ઓફ કોમર્સ એન્ડ મેનેજમેન્ટ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.
----------------------	---

પ્રકાશક

ડૉ. ભાવિન ત્રિવેદી	કાર્યકારી કુલસચિવ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.
--------------------	--

પ્રકાશન વર્ષ

2022 (પ્રથમ આવૃત્તિ)

ISBN NO: 978-93-5598-214-8



સર્વાધિકાર સુરક્ષિત

આ પાઠ્યપુસ્તક ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીના ઉપક્રમે વિદ્યાર્થીલક્ષી સ્વઅધ્યન હેતુથી; દૂરવર્તી શિક્ષણના ઉદ્દેશને કેન્દ્રમાં રાખી તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. જેના સર્વાધિકાર સુરક્ષિત છે. આ અભ્યાસ-સામગ્રીનો કોઈ પણ સ્વરૂપમાં ઉપયોગ કરતાં પહેલાં ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીની લેખિત પરવાનગી લેવાની રહેશે.



डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर ओपन युनिवर्सिटी
(गुजरात सरकार द्वारा स्थापित)

तृतीय वर्ष बी.कोम.
BCSMG310
तणाव संयादन

विभाग

1

तणाव संयादन

अकम : 1 तणावनो परिचय	1-11
अकम : 2 तणावना स्त्रोतो (Sources of Stress)	12-29
अकम : 3 तणावना प्रकारो	30-39
अकम : 4 तणावनी असरो	40-49

-: રૂપરેખા :-

1.1 તણાવનો પરિચય:

1.1 પ્રસ્તાવના

1.2 તણાવ શું છે ?

1.3 અર્થ

1.4 વ્યાખ્યા

1.5 તણાવની સમજૂતી

1.6 તણાવના લક્ષણો

1.7 તણાવના પરિપ્રેક્ષ્ય

1.8 સારાંશ

1.9 સ્વાધ્યાય

1.1 પ્રસ્તાવના

તણાવ વિનાના જીવનની કલ્પના થઈ શકે નહિ. તણાવ એ જીવનનો અવિભાજિત હિસ્સો છે કે જેને સામાન્ય વ્યક્તિત્વના વિકાસ માટે જરૂરી ગણવામાં આવે છે. તેમ છતાં પણ જો આ તણાવો જો વધારે પડતા તીવ્ર બની જાય તો તે ગંભીર મનોવિકૃતિ માટેનું કારણ અથવા માનસિક બીમારીને નોતરનાર બની શકે છે. એવું નોંધાયેલ છે કે માનસિક તણાવનું માનસિક વિકૃતિના સંબંધમાં ખૂબ જ મહત્ત્વ છે, તેમ છતાં ચોક્કસ જોખમ અને બચાવના પગલાઓ ઓછા જાણીતા છે. નકારાત્મક અથવા તણાવભરેલ જીવનના પ્રસંગો સામાન્ય રીતે માનસિક વિકાર (ચિંતા) જેમાં મિજાજ (મૂડ) અને માનસિક અસ્વસ્થતા માટેનું કારણ બને છે. બાળપણ અને કિશોરાવસ્થામાં થયેલ ખરાબ વર્તન જેમાં જાતિય શોષણ, શારીરિક શોષણ, માનસિક શોષણ, ઘરમાં થતી હિંસાઓ અને ધાક-ઘમકીઓનો સમાવેશ થાય છે, તેને માનસિક અસ્વસ્થતાના વિકાસ થવા સાથે સમાજ અને પરિવારના ગુંચવણ ભરેલ ક્રિયાપ્રતિક્રિયા માનસિક અને શારીરિક પરિબળો વડે જોડવામાં આવેલ છે. મુખ્ય જોખમ સમયાંતરે આવા અનુભવો એકત્રિત થવાના સંયોગમાં જોવા મળે છે, તેમ છતાં ઘણી વખત ગંભીર માનસિક આઘાતની એક ઘટના પણ માનસિક વિકૃતિ જેમકે પી.ટી.એસ.ડી. એક માનસિક બીમારી તરફ દોરી જાય છે. આવા અનુભવોની સ્થિતિસ્થાપકતા જુદી જુદી હોય છે, અને કદાચ વ્યક્તિ અમુક પ્રકારના અનુભવો સામે પ્રતિકાર મેળવી ચુકેલ હોય પરંતુ બીજા માટે શંકાસ્પદ હોય. આનુવંશિકતા ભેદતા, ગુસ્સાના લક્ષણો, જ્ઞાનાત્મક સમૂહ (કોગ્નિટિવ સેટ), રક્ષણાત્મક રીત અને અન્ય અનુભવો સ્થિતિસ્થાપકતાની વિવિધતા સાથે જોડાયેલ ખાસિયતો છે.

1.2 તણાવ શું છે ?

તણાવને કોઈપણ શારીરિક, રાસાયણિક અથવા ભાવનાશીલ પરિબળ ગણાવી શકાય કે જે શારીરિક અથવા માનસિક અશાંતિ ઊભી કરે અને તે કદાચ બીમારી થવા માટેનું પરિબળ

પણ બની શકે. શારીરિક અને રાસાયણિક પરિબળો કે જે તણાવ ઉભુ કરી શકે તેમાં માનસિક આઘાત, ચેપ, નશીલા પદાર્થોનું સેવન, બીમારીઓ અને કોઈપણ પ્રકારની નુકસાનીનો સમાવેશ થાય છે. ભાવનાશીલ પરીબળો કે જે દબાણ કે માનસિક તણાવ ઊભો કરી શકે છે કે તેના વિવિધ પ્રકારનો હોય છે. જ્યારે ઘણા બધા લોકો દબાણ શબ્દને માનસિક દબાણ સાથે જ જોડે છે, વિજ્ઞાનિકો અને ડોક્ટર્સ આ શબ્દનો ઉપયોગ કોઈ પણ એવું દબાણ કે જે શારીરિક કાર્ય માટેની સ્થિરતાને અને સમતોલપણને વિખેરી નાખે તેને દર્શાવવા માટે કરે છે. જ્યારે લોકો તેની આજુબાજુ કોઈપણ ઘટનાથી તણાવ અનુભવે ત્યારે શરીરમાં અમુક રસાયણોથી તેની પ્રતિક્રિયા થાય છે જેના લીધે વ્યક્તિનું વર્તન સકારાત્મક કે નકારાત્મક રીતે બદલાય છે.

હળવા પ્રકારનું દબાણ અને માનસિક તણાવ ક્યારેક લાભદાયક નિવડે છે. દા.ત. કોઈ પરિયોજના કે હાથ પર હોય ત્યારે થોડું દબાણ અનુભવાય જેને કારણે હર્મશા આપણને સારું કામ કરવાની પ્રેરણા મળે છે, વધારે ધ્યાન કેન્દ્રીત કરી શકીએ છીએ અને ઉત્સાહપૂર્વક કામ કરી શકીએ છીએ. બે પ્રકારના દબાણ હોય છે : સારું દબાણ (હકારાત્મક દબાણ) અને નબળું દબાણ (નકારાત્મક દબાણ), સાદી રીતે અર્થ કરીએ તો પડકાર અને વધારે પડતું ભારણ. જ્યારે દબાણ ખૂબ જ વધી જાય અથવા તેને નબળી રીતે સંચાલિત કરવામાં આવે ત્યારે નકારાત્મક અસરો જોવા બહાર આવે છે.

1.3 અર્થ

તણાવ એ માનસિક પરિસ્થિતિ છે જે માટે તમને સકારાત્મક કે નકારાત્મક લાગણી છે, જ્યારે તમે તમારા વિચારો હોય ત્યારે શાંત બેસી શકતા નથી. જેમ કે દોડ (રેસિંગ) આ વખતે તમને તમારું નિયંત્રણ લાગતું નથી તમે લાગણી પાર અંકુશ ગુમાવી બેસો છો. તમારું શરીર તંગ લાગે છે, જાણે ગાંઠમાં બંધાયેલ હોય. તમે સતત નિરાશા અને વ્યથા અનુભવો છો. કોઈ વાર અતિ ઉત્સાહિત લાગે છે અને કોઈ વાર ખૂબ જ દુઃખી. પરંતુ તમારી શક્તિ અને તેની દિશા તમે સમજી શકતા નથી. સમયનું દબાણ તમારા પર ભાર સર્જે છે. તમે સ્થિર કે શાંત નથી થતા, એકાગ્રતા મુશ્કેલ લાગે છે. તમે સતત તીવ્ર દબાણ અનુભવો છો. તમે તેને તમારી ગરદનમાં, તમારી પીઠમાં તમારા પેટમાં અનુભવો છો, જડબાના સ્નાયુઓ ચોંટી જાય છે. કદાચ, તમારા માથામાં ધબકારા છે. હૃદય દર વધી જાય છે, અને તમારા હાથ ફિક્કા પડી ગયા લાગે છે. આ તણાવની પરિસ્થિતિ છે.

કોઈ પણ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાનો એક જ માર્ગ છે કે તેને સમજી અને આગળ વધો. જ્યારે તણાવનું સ્તર વધે ત્યારે તેને ઓળખો અને તેને સમજી અને તેનો સામનો કરો. જેથી તમે તણાવનો યોગ્ય માર્ગ શોધી અને માનસિક શાંતિ રાખી શકો. તેનો સામનો કરવા તેને બાહ્ય અને આંતરિક રીતે સમજી અને તેનો ઉપાય લાવવો જરૂરી છે. દરેક ઘટનાનું પોતાનું મહત્વ છે અને તેને સહજ રીતે લઈ તમે તમારી પ્રતિક્રિયા અને વલણ નક્કી કરી શકો છો. તણાવના સંચાલન માટે તમારું અર્થઘટન અને પ્રતિક્રિયાનું વલણ ખૂબ જ મહત્વનું બની જાય છે.

તણાવ એ છે કે મનુષ્ય શારીરિક અને માનસિક રીતે પરિવર્તન, ઘટનાઓ, અને તેમના જીવનમાં પરિસ્થિતિઓને લોકો જુદી જુદી રીતે અને જુદા જુદા કારણોસર તાણ અનુભવે છે. સતત થતી પ્રતિક્રિયા ઘટના અથવા પરિસ્થિતિ વિશેની તમારી ધારણા પર આધારિત છે. જો તમે કોઈ પરિસ્થિતિ જુઓ છો સકારાત્મક કે નકારાત્મક રીતે બહુ જ સતત અસર કરે છે પરંતુ તમારી લાગણીને જો કાબૂમાં રાખી વિચારો ટકાવી રાખો તો સ્વસ્થ રહી શકો છો.

જો તમે તણાવને સમજી તેને સકારાત્મક રીતે બહાર લાવો તો તે 'સારો તણાવ' પણ કહેવામાં આવે છે. આને યુસ્ટ્રેસ, 'સકારાત્મક' દષ્ટિકોણથી પરિણમે છે. યુસ્ટ્રેસ તમને પડકારનો સામનો કરવામાં મદદ કરે છે અને તે કંટાળાને દૂર કરવા માટેનું કારણ બની શકે છે ઘણા લોકો જાહેર માને છે વિમાનની ફ્લાઈટ્સ ખૂબ જ તણાવપૂર્ણ હોય છે - પણ તેનો અંત કે મુસાફરી પછી એક સુખદ અનુભવ થાય છે જે યુસ્ટ્રેસ છે.

કોઈ ખાસ ઘટના કે પ્રસંગ વખતે તમે જોશો કે કે તમારી શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓ જેમ કે, ઊંચો હૃદય દર અને ભૂખમાં ઘટાડો, બેચેની સતત અનુભવો છો-ઘણીવાર એક પ્રશ્ન છે. પરિસ્થિતિ મુજબ દરેકની પ્રતિક્રિયા અલગ અલગ હોય છે જેમ કે કોઈ પરિસ્થિતિ એક વ્યક્તિ માટે હકારાત્મક તણાવ પરંતુ અન્ય વ્યક્તિ માટે નકારાત્મક તણાવ બની શકે છે.

તણાવના સ્ત્રોતો નકારાત્મક તેમજ હકારાત્મક ઘટનાઓ સાથે સંકળાયેલા હોઈ શકે છે જેમ કે પ્રેમમાં પડવું, વિદેશમાં અભ્યાસ કરવાની તૈયારી, અથવા કાર ખરીદવી. તણાવનો સામનો કરવા માટે એક નિર્ણાયક પગલું એ ઓળખવું છે તમારા જીવનમાં તણાવ. આ તણાવમાં પર્યાવરણનો સમાવેશ થઈ શકે છે (દા.ત., અવાજ, ટ્રાફિક, આવનજાવન સમસ્યાઓ, ગીચ અથવા અવ્યવસ્થિત વર્ગખંડ અથવા રહેવાની સ્થિતિ), શૈક્ષણિક (દા.ત., સમયમર્યાદા - પરીક્ષાઓ - પ્રસ્તુતિ - સોંપણીઓ - સ્પર્ધા - અધ્યાપક, ઉપરી અધિકારી સાથે સંઘર્ષ અથવા સતત વધુ પડતું કામનો બોજ, સાથીદારો સાથે સંઘર્ષ, સતત વિરોધાભાસી અધિકારીની માંગણીઓ) નાણાકીય (દા.ત., બિલ - દેવું - અપૂરતી આવક, નાણાકીય સ્થિતિમાં ફેર) સામાજિક (સંબંધોનું નુકસાન, સતત સાથીદારથી થતી ઉપેક્ષા - આંતરિક સંઘર્ષ - શારીરિક અને માનસિક દ્વિધા). આ બધી જ લાગણી તમને વધુ નકારાત્મકતા તરફ દોરી જાય છે. તમે જો તમારી લાગણી પર કાબૂ ના રાખી શકો તો તમારી તાણ વધતી જાય છે.

તણાવના ચાર વર્ગો છે જે તેની સાંકેતિક ભાષા છે :

મૂડમાં ફેરફાર - વર્તનમાં ફેરફાર - શારીરિક પ્રતિક્રિયા - વિચારોમાં ફેરફાર.

1.4 વ્યાખ્યા

તણાવ એ છે કે મનુષ્યમાં શારીરિક - માનસિક રીતે આજુબાજુ ઘટતી ઘટના દ્વારા તે પોતે શું અનુભવે છે અને તેની તેના પર થતી અસરને વર્ણવે છે. તમારી પ્રતિક્રિયા ઘટનાનો ભાર પર થયેલો પ્રભાવ બતાવે છે. પછી એચ. સેલી (1936) એ તણાવને 'બિન-વિશેષ પ્રતિભાવરૂપે વ્યાખ્યાયિત કર્યો છે જે મુખ્યત્વે ઉત્તેજનાથી પરિણમે છે. તણાવ મનુષ્યમાં પર મનોવૈજ્ઞાનિક, શારીરિક અને ભાવનાત્મક રીતે અસર કરે છે. આ અસર હકારાત્મક કે નકારાત્મક હોઈ શકે જે તેમાં સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરે છે. આ પરિસ્થિતિ કાબૂ ના લેવાય તો તે વ્યક્તિ ઉપર વધુ અસર કરી તેના સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરે છે.

તણાવની એક વ્યાખ્યા એ છે કે તે મનોવૈજ્ઞાનિક અને વાસ્તવિક અથવા કથિત અસર માટે શારીરિક પ્રતિક્રિયા કે જેને અમુક ક્રિયાની જરૂર છે અથવા તે એક પ્રતિભાવ છે જે વ્યક્તિ પર અને તેની પ્રતિક્રિયા પર વર્તણૂકીય અને જૈવિક રીતે અસર કરે છે, કાર્ય કરે છે. જેના પરિણામ રૂપે તે અલગ અલગ રીતે હકારાત્મક કે નકારાત્મક પ્રતિભાવ આવે છે જે તેના સ્વાસ્થ્ય પર પણ અસર કરે છે. હાકાત્મક વધુ પડતું કે નકારાત્મક રીતે અનુભવે છે.

તણાવના સામાન્ય રીતે જોવા મળતા ઉદ્ભવ સ્થાનો :-

- અસ્તિત્વ જાળવી રાખવાના તણાવ -

જ્યારે વ્યક્તિને એવું લાગે છે કે કોઈ વ્યક્તિ અથવા કોઈ વસ્તુ તેને શારીરિક

હાનિ પહોંચાડશે, શરીર કુદરતી રીતે શક્તિના કુવારા વડે પ્રતિભાવ આપે છે જેથી કરીને તે સારી રીતે ગંભીર પરિસ્થિતિ (લડાઈ)માં ટકી રહેવા અથવા નાસી છૂટવા માટે સક્ષમ બને છે. તેને અસ્તિત્વ જાળવી રાખવાનો તણાવ કહેવામાં આવે છે.

- આંતરિક તણાવ

આંતરિક તણાવ એવું છે કે જેમાં લોકો પોતે જ પોતાને માટે તણાવ ઊભો કરે છે. આવું મોટા ભાગે એવી બાબતો કે જે આપણા નિયંત્રણમાં નથી તેની ચિંતા કરવાથી અથવા પોતાની જાતને એવી પરિસ્થિતિમાં મુકવાથી કે જેનાથી દબાણ ઉભું થાય છે. અમુક લોકોને ચોક્કસ પ્રકારની ઉતાવળ, માનસિક તણાવ, જીવન જીવવાની રીતની આદત પડી ગયેલ હોય છે કે જે તણાવમાં જ રાખે છે. તેઓ તણાવજનક પરિસ્થિતિઓને શોધતા હોય છે અને તણાવજનક ના હોય તેવી બાબતોમાં પણ તણાવ અનુભવતા હોય છે.

- વાતાવરણનું તણાવ

આ આપણી આજુબાજુમાં રહેલ વસ્તુઓ તરફનો પ્રતિભાવ છે કે જે તણાવનું કારણ બને છે જેમ કે ઘોંઘાટ, ભીડ અને કામ કે પરીવાર તરફથી થતું દબાણ. આવા વાતાવરણના તણાવ ઊભું કરનારા પરિબળોને ઓળખીને તેને અવગણતા અથવા તેને યોગ્ય રીતે પાર પાડતા શીખવાથી તણાવની માત્રાને ઘટાડવામાં મદદ મળશે.

- થાક અને વધારે પડતું કામ

આવા પ્રકારનું તણાવ લાંબા સમયે નિર્માણ થાય છે અને શરીર પર ખૂબ જ ગંભીર અસર કરી શકે છે. સતત વધતું પડતું કામ-કાર્ય સ્થળ પર કર્યા કરવાથી તે ઉદ્ભવે છે. સમયનું યોગ્ય સંચાલન કેવી રીતે કરવું અથવા આરામ માટેનો સમય કેવી રીતે કાઢવો અને વિરામ કેવી રીતે મેળવવો તે ન જાણવાને કારણે પણ તે થાય છે. આ એક એવા તણાવ છે કે જેની અવગણના કરવી ખૂબ જ સૌથી કઠિન છે કારણ કે ઘણા લોકો માને છે કે તે તેના નિયંત્રણ બહાર છે.

તણાવ ઊભું કરનારા પરિબળોને ટૂંકા ગાળાના (તીક્ષ્ણ) અથવા લાંબા ગાળાના (તીવ્ર) તરીકે પણ દર્શાવવામાં આવે છે :

- ટૂંકાગાળાના ‘તીક્ષ્ણ’ તણાવ તાત્કાલિક ભયની પ્રતિક્રિયા હોય છે, તેને સંઘર્ષ (લડાકું) તરીકે અથવા ભાગી છૂટતાં પ્રતિભાવ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. જ્યારે સંભવિત જોખમી પરિબળો અથવા ચેતવણીઓ તરફ મગજનો પ્રાથમિક ભાગ અને મગજમાં રહેલાં ચોક્કસ રસાયણો મળીને તેનો પ્રતિભાવ આવે છે, ત્યારે આ પ્રકારના તણાવ પેદા થાય છે.
- લાંબાગાળાનો “તીવ્ર” તણાવ ઊભું કરનારા પરિબળોમાં એવી પરિસ્થિતિમાં હોય તેવા અમુક દબાણો કે જે સતત ચાલુ જ રહેતા હોય, જ્યારે લડવાની કે નાસી છૂટવાના પ્રેરકબળને દબાવી દેવામાં આવેલ હોય. દા.ત. તીવ્ર તણાવમાં કામ પર રહેતું સતત દબાણ, પ્રવર્તમાન સંબંધોમાં સમસ્યાઓ, એકલતા અને કાયમી રહેતી નાણાકીય ચિંતાઓનો સમાવેશ થાય છે.

તણાવની અસરો પર પ્રભાવ પાડનારાં પરિબલો અને તણાવ ગ્રહણક્ષમતા

વ્યક્તિની તણાવ ગ્રહણક્ષમતા આમાના કોઈપણ અથવા તમામ પરિબલોથી અસરગ્રસ્ત થાય છે, જેનો અર્થ એવો થાય કે દરેકની તણાવ સહન કરવાની ક્ષમતા જુદી હોય છે. આમાના અમુક પરિબલોના સંદર્ભમાં, તણાવ ગ્રહણક્ષમતા નક્કી નથી, તેથી તમામ વ્યક્તિઓની તણાવ સહન કરવાની ક્ષમતાની માત્રા સમયાંતરે બદલાયા કરે છે:

- બાળપણના અનુભવો (બાળપણમાં થયેલું શોષણ તણાવ ગ્રહણક્ષમતા વધારી શકે છે)
- વ્યક્તિત્વ (અમુક વ્યક્તિત્વ ધરાવનારા બીજા લોકો કરતા વધારે તણાવ અનુભવતા હોય છે)
- આનુવંશિક/જનીનીક (ખાસ કરીને વારસાગત “ઉગ્ર પ્રતિભાવ”, “સિરોટોનિન”ની માત્રા સાથે જોડાયેલ હોય છે કે જે મગજની તંદુરસ્તી માટેનું રસાયણ છે)
- અસામાન્ય રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા (જેના કારણે અમુક બીમારીઓ થઈ શકે છે જેમકે સંધિવા અને ખરજવું, કે જે તણાવની સ્થિતિસ્થાપકતાને નબળી પાડે છે)
- જીવનધોરણ (સૈદ્ધાંતિક રીતે નબળો ખોરાક અને કસરતનો અભાવ)
- તણાવ ઊભું કરનારા પરિબલોનો સમયગાળો અને તેની તીવ્રતા.

1.6 તણાવના લક્ષણો

તણાવના લક્ષણો

આ લક્ષણો, તમે સંભવત પરેશાન અનુભવો છો:

- માથાનો દુઃખાવો
- થાક
- જઠરાગ્નિય સમસ્યાઓ
- હાયપરટેન્શન (હાઈ બ્લડ પ્રેશર) ઉચ્ચ રક્તચાપ
- હૃદયની સમસ્યાઓ, જેમ કે ઝડપી હૃદયનાં ધબકારા
- ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં અસમર્થતા/એકાગ્રતાનો અભાવ
- ઊંઘમાં વિક્ષેપ, પછી ભલે તે વધારે ઊંઘ અથવા ઊંઘવામાં અસમર્થતા હોય
- પરસેવો પામવો/હાથ સતત હાથ હલાવો કે હથેળીઓ મેળવવી/ભેગી કરવી
- ચિંતા
- જાતીય સમસ્યાઓ.

તણાવની હાજરી હોવાની તાત્કાલિક જાણ મેળવવા માટેના સૂચકાંકો

- ઊંઘ આવવામાં મુશ્કેલી
- ભૂખ ઓછી લાગવી

- ઓછું ધ્યાન લાગવું કે નબળી યાદ શક્તિ
- કામગીરીમાં ઘટાડો
- અવાક્ષણિક ભૂલો અથવા નિયત અવધિઓ ચૂકી જવી
- ગુસ્સો
- હિંસા અથવા અસમાજિક વર્તન
- લાગણીસભર ઊભરો
- દારૂ કે નશીલી દવાનું સેવન
- ગભરાટ અનુભવવાની આદત
- તણાવની અસરો

1.7 તણાવના પરિપેક્ષ્ય

જ્યારે તમે તેને સમજતા ન હોવ ત્યારે પણ, તણાવ ગંભીર શારીરિક પરિબળોનું કારણ બની શકે છે અથવા ફાળો આપી શકે છે

વિકૃતિઓ. તે એડ્રેનાલિન અને કોર્ટીકોસ્ટેરોન જેવા હોર્મોન્સ વધારે છે, જે તમારા પર અસર કરે છે ચયાપચય, રોગપ્રતિકારક પ્રતિક્રિયાઓ અને અન્ય તણાવ પ્રતિભાવો. તે અંદર વધારો તરફ દોરી શકે છે. તમારા હૃદયના ધબકારા, શ્વસન, બ્લડ પ્રેશર અને તમારા આંતરિક અવયવો પર શારીરિક માંગ.

વર્તણૂકીય ફેરફારો પણ તણાવની અભિવ્યક્તિ છે. જેમાં નીચે દર્શાવેલ લક્ષણો સામેલ કરી શકાય છે:

- ચીડિયાપણું
- વિક્ષેપજનક આહાર પદ્ધતિઓ (અતિશય ખાવું અથવા ખાવાનું ઓછું કરવું)
- અન્યની ઉપેક્ષા થતી રહેવી
- ધૂમ્રપાન અથવા આલ્કોહોલના વપરાશમાં વધારો
- એકાંત
- અનિવાર્ય કરતા વધારે પ્રમાણમાં ખરીદી

તણાવની નકારાત્મક અસર

તણાવના શારીરિક સંકેતો:	તણાવના વર્તણૂકીય સંકેતો
<ul style="list-style-type: none"> ● પેટમાં દુઃખાવો; નર્વસ પેટ; અલ્સર ● ખેંચાણ; પેટનું ફૂલવું; ઝાડા; કબજિયાત ● ભૂખમાં ફેરફાર; વજનમાં ફેરફાર ● હાઈપોગ્લાયકેમિઆ (લો બ્લડ સુગર) ● સાંધા સખત અથવા દુઃખાવા ● સ્નાયુઓની જડતા, ખેંચાણ, ખેંચાણ ● ગરદન, ખભા, છાતી અથવા પીઠનો દુઃખાવો ● આધાશીશી; તણાવ માથાનો દુઃખાવો; ચુસ્તતા ● માથામાં દબાણ ● વારંવાર શરદી અથવા બીમારી; સતત તાવ ● સતત ઉધરસ આવવી ● તાવના ફોલ્લા ● હાઈ બ્લડ પ્રેશર ● ઝડપથી ધબકતું હૃદય, આરામ સમયે પણ ● શ્વાસની તકલીફ ● નર્વસનેસ અનુભવવી ● ત્વચાની સ્થિતિ: ફોલ્લીઓ; શીળસ; ત્વચા બળતરા ● થાક, ઊર્જાનો અભાવ ● ઠંડા હાથ અને પગ 	<ul style="list-style-type: none"> ● વધુ પડતું ટીવી જોવું અથવા વીડિયો ગેમ્સ ● દારૂ, સિગારેટનું વધુ પડતું સેવન કરવું માટે દવા લેવી ● મનોરંજન ● વધારે ખાવું અથવા ઓછું ભોજન ● ગુસ્સો સરળતાથી ગુમાવવો; વધુ દલીલ કરે છે ● જૂઠું બોલવું ● હતાશાના લીધે વર્ગોમાં હાજરી આપવામાં અસમર્થતા ● હાયપરએક્ટિવિટી - લાગણી કે તમે ધીમું કરી શકતા નથી ● નર્વસ ટેવોમાં વધારો, દા.ત. નખ ● કરડવું, વાળ વળી જવા ● જાતીય સમસ્યાઓ ● સુવાની સમસ્યાઓ - ખૂબ વધારે, ખૂબ ઓછી, ● સતત અસંતોષ રહેવો ● સ્વયંને અલગ પાડવું ● બેદરકારીમાં વધારો; જોખમ લેવું ● દાંત પીસવા ● હાજરી આવવામાં પાછા પડવું

તણાવના ભાવનાત્મક/માનસિક સંકેતો	તણાવના જોગનાત્મક ચિહ્નો
<ul style="list-style-type: none"> ● ઓવરલોડ અથવા અતિશય લાગણી ● “નિયંત્રણ બહાર” લાગે છે ● વારંવાર ચિંતા અથવા ભ્રમિત થવું ● ચિંતા ● અસ્પષ્ટ/અતાર્કિક ભય ● વધારે સ્વપ્નો આવવા ● વારંવાર ચીડિયાપણું; સરળતાથી હતાશ ● ગુસ્સો અને રોષની લાગણી ● મિજાજ ફેરફાર ● હતાશા ● સતત રડવું ● કર્યા કરવો ● અન્યનો જોવો ● કંટાળો ● ઉદાસીનતા; અસંતોષમાં ઓછો રસ ● સામાન્ય રીતે આનંદદાયક પ્રવૃત્તિઓ ● એકલતા 	<ul style="list-style-type: none"> ● નિર્ણયો લેવામાં મુશ્કેલી; ● આવેગ; અનિશ્ચિતતા ● મૂંઝવણ; દિશાહિનતા; ‘અંતર’ ● ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી, હાજરી ● માહિતી યાદ રાખવામાં મુશ્કેલી ● વિગતો, તાજેતરની ઘટનાઓ ● પુનરાવર્તિત વિચારો ● નબળો ચુકાદો ● વારંવાર થવી ગેરસમજ ● અન્ય તમને કહે છે ● ભાગી જવાના વિચારો, ભાગી જવું ● સદ્દાના વિચારો

‘સકારાત્મક’ દૃષ્ટિકોણ :

જીવનમાં આગળ વધવા માટે ‘સકારાત્મક’ દૃષ્ટિકોણ બહુ જ ભાગ ભજવે છે. જો તમે સતત નકારાત્મક વિચારશો તો તમે તણાવ જ અનુભવશો. તમને તમે વધુ વ્યથિત - દબાયેલા, દબાયેલા અથવા નિયંત્રણની બહાર લાગશો. તકલીફ તણાવનું વધુ પરિચિત સ્વરૂપ છે પણ જો આ જ પરિસ્થિતિને પડકાર તારીકે લેશો તો તે ‘સકારાત્મક’ દૃષ્ટિકોણ કેળવાશે. યુસ્ટ્રેસ, ‘સકારાત્મક’ દૃષ્ટિકોણથી તમે આગળ વધી શકશો અને પરિણામે કોઈ ઘટના અથવા પરિસ્થિતિ, જેના કારણે તમે સારી રીતે આગળ વધશો જેને ‘સારો તણાવ’ પણ કહેવામાં આવે છે.

યુસ્ટ્રેસ તમને પડકારનો સામનો કરવામાં મદદ કરે છે અને તે કંટાળાને દૂર કરવા માટેનું કારણ બની શકે છે કેન્દ્રિત ઊર્જાને જોડે છે. જો ઉર્જા સરળતાથી તકલીફમાં ફેરવી શકે છે, જો કે, જો કોઈ કારણ બને તો તમે પરિસ્થિતિને અયોગ્ય અથવા નિયંત્રણ બહાર જોશો. પણ ધીરજ થી તેમાંથી બહાર આવી શકશો અને તમે તેમાંથી કંઈક શીખી શકશો તણાવ અન્ય વ્યક્તિ માટે નકારાત્મક તણાવ બની શકે છે.

ઉપસંહાર

તણાવ સાથે વ્યવહાર કરવા માટે અહીં કેટલીક વ્યૂહરચનાઓ સૂચનો નીચે મુજબ છે:

- વેકેશન માટે સમય સુનિશ્ચિત કરો.
- તમારી દિનચર્યામાં વિરામ, શોખ અને મનોરંજક પ્રવૃત્તિઓ.
- તમારા માટે જરૂરી હોય તેવા કાર્યો પૂર્ણ કરવા માટે અવિરત સમયની વ્યવસ્થા કરવાનો પ્રયાસ કરો એકાગ્રતા. તમારા કાર્ય પૂર્ણ કરવા યોગ્ય આયોજન કરો.
- કેટલાક કુરસદના સમયની ગોઠવણ કરો કે જે દરમિયાન તમે તે વસ્તુઓ કરી શકો જે તમે કરી શકો.
- ખરેખર આનંદ.
- ઘણી બધી એપોઈન્ટમેન્ટ્સ, મિટિંગ્સ અને ક્લાસ બેક-ટુ-બેક સુનિશ્ચિત કરવાનું ટાળો.
- તમારા શ્વાસોશ્વાસ પર નિયંત્રણ કરો.
- આ પરિસ્થિતિમાં તમે થોડા ધીમા અને ઊંડા શ્વાસ લો.
- જ્યારે તમે તણાવ અનુભવો. પેટમાંથી શ્વાસ લો અને, જ્યારે તમે શ્વાસ બહાર કાઢો, શાંતિથી તમારી જાતને કહો, 'હું શાંતિ અનુભવું છું.'
- તમારા સમયનું સંચાલન કરવા માટે નિષ્ણાત બનો. પુસ્તકો વાંચો, વીડિયો જુઓ અને તમે તેની નોંધ કરી, જરૂરી મુદ્દા લખતા રહો.
- સમય વ્યવસ્થાપન પર સેમિનારમાં હાજરી આપો અને રોજિંદા જીવનમાં સમય બદલતા રહો.
- તમે સમયના બગાડ પર કાપ મૂકશો, તમને તમારી જાતને પુનઃ સંચાલિત કરવા માટે વધુ સમય મળશે.
- 'ના' કહેતા શીખો.
- મર્યાદા નક્કી કરવાથી તણાવ ઓછો થઈ શકે છે અને તમે માનસિક સ્વાસ્થ્ય રાખી શકો છો.
- તમારી પ્રાથમિકતા નક્કી કરી તેના ઉપર આયોજન કરી આગળ વધો.
- તમે તમારો સમય કેવી રીતે પસાર કરો છો તે નિર્ધારિત કરવા માટે.
- સ્નાયુઓના તણાવને ઘટાડવા અને સુખાકારીની ભાવનાને પ્રોત્સાહન ખાપવા માટે નિયમિત વ્યાયામ કરો.
- તમારા નેટવર્ક / મિત્રોની સાથે સતત સમયની ફાળવણી કરો. જેથી કુટુંબ, મિત્રો અને સામાજિક જૂથો જ્યારે મદદ કરી શકે છે.

કુશળતામાં સુધારો કરો

1.9 સ્વાધ્યાય

(1) તણાવ સંજ્ઞાનો પ્રકાર જણાવો.

- (a) વ્યક્તિવાચક (b) સંખ્યાવાચક (c) સમૂહવાચક (d) ભાવવાચક

- (2) પરીક્ષામાં પ્રથમ નંબર લાવવા માટે તણાવનો કયો પ્રકાર હોઈ શકે ?
 (a) નકારત્મક (b) હાનિકારક
 (c) હકારત્મક (d) તણાવના કહી શકાય
- (3) તમને અણગમતી પરિસ્થિતિમાં જીવનમાં તમે શું અનુભવો છો ?
 (a) આંદોલન (b) તણાવ (c) શાંતિ (d) એક પણ નહીં
- (4) કોઈ બાબત અંગે વધારે વિચારવું અને તેના પરિણામની ચિંતા - શબ્દસમૂહ માટે એક શબ્દ આપો.
 (a) છોળ (b) શૈવત (c) પ્રીતિ (d) તણાવ
- (5) નીચેમાંથી કયું / કયા તણાવના લક્ષણ કહી શકાય ?
 (a) અસ્વસ્થ (b) વ્યાકુળ (c) અશાંત (d) આપેલ તમામ
- (6) નીચેમાંથી તણાવના સામાન્ય રીતે જોવા મળતા ઉદ્ભવ સ્થાનમાંથી એક છે.
 (a) અસ્તિત્વ જાળવી રાખવાનું તણાવ (b) આંતરિક તણાવ
 (c) વાતાવરણનું તણાવ (d) આપેલ તમામ
- (7) નીચેનામાંથી કઈ તણાવ આધારિત બીમારી છે ?
 (a) પાચનમાં તકલીફ (એસીડીટી) (b) થકાવટ
 (c) તાણ અને માથું દુઃખવું (d) આપેલ તમામ
- (8) નીચેનામાંથી કઈ સામાન્ય માનસિક અસર નથી ?
 (a) ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવામાં અસક્ષમ (b) નિર્ણય લેવામાં મુશ્કેલી
 (c) આત્મવિશ્વાસમાં ગુમાવવો (d) હૃદયના ધબકારા વધી જવા
- (9) નીચેનામાંથી તણાવની કઈ શારીરિક અસર છે.
 (a) હૃદયના ધબકારા વધી જવા (b) ટૂંકી અને ઝડપી શ્વસનક્રિયા
 (c) ધ્રુજારી (d) આપેલ તમામ
- (10) નીચેનામાંથી તણાવ પર અસર કરતી કઈ બાબત છે ?
 (a) વધારે પડતું ધુમ્રપાન
 (b) ગભરામણ ચહેરા પર દેખાવી
 (c) દારૂ કે નશીલી દવાઓનો સેવનમાં વધારો
 (d) આપેલ તમામ

જવાબ :

- (1) - D (2) - D (3) - B (4) - D (5) - D
 (6) - D (7) - D (8) - D (9) - D (10) - D

ટૂંકામાં જવાબ લખો :

- (1) તણાવનો અર્થ જણાવો.
- (2) તણાવના પ્રકાર જણાવો.
- (3) તણાવની હાજરી હોવાની તાત્કાલિક જાણ મેળવવા માટેના સૂચકાંકો જણાવો.

પ્રશ્નોના જવાબ આપો :

- (1) તણાવનો અર્થ જણાવો અને તણાવના સામાન્ય રીતે જોવા મળતા ઉદ્ભવસ્થાનો સમજાવો.
- (2) તણાવની વ્યાખ્યા જણાવો અને તણાવના પ્રકારો સમજાવો.
- (3) તણાવનું મહત્ત્વ સમજાવો.
- (4) તણાવના પરિપ્રેક્ષ્ય અંગે વિગત સમજાવો.
- (5) તણાવથી દૂર થતાં પરિબળો સમજાવો.



-: રૂપરેખા :-

- 2.1 પ્રસ્તાવના
- 2.2 અર્થ
- 2.3 સામાજિક તણાવ
- 2.4 કૌટુંબિક જવાબદારીઓનો તણાવ
- 2.5 વ્યવસ્યાયીક તણાવ
- 2.6 નાણાકીય તણાવ
- 2.7 નાણાકીય તણાવ સાથે વ્યવહાર કરવાની રીત
- 2.8 નોકરી ગુમાવવાના તણાવનો સામનો કરવો
- 2.9 સારાંશ
- 2.10 સ્વાધ્યાય

2.1 પ્રસ્તાવના

જીવનમાં ઉતાર અને ચઢાવ આવે છે જે તમને માનસિક તણાવ કે તણાવ આપે છે, આ તણાવ એ જીવનની હકીકત છે જે તમે ટાળી શકતા નથી પણ તેને ચોક્કસ યોગ્ય રીતે કાબૂ કરી આગળ વધવા માટે ઉપયોગ કરી શકો છો. પરિસ્થિતિ મુજબ તણાવ પર પણ કાબૂ મેળવા માટે જરૂરી છે તમે તેને સંચાલિત કરવાનું શીખી શકો છો જેથી તે તમને સંચાલિત ન કરે.

તણાવનું મુખ્ય કારણ આવતા પરિવર્તનનો અસ્વીકર ગણી શકાય આપણા જીવનમાં પરિવર્તન એક નિયમ છે જે હકારાત્મક કે નકારાત્મક હોઈ શકે. જેમ કે કોલેજ જવું, લગ્ન કરવા, નોકરી બદલવી, અથવા બીમારી - તણાવના વારંવાર સ્ત્રોત છે. ધ્યાનમાં રાખો કે આવતા ફેરફારો જે તણાવનું કારણ બને છે તમને ફાયદો પણ કરી શકે છે. જો તમે તેને સંચાલિત કરી શકો અને તમારા ધડતરમાં પણ ફાળો આપી શકે.

વ્યક્તિગત વિકાસની મુખ્ય શરત જ એ છે કે તેને તકો-નવા પડકારો સ્વીકરી અને તેની સાથે પોતાનું જીવન અને નવી વ્યવસ્થાને ધડી નાખવી.

કોઈ પણ બાબતમાં પોતાની મર્યાદા જાણી અને તેનો સારામાં સારો ક્યો માર્ગ છે તે નક્કી કરી તેમાંથી માર્ગ નીકાળી શકાય. જાત પારનો વિશ્વાસ અને નિર્ણય શક્તિથી તમે કંઈ પણ કરી શકો છો.

તેથી જ તણાવના સંચાલન માટે તમારી જાતને જાણવી અને કાળજીપૂર્વક ધ્યાનમાં લેવું મહત્વપૂર્ણ છે એમ બની શકે કે પડકાર હોય તે તણાવના કારણો બની શકે. કારણકે તે તમે જીવનમાં પેહલી વાર શીખી રહ્યા છો. આ સમજવામાં અને કરવામાં, શીખવામાં સમય લાગે છે, અને તેમ છતાં તમે તણાવ ટાળી શકતા નથી, તેને માત્ર તમારે સંચાલિત જ કરવાનો છે. જો તમે તેને સંચાલિત નહિં કરો તો તે તમને હતાશા અથવા હાયપરટેન્શન. જેવી બીમારી આપી અને જીવનને ખૂબ જ દુઃખદ બનાવી દે છે.

2.2 અર્થ

તણાવ એ માનસિક પરિસ્થિતિ છે જે માટે તમને સકારાત્મક કે નકારાત્મક લાગણી છે જ્યારે તમે તમારા વિચારો હોય ત્યારે શાંત બેસી શકતા નથી જેમ કે દ્વારા આ વખતે તમને તમારો નિયંત્રણ લાગતો નથી તમે લાગણી પાર અંકુશ ગુમાવી બેસો છો. તમારું શરીર તંગ લાગે છે, જાણે ગાંઠમાં બંધાયેલ હોય. તમે સતત નિરાશા અને વ્યથા અનુભવો છો કોઈ વાર અતિ ઉત્સાહિત લાગે છે અને કોઈ વાર ખૂબ જ દુઃખી. પરંતુ તમારી શક્તિ અને તેની દિશા તમે સમજી શકતા નથી. સમયનું દબાણ તમારા પર ભાર સર્જે છે. તમે સ્થિર કે શાંત નથી થતા, એકાગ્રતા મુશ્કેલ લાગે છે. તમે સતત તીવ્ર દબાણ અનુભવો છો.

2.3 સામાજિક તણાવ

મનુષ્ય એક સામાજિક પ્રાણી છે તેને સતત સમાજમાં રહેવાનો - ટકી રહેવાનો અને કોઈ પણ રીતે પોતાની પ્રતિષ્ઠા સાચવવાનો એક પ્રશ્ન રહે છે. અહીં જ્યારે તેના કૌટુંબિક વાત થાય કે તેની નોકરી કે નાણાકીય વાત થાય તો તેનો તેને સતત એક ભય અને પોતાની આબરૂ જાળવવાની માથામણ રહે છે. આ બધી જ વસ્તુ એક બીજા સાથે એવી રીતે વણાયેલી છે જે તમે કોઈ પણ રીતે અલગ કરી શકો તેમ નથી.

ડેરેવેન્કો દ્વારા સમજ આપવામાં આવેલી છે કે, મનુષ્યના વિકાસ માટે તેની શારીરિક, માનસિક પર્યાવરણ પરિસ્થિતિની અનુકૂળતા જરૂરી છે. જો તે પ્રતિકૂળ રહે તો તેના જૈવિક વૈજ્ઞાનિક વર્તણૂકીય અસંતુલન સર્જાય છે જે તેની માટે અસ્થિરતા સર્જે છે. કુટુંબ એ સુખી અને શાંતિપૂર્ણ સમાજનો મૂળ કોષ છે. સામાજિકમાં વ્યક્તિનો સમાવેશ ખાસ કરીને કૌટુંબિક, વ્યાવસાયિક અને જૂથ ક્ષેત્રો દ્વારા થાય છે. આ ત્રણેય ક્ષેત્રો વ્યક્તિઓના બ્રહ્માંડની રચના કરે છે અને તે સામાજિક સમર્થન અને સામાજિક સંભવિત તણાવ મુખ્ય સ્ત્રોત છે. તેના વિકાસ દરમિયાન, કુટુંબ, ઘણા તબક્કાઓમાંથી પસાર થાય છે અને દરેક તબક્કામાં તેના ઘટકો હોય છે, જે ઘણીવાર, જો સમાજમાં યોગ્ય રીતે સંકલિત ન હોય તો, તણાવના પરિબલોમાં ફેરવાઈ શકે છે. તણાવને દૂર કરવા કે તેને સરળતાથી આ રીતે કાબૂ કરી શકાય છે. અસરકારક સંચાર, ખુલ્લું અને સતત; વાતચીત ભૂમિકાઓમાં સુગમતા; દરેક સભ્ય અને વિવિધ પેઢીઓની વ્યક્તિત્વ માટે સહનશીલતા; નિર્ણયના અધિકાર સાથે લોકશાહી સંબંધો; નવી વસ્તુઓ શરૂ કરવા માટે કરાર. પરિવારના સભ્યો જે તણાવનો સામનો કરી શકતા નથી તેઓ એકલવાયા, મૌન, બેચેન, કોઈ પણ બાબતમાં રસ ધરાવતા નથી, ઉશ્કેરાયેલા, નારાજ હોય છે. કુટુંબમાં તણાવના સ્ત્રોતોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે: વૈવાહિક સંઘર્ષ, છૂટાછેડા, સ્નેહ અને આદરનો અભાવ, વિચારોની અસંગતતા, ચિંતાઓ, વલણ અને વર્ચસ્વ માટે સંઘર્ષ, મધપાન, નાણાકીય, જાતીય સમસ્યાઓ, બાળકો પ્રત્યેના વલણમાં અસમાનતા વગેરે. તણાવ વિશે ઘણી ચર્ચા છે, મોટાભાગના લોકો અનિયંત્રિત તણાવના ઘણા પરિણામોને જાણતા નથી. દૈનિક તણાવ, વ્યસ્ત જીવનની લય સાથે, આજના સમાજના સભ્યોને 40-50 વર્ષ પહેલાંની સરખામણીમાં વધુ આક્રમક બનાવે છે. પરિવાર તરફથી બિનશરતી પ્રેમ અને સમર્થનનો અભાવ, એકમેક સાથે આત્મવિશ્વાસ, સલામતીનો અભાવ અને છેલ્લા પરંતુ ઓછામાં ઓછા સામાજિકકરણની ઓછા સ્તરને આક્રમકતા અથવા હતાશાને જન્મ આપે છે, અને આરોગ્ય પરના પરિણામો નર્વસ રુધિરાભિસરણને અસર કરે છે, અંતઃસ્ત્રાવી અને રોગપ્રતિકારક તંત્ર.

માણસ એ સમાજ અને કુટુંબનો અભિન્ન ભાગ છે અહીં બેવ થી થતા તણાવને એકબીજા સાથે સમજી અને તેને સમજવામાં આવેલા છે.

2.4 કૌટુંબિક જવાબદારીઓનો તણાવ

કૌટુંબિક સંબંધો માણસને તેના જીવનમાં ખાસ સાથ આપે છે. સુખદ જીવન તેમના સમગ્રજીવન માટે સુખાકારી પરિણામરૂપ બની જાય છે. કૌટુંબિક સંબંધો ઘણાપ્રકારના છે જેમ કે - વૈવાહિક, આંતર-પેઢી અને ભાઈ-બહેનના સંબંધો. કૌટુંબિક સંબંધોની ગુણવત્તા તેમજ કૌટુંબિક સંબંધોની વિવિધતા જીવનના સુખાકારી માટે બહુ જરૂરી બની જાય છે. પુખ્તવયના જીવન દરમિયાન તેની અસરો નીચે બતાવાઈ છે. કોઈ પણ સંબંધની જટિલતા જેમ કે વિવિધ કૌટુંબિક બંધારણો, સંબંધોના તાણના અણધાર્યા લાભો અને સામાજિકસ્થિતિઓના અનન્ય આંતરછેદ પર વધુ ધ્યાન આપવું જરૂરી બની જાય છે.

વધુ સારા અને ખરાબ, કૌટુંબિક સંબંધો સમગ્ર જીવનકાળમાં વ્યક્તિની સુખાકારીને આકાર આપવામાં કેન્દ્રિય ભૂમિકા ભજવે છે (મર્ઝ, કોન્સેડિન, શુલ્કે અને શ્યુએન્જેલ, 2009). યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સમાં વૃદ્ધવયસ્કોની વધતી જતી સંખ્યામાં આરોગ્ય અને સુખાકારીમાં ફાળો આપતા પરિબળોને વધુ સારી રીતે સમજવાની, ઉભરતી વસ્તી અને સહવર્તીવય-સંબંધિત તણાવ અને રોગને સમજવા બહુ જરૂરી બની જાય છે.

કૌટુંબિક સંબંધો સુખાકારી માટે વધુ મહત્વપૂર્ણ બની શકે છે કારણકે વ્યક્તિઓની ઉંમર, સંભાળની જરૂરિયાતો અને વિવિધ ક્ષેત્રોમાં સામાજિકસંબંધો જેમકે કાર્યસ્થળ તેમના જીવનમાં ઓછા કેન્દ્રિય બની જાય છે (મિલ્કી, બિયરમેન, અનેસ્કીમેન, 2008).

આ સમીક્ષામાં, અમે પુખ્તાવસ્થામાં મુખ્ય કૌટુંબિક સંબંધો-વૈવાહિક, માતા-પિતા-બાળક, દાદા-દાદી અને ભાઈ-બહેનના સંબંધો અને પુખ્ત વયના જીવનકાળ દરમિયાન સુખાકારી પર તેમની અસરને ધ્યાનમાં લઈએ છીએ.

અહીં સૈદ્ધાંતિક સમજૂતીઓ-વિહંગાવલોકન સાથે પ્રારંભ કરીએ છીએ જે પ્રાથમિક માર્ગો અને પદ્ધતિઓ તરફ નિર્દેશ કરે છે જેના દ્વારા કૌટુંબિક સંબંધો સુખાકારીને પ્રભાવિત કરે છે, અને પછી અમે વર્ણન કરીએ છીએ કે દરેક પ્રકારના કૌટુંબિક સંબંધો સુખાકારી સાથે કેવી રીતે સંકળાયેલા છે, અને આ પેટર્ન પુખ્તવયના લોકો પર કેવી રીતે પ્રગટ થાય છે. આલેખમાં, સામાન્યસુખ, જીવનસંતોષ અને સારા માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જેવા બહુ વિધપરિમાણો સહિત સુખાકારીની વ્યાપક વ્યાખ્યાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. સંબંધોની જટિલતા, વૈવિધ્ય સભર કૌટુંબિક બંધારણો અને માળખાકીય સ્થાનોના આંતરછેદને ધ્યાનમાં લેતા સંશોધનની જરૂરિયાત પર ભાર મૂકતા અમે ભવિષ્યના સંશોધન માટે મહત્વપૂર્ણ દિશાઓનું અન્વેષણ કરીએ છીએ.

પર્લિન, 1999 ના દ્વારા તણાવની થિયરી નાની કેટલાક ખાસ ઘટકો બતાવાય છે. જે દલીલ કરે છે કે તણાવ માનસિક સ્વાસ્થ્યને નબળી બનાવી શકે છે જ્યારે સામાજિક સમર્થન રક્ષણાત્મક સ્રોત તરીકે કામ કરી શકે છે. અગાઉના અભ્યાસો સ્પષ્ટપણે દર્શાવે છે કે તણાવ સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને નબળી પાડે છે અને પરિવારના સભ્યો સાથેના સંબંધોમાં તણાવ એ ખાસ કરીને મુખ્ય પ્રકારનો તણાવ છે. સામાજિક સમર્થન એ સામનો કરવા માટે એક સંસાધન પ્રદાન કરી શકે છે જે સુખાકારી પર તણાવની હાનિકારક અસરને નીરસ કરે છે અને સમર્થન વધેલા આત્મસન્માન દ્વારા સુખાકારીને પ્રોત્સાહન પણ આપી શકે છે, જેમાં પોતાના વિશે વધુ હકારાત્મક વિચારોનો સમાવેશ થાય છે (કુકુકાવાએટઅલ., 2000, થોઈટ્સ, 2010).

જેઓ તેમના પરિવારના સભ્યો પાસેથી ટેકો મેળવે છે તેઓ સ્વ-મૂલ્યની વધુ ભાવના અનુભવી શકે છે, અને આ ઉન્નત આત્મસન્માન એકમનો વૈજ્ઞાનિક સંસાધન હોઈ શકે છે, જે

આશાવાદને પ્રોત્સાહિત કરે છે, સકારાત્મક અસર કરે છે અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને બહેતર બનાવે છે (સિમિસ્ટર એન્ડ કેન્ડ 2003). કુટુંબના સભ્યો એકબીજાના વર્તન (એટલે કે, સામાજિક નિયંત્રણ)નું નિયમન પણ કરી શકે છે અને આરોગ્યપ્રદ રીતે વર્તવા માટે અને આરોગ્ય સંભાળ સેવાઓનો વધુ અસરકારક રીતે ઉપયોગ કરવા માટે માહિતી અને પ્રોત્સાહન પૂરું પાડી શકે છે (કોહેન, 2004; Reczek, Thomeer, Lodge, Umberson, & Underhill, 2014), પરંતુ સંબંધોમાં તણાવ પણ સ્વાસ્થ્ય સાથે સમાધાનકારી વર્તણૂકો તરફ દોરી શકે છે કારણકે તાણનો સામનો કરવાની પદ્ધતિઓ તમને નુકસાન પહોંચાડે છે. (એનજીએન્ડજેફરી, 2003). સંબંધોના તાણના પરિણામે શારીરિક પ્રક્રિયાઓ થઈ શકે છે જે રોગપ્રતિકારક શક્તિને નબળી પાડે છે, રક્તવાહિની તંત્રને અસર કરે છે અને હતાશાનું જોખમ વધારે છે.

સામાજિક અને કુટુંબિક તણાવના મુખ્ય મુદ્દા :

ધ્યાનમાં લેવાના મુદ્દા :

- વૈવાહિક સંબંધો
- જાતિ / લિંગ તફાવતો :
- જાતિ-વંશીયતા અને વિજાતીયતા
- ભેદભાવ

1. વૈવાહિક સંબંધો

જીવન અભ્યાસના પરિપ્રેક્ષ્યમાં વૈવાહિકસંબંધોને જીવનના સંદર્ભને વ્યાખ્યાયિત કરતા સૌથી મહત્વપૂર્ણ સંબંધોમાં ગણાય છે. જો આ સંબંધ એકદમ સ્વસ્થ હોય તો માણસનું આખું મૂલ્યાંકન બદલાઈ જાય છે અને સાથે તે તેને આગળ વધવામાં બહુ જ મદદ કરે છે જ્યારે આ સંબંધમાં જો પરણવું, ખાસ કરીને સુખીલગ્ન, બહેતર માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સાથે સંકળાયેલું છે (કાર અને સ્પ્રિંગર, 2010; અમ્બરસન, વિલિયમ્સ, અનેથોમીર, 2013) ઉંમરસન્સ-મોન્ટેઝ-2010 અને આરોગ્ય પર વૈવાહિક અસરની મજબૂતાઈ અન્ય પરંપરાગત જોખમ પરિબળો સાથે તુલનાત્મક છે. જોકે કેટલાક અભ્યાસો પસંદગીની અસરોની શક્યતા પર ભાર મૂકે છે, જે સૂચવે છે કે વધુ સારી તંદુરસ્તી ધરાવતી વ્યક્તિઓ પરણિત થવાની શક્યતા વધુ હોય છે (લિપોવિઝ, 2014), મોટાભાગના સંશોધકો વૈવાહિકસંબંધો શા માટે સુખાકારીને આકાર આપે છે તે સમજાવવા માટે બે સૈદ્ધાંતિક મોડેલ પર ભાર મૂકે છે: વૈવાહિક સંસાધન મોડેલ અને સ્ટ્રેસ રોલ મોડેલ (વેઈટ એન્ડ ગેલેજર, 2000; વિલિયમ્સ એન્ડ અમ્બરસન, 2004). વૈવાહિક સંસાધન મોડેલ સૂચવે છે કે લગ્ન આર્થિક, સામાજિક અને આરોગ્ય-પ્રોત્સાહન સંસાધનોની વધેલી એક્સેસ દ્વારા સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપે છે (રિન્ડલ, વેડન, ફેવરાઉલ્ટ, અનેવોલ્ફોન, 2011; અમ્બરસન એટઅલ., 2013). સ્ટ્રેસ મોડેલ સૂચવે છે કે વૈવાહિકસંબંધોના નકારાત્મક પાસાઓ જેમ કે વૈવાહિક તાણ અને વૈવાહિક વિસર્જન તણાવ પેદા કરે છે અને સુખાકારીને નબળી પાડે છે (વિલિયમ્સ અને અમ્બરસન, 2004), જ્યારે વૈવાહિક સંબંધોના સકારાત્મક પાસાઓ સામાજિક સમર્થન, આત્મસન્માન વધારવા અને પ્રોત્સાહન આપી શકે છે. સામાન્ય રીતે અને તાણનો સામનો કરવા માટે તંદુરસ્ત વર્તણૂકો (રેઝેક, થોમીર, એટઅલ., 2014; સિમિસ્ટરએન્ડકેન્ડ 2003; વેઈટએન્ડગેલેગર, 2000). વૈવાહિક સંબંધો પણ વધતી ઉંમર સાથે વધુ મહત્વપૂર્ણ બનવાનું વલણ ધરાવે છે, કારણકે અન્ય સામાજિક સંબંધો

જેમકે કુટુંબના સભ્યો, મિત્રો અને પડોશીઓ સાથેના સંબંધો ભૌગોલિક સ્થાનાંતરણ અને જીવનના પાછલા ભાગમાં મૃત્યુને કારણે ઘણીવાર ખોવાઈ જાય છે (લિયુએન્ડવેઈટ, 2014).

વૈવાહિક જીવનનો ભેદ અને સતત અંજમ્પો માણસને સામાજિક અને કૌટુંબિક રીતે સંપૂર્ણ રીતે તોડી નાખે છે અને જો તે તેને એક સતત આગળ વધવા મદદ કરે તો તે સમાજમાં એક સ્થાન પ્રાપ્ત કરે છે.

2. જાતિ/લિંગ તફાવતો:

જો આમાં પણ વ્યક્તિ પુરુષ હોય તો સામાજિક ધારાધોરણો એ તેને બહુ જ ઓછો સંઘર્ષ કરવો પડે છે જ્યારે જે વ્યક્તિ સ્ત્રી હોય તો તેને પડતી મુશ્કેલી અનેક ઘણી વધી જાય છે. લિંગ એ વૈવાહિકસંબંધો અને સુખાકારી પરના સંશોધનનું કેન્દ્ર છે અને જીવન અભ્યાસક્રમના અનુભવોનું એક મહત્વપૂર્ણ નિર્ણાયક છે (બર્નર્ડ, 1972; લિયુખનેવેઈટ, 2014; ઝાંગ અને હેવર્ડ, 2006). લાંબા સમયથી અવલોકન કરાયેલ પેટર્ન એ છે કે પુરુષોને સ્ત્રીઓ કરતાં લગ્નથી વધુ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય લાભો મળે છે, અને સ્ત્રીઓ મનોવૈજ્ઞાનિક અને શારીરિક રીતે પુરુષો કરતાં વૈવાહિક તણાવ માટે વધુ સંવેદનશીલ હોય છે. (વિલિયમ્સ, 2004). સ્ત્રીઓ પુરુષો કરતાં તેમના સામાન્ય રીતે વધુ કમાણી કરતા પુરુષ જીવનસાથી પાસેથી વધુ નાણાકીય લાભ મેળવે છે, પરંતુ પુરુષો સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓ કરતાં વધુ આરોગ્ય પ્રમોશન લાભો મેળવે છે જેમકે ભાવનાત્મક સમર્થન અને લગ્નથી આરોગ્ય વર્તણૂકોનું નિયમન (લિયુ અને અમ્બરસન, 2008; લિયુ અને રાહુજ ઓ, 2014). આનું કારણ એ છે કે પરંપરાગત લગ્નમાં, સ્ત્રીઓ કુટુંબ અને મિત્રો સાથે સામાજિક જોડાણો જાળવવા માટે વધુ જવાબદારીએ છે, અને તેમના પતિને ભાવનાત્મક ટેકો પૂરો પાડવાની વધુ શક્યતા ધરાવે છે, જ્યારે પુરુષોને ભાવનાત્મક ટેકો મળવાની અને વિસ્તૃતતાનો લાભ લેવાની શક્યતા વધુ હોય છે. જોકે સામાજિક નેટવર્ક્સ -પતિના સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને પ્રોત્સાહન ખપતા તમામ પરિબળો, લગ્ન દ્વારા પુરુષોની કે સ્ત્રીઓની સુખાકારી વધુ પ્રભાવિત થાય છે તે અંગે મિશ્ર પુરાવા છે. (રેવેન્સનએટઅલ., 2016).

એક તરફ, સંખ્યાબંધ અભ્યાસોએ દસ્તાવેજીકૃત કર્યા છે કે માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય બંનેમાં વૈવાહિક સ્થિતિનો તફાવત સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષો માટે વધારે છે (લિયુ અને અમ્બરસન, 2008; સ્બારા, 2009). ઉદાહરણ તરીકે, વિલિયમ્સ અને અમ્બર્સન (2004) એ શોધી કાઢ્યું કે લગ્નમાં પ્રવેશવાથી સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષોનું સ્વાસ્થ્ય વધુ સુધરે છે. બીજી બાજુ, સંખ્યાબંધ અભ્યાસો દર્શાવે છે કે પુરુષો કરતાં વૈવાહિક તણાવની સ્ત્રીઓના સ્વાસ્થ્ય પર વધુ અસર થાય છે જેમાં લક્ષણો, કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર સ્વાસ્થ્ય જોખમમાં વધારો અને હોર્મોન્સમાં ફેરફારનો સમાવેશ થાય છે (Kiecolt-Glaser & Newton, 2001; Liu & Waite, 2014; લિયુ, વેઈટઅનેશન, 2016). તેમ છતાં, અન્ય અભ્યાસોમાં લગ્ન અને આરોગ્ય સંબંધમાં કોઈ લિંગ તફાવત જોવા મળ્યો નથી. (દા.ત., અમ્બરસનએટઅલ., 2006). સુખાકારી પર વૈવાહિક સંબંધોની અસરમાં લિંગ તફાવતો સંબંધિત મિશ્રપુરાવા વિવિધ અભ્યાસ નમૂનાઓ (દા.ત., વિવિધવય જૂથો સાથે) અને માપન અને પદ્ધતિઓમાં વિવિધતાને આભારી હોઈ શકે છે. પ્રતિનિધિ રેખાંશ નમૂનાઓ પર આધારિત વધુ સંશોધન તપાસની આ લાઈનમાં યોગદાન આપવા માટે સ્પષ્ટપણે બાંધકારી આપે છે.

વૈવાહિક જીવનમાં જે વ્યક્તિને વધુ સહન કરવું પડે તે વધુ તણાવ અનુભવે છે જેમાં સાથીની ઉપેક્ષા અને સતત અવગણના આગમાં ઘી હોમમાં છે. જો આ હાલતને સમય સર ધ્યાનમાં ના લેવાય તો તે કુટુંબ અને સમાજમાં તેનું સ્થાન જોખમી બનવી દે છે અને તેનાથી આખો એક સમાજનો વર્ગ સીધી કે આડી રીતે અસર પામે છે.

3. જાતિ-વંશીયતા અને વિજ્ઞાતીયતા

કૌટુંબિક વિદ્વાનો દલીલ કરે છે કે વિવિધ સામાજિક, આર્થિક, ઐતિહાસિક અને સાંસ્કૃતિક સંદર્ભોને કારણે સામાજિક-આર્થિક સ્થિતિ (SES) અને વંશીય-વંશીયજૂથોમાં લગ્નના વિવિધ અર્થ અને ગતિશીલતા છે. તેથી લગ્ન આ જૂથોમાં વિવિધ રીતે સુખાકારી સાથે સંકળાયેલ હોઈ શકે છે. કાળી સ્ત્રી, નીચી સ્ત્રી ઓછી આકર્ષક સ્ત્રીનું મૂલ્યાંકન સંબંધોમાં સતત સંઘર્ષ અનુભવે છે. મોટા ભાગે તેમના ઉપર ટીબળ-હાસ્યરસ અને કટાક્ષ વધારે થાય છે. તેમના માટે કોઈપણ ટિપ્પણી કરવી સરળ બની જાય છે. (એડિન અને કેફાલાસ, 2005). કેટલાક અભ્યાસો એ પણ શોધી કાઢે છે કે ઉચ્ચ (બ્રોમન, 2005) શ્વેતયુગલો કરતાં ઓછા - કાળાયુગલોમાં વૈવાહિક ગુણવત્તા ઓછી છે. આ થઈ શકે છે કારણકે અગાઉના જૂથો સમગ્ર જીવનકાળ દરમિયાન તેમના રોજિંદા જીવનમાં વધુ તણાવનો સામનો કરે છે અને આ ઉચ્ચસ્તરના તણાવ વૈવાહિક ગુણવત્તાને નબળી પાડે છે (અંબરસન, વિલિયમ્સ, થોમસ, લિયુ, અનેથોમીર, 2014). મોટા ભાગે સતત સામાજિક ઉપેક્ષા અને કારકિર્દીનું છેદન સ્ત્રીમાં બહુ જ તણાવ પેદા કરે છે અને જો તેનો સાથી આ ન સમજે તો તે ખૂબ જ વધી જવા પામે છે.

4. ભેદભાવ

ભેદભાવનો ખ્યાલ ‘બીજા શબ્દોમાં’ તણાવનું સંક્રમણિક ઉદાહરણ રજૂ કરે છે: તે રહ્યું છે ઉદાહરણ તરીકે, લિંગ, જાતિ/વંશીયતા અને કાર્ય પર સ્વતંત્ર સાહિત્યનું ધ્યાન, પરંતુ તેમાં પણ તાજેતરના વર્ષોમાં તણાવ સાહિત્યમાં વધુ સ્પષ્ટપણે રીતે કહે છે કે ભેદભાવથી સતત માણસના હાસિલ કરવાના લક્ષમાં પ્રશ્ન થાય છે. જે તેને સારા પરિણામો આપતું નથી. (ટેલર અને ટર્નર, 2002; મોસાકોવસ્કી, 2008; વિલિયમ્સ, થોમસ અને જેક્સન, 2003). જ્યારે ભેદભાવ પરનું કાર્ય તેના નિવેશમાં વ્યાપકપણે બદલાય છે અને તણાવની વિભાવનાઓનો ઉપયોગ, તે સ્પષ્ટ છે કે સ્વાસ્થ્ય પરિણામોની દલીલ કરવા માટે એક મૂળભૂત સૈદ્ધાંતિક માળખું તણાવ માળખાને ધ્યાનમાં લેવાથી આગળ વધે છે. આ સાહિત્યમાં કથિત ભેદભાવના અનુભવ પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે, જે અનુમાનિત રીતે ઘટના અને કોનિક બંને રીતે થઈ શકે છે. વાસ્તવિકતા વાસ્તવમાં, કોનિક સ્ટ્રેસર તરીકે ભેદભાવ પર ભાર મૂકવામાં આવે છે, કાં તો રોજિંદા અનુભવમાં સતત સંભાવના તરીકે અથવા સ્થાનિક માળખાકીય વાસ્તવિકતા તરીકે. જોકે ભેદભાવની ઘટનાઓ ઘણી વાર હોય છે ટાંકવામાં આવ્યું છે, આ ઘટનાઓ રેન્ડમ નથી, અને એકની મેનિફેસ્ટ સપાટી તરીકે વધુ સારી રીતે કલ્પના કરી શકાય છે અંતર્ગત સતત હાજરી અને તેથી, અપેક્ષા. ભેદભાવ અને તણાવના અનુભવ વચ્ચેની કડીમાંથી શું ફાયદો થાય છે ?

જો તમને તમારા સાથી કર્મચારી તરફ થી સતત એક ઉપેક્ષિત વર્તન મળે તો તમે તાકી શકતા નથી અને જો આમાં તમારું કુટુંબ સાથેના હોય તો તમારી હાલત વધુ બગડે છે.

2.6 નાણાકીય તણાવ

જો તમે પૈસા વિશે ચિંતિત છો, તો તમે એકલા નથી. આપણામાંના ઘણા, સમગ્ર વિશ્વમાંથી અને જીવનના તમામ ક્ષેત્રોમાંથી, આ મુશ્કેલ સમયે નાણાકીય તણાવ અને અનિશ્ચિતતાનો સામનો કરી રહ્યા છીએ. શું તમારી સમસ્યાઓ કામની ખોટ, વધતા દેવાંથી ઊભી થાય છે, ભલે તમારી સમસ્યાઓ કામની ખોટ, વધતા દેવું, અણધાર્યા ખર્ચ અથવા પરિબળોના સંયોજનથી ઉદ્ભવતી હોય, નાણાકીય ચિંતા એ આધુનિક જીવનમાં સૌથી સામાન્ય તણાવ છે. વૈશ્વિક કોરોનાવાયરસ રોગચાળો અને પરિણામે આર્થિક પતન પહેલા પણ, અમેરિકન સાયકોલોજિકલ એસોસિએશન (APA) ના અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે 72% અમેરિકનો ઓછામાં ઓછા અમુક સમયે પૈસા વિશે તણાવ અનુભવે છે. તાજેતરની આર્થિક મુશ્કેલીઓનો અર્થ એ છે કે આપણામાંના ઘણા લોકો હવે નાણાકીય સંઘર્ષો અને મુશ્કેલીઓનો સામનો કરી રહ્યા છે.

અતિશય તણાવના કોઈપણ સ્ત્રોતની જેમ, નાણાકીય સમસ્યાઓ તમારા માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, તમારા સંબંધો અને તમારા જીવનની એકંદર ગુણવત્તા પર ભારે અસર કરી શકે છે. પૈસાની ચિંતાઓથી પીટાઈ જવાની લાગણી તમારી ઊંઘ, આત્મસન્માન અને ઊર્જાના સ્તરને પ્રતિકૂળ અસર કરી શકે છે. તે તમને ગુસ્સો, શરમ અથવા ડરની લાગણી છોડી શકે છે, તમારી નજીકના લોકો સાથે તણાવ અને દલીલોને ઉત્તેજન આપી શકે છે, પીડા અને મૂડ, સ્વિંગને વધારી શકે છે, અને ડિપ્રેશન અને ચિંતાનું જોખમ પણ વધારી શકે છે. તમારી ચિંતાઓથી બચવા માટે તમે બિનઆરોગ્યપ્રદ સામનો કરવાની પદ્ધતિઓનો આશરો લઈ શકો છો, જેમ કે દારૂ પીવો, દવાઓનો દુરુપયોગ કરવો અથવા જુગાર રમવો. સૌથી ખરાબ સંજોગોમાં, નાણાકીય તણાવ પણ આત્મહત્યાના વિચારો અથવા ક્રિયાઓને પ્રોત્સાહિત કરી શકે છે. પરંતુ તમારી પરિસ્થિતિ ગમે તેટલી નિરાશાજનક લાગે, મદદ ઉપલબ્ધ છે. તમારી નાણાકીય સમસ્યાઓનો સામનો કરીને, તમે નાણાકીય કચરામાંથી પસાર થવાનો માર્ગ શોધી શકો છો, તમારા તણાવના સ્તરને હળવા કરી શકો છો અને તમારી નાણાકીય અને તમારા જીવન પર ફરીથી નિયંત્રણ મેળવી શકો છો.

નાણાકીય તણાવની અસરો :

અનિદ્રા અથવા અન્ય ઊંઘની મુશ્કેલીઓ. અવેતન બિલ અથવા આવકની ખોટની ચિંતા કરવા સિવાય બીજું કંઈ તમને રાત્રે ઉઠાળતા અને ફેરવતા રાખશે નહીં.

- વજનમાં વધારો (અથવા ઘટાડો) : તણાવ તમારી ભૂખમાં વિક્ષેપ પાડી શકે છે, જેના કારણે તમે પૈસા બચાવવા માટે બેચેનપણે અતિશય ખાશો અથવા ભોજન છોડી દો છો.
- હતાશા : પૈસાની સમસ્યાઓના વાદળ હેઠળ જીવવાથી કોઈપણ વ્યક્તિ નિરાશા અનુભવી શકે છે. દવા અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા અથવા નિર્ણયો લેવા માટે સંઘર્ષ કરી શકે છે. યુકેની યુનિવર્સિટી ઓફ નોટિંગહામના એક અભ્યાસ મુજબ, જે લોકો દેવા સાથે સંઘર્ષ કરે છે તેઓ ડિપ્રેશનનો ભોગ બનવાની શક્યતા બમણી કરતા વધુ હોય છે.
- ચિંતા : પૈસાની સલામતી વધારે તણાવ આવે છે; તમે સંવેદનશીલ અને બેચેન અનુભવી શકો છો. અને અવેતન બિલ અથવા આવકની ખોટ વિશેની બધી ચિંતાઓ ચિંતાના લક્ષણોને ઉત્તેજિત કરી શકે છે જેમ કે ધબકારા, પરસેવો, ધ્રુજારી અથવા ગભરાટના હુમલાઓ.
- સંબંધમાં મુશ્કેલીઓ : પૈસાને ઘણીવાર સૌથી સામાન્ય મુદ્દા તરીકે ટાંકવામાં આવે છે જેના વિશે યુગલો દલીલ કરે છે. દામ્પત્ય સુખમાંથી કચા વિના, નાણાકીય તણાવ તમને

ગુસ્સે અને ચીડિયા બનાવી શકે છે, સેક્સમાં રસ ગુમાવવાનું કારણ બની શકે છે અને સૌથી મજબૂત સંબંધોના પાયામાં પણ ઘસાઈ શકે છે.

- સામાજિક ઉપાડ : નાણાકીય ચિંતાઓ તમારી પાંખો કાપી શકે છે અને તમને મિત્રોથી દૂર થવાનું કારણ બની શકે છે, તમારા સામાજિક જીવનમાં ઘટાડો કરી શકે છે અને તમારા શેલમાં પીછેહઠ કરી શકે છે - જે ફક્ત તમારા તણાવને વધુ ખરાબ કરશે.
- માથાનો દુખાવો, જઠરાંત્રિય સમસ્યાઓ, ડાયાબિટીસ, હાઈ બ્લડ પ્રેશર અને હૃદય રોગ જેવી શારીરિક બીમારીઓ. મફત આરોગ્યસંભાળ વિનાના દેશોમાં, પૈસાની ચિંતાઓ તમને વધારાના ખર્ચના ડરથી ડોક્ટરને મળવામાં વિલંબ અથવા અવગણી શકે છે.
- બિન-આરોગ્યપ્રદ સામનો કરવાની પદ્ધતિની, જેમ કે વધુ પડતું ધ્રુમપાન કે દારૂનું સેવન કરવું. પ્રિસ્ક્રિપ્શન અથવા ગેરકાયદેસર દવાઓનો દુરુપયોગ, જુગાર અથવા અતિશય આહાર. પૈસાની ચિંતા સ્વ-નુકસાન અથવા આત્મહત્યાના વિચારો તરફ દોરી શકે છે.

2.7 નાણાકીય તણાવ સાથે વ્યવહાર કરવાની રીત

1. કોઈની સાથે વાત કરો

જ્યારે તમે પૈસાની સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહ્યાં હોવ, ત્યારે ઘણી વાર બધું બંધ કરી દેવાની અને એકલા જવાનો પ્રયાસ કરવાની પ્રબળ લાલચ હોય છે. આપણામાંના ઘણા પૈસાને નકામો વિષય પણ માને છે, બને ત્યાં સુધી તેની ચર્ચા અન્ય લોકો સાથે ન કરવી જોઈએ. તમે જે રકમ કમાઓ છો અથવા ખર્ચો છો તે જાહેર કરવામાં તમને અણગમો લાગે છે, તમે કરેલી કોઈપણ નાણાકીય ભૂલો માટે શરમ અનુભવી શકો છો અથવા તમારા પરિવાર માટે પ્રદાન કરવામાં સક્ષમ ન હોવા અંગે શરમ અનુભવી શકો છો. પરંતુ વસ્તુઓને છુપાવવાથી મુકવાથી તમારો આર્થિક તણાવ વધુ ખરાબ થશે. વર્તમાન અર્થવ્યવસ્થામાં, જ્યાં ઘણા લોકો તેમના પોતાના કોઈ દોષ વિના સંઘર્ષ કરી રહ્યા છે, તમે કદાચ જોશો કે અન્ય લોકો તમારી સમસ્યાઓને વધુ સમજે છે. વિશ્વાસુ મિત્ર અથવા પ્રિય વ્યક્તિ સાથે રૂબરૂ વાત કરવી એ તણાવ રાહતનું સાબિત સાધન છે એટલું જ નહીં, પરંતુ તમારી નાણાકીય સમસ્યાઓ વિશે ખુલ્લેઆમ વાત કરવાથી પણ વસ્તુઓને પરિપ્રેક્ષ્યમાં રાખવામાં મદદ મળી શકે છે. પૈસાની ચિંતાઓને તમારી પાસે રાખવાથી તેઓને ત્યાં સુધી વધારો થાય છે જ્યાં સુધી તે દુસ્તર ન થાય તમે વિશ્વાસુ વ્યક્તિ સમક્ષ તમારી સમસ્યાઓ વ્યક્ત કરવાની સરળ ક્રિયા તેમને ઘણી ઓછી ડરાવી શકે છે.

તમે જે વ્યક્તિ સાથે વાત કરો છો તે તમારી સમસ્યાઓ ઉકેલવા અથવા નાણાકીય સહાય કરવા માટે સક્ષમ હોવું જરૂરી નથી. તમારો બોજ હળવો કરવા માટે, તેમણે માત્ર નિર્ણય અથવા ટીકા કર્યા વિના વસ્તુઓની વાત કરવા માટે તૈયાર રહેવાની જરૂર છે. તમે જેમાંથી પસાર થઈ રહ્યાં છો તેના વિશે પ્રમાણિક બનો. અને તમે જે લાગણીઓ અનુભવી રહ્યા છો. તમારી ચિંતાઓ પર વાત કરવાથી તમે શું સામનો કરી રહ્યાં છો તે સમજવામાં મદદ કરી શકે છે અને તમારા મિત્ર અથવા પ્રિય વ્યક્તિ એવા ઉકેલો સાથે પણ આવી શકે છે કે જેના વિશે તમે એકલા વિચાર્યું ન હોય.

2. વ્યાવસાયિક સલાહ મેળવવી

તમે ક્યાં રહો છો તેના આધારે, એવી સંખ્યાબંધ સંસ્થાઓ છે જે નાણાકીય સમસ્યાઓના

નિરાકરણ માટે મફત કાઉન્સેલિંગ પ્રદાન કરે છે, પછી ભલે તેમાં દેવાની જોગવાઈ કરવી હોય કે, બજેટ બનાવવું અને તેને વળગી રહેવું, કામ શોધવું, લેણદારો સાથે વાતચીત કરવી અથવા લાભો અથવા નાણાકીય સહાયનો દાવો કરવો.

ભાવનાત્મક સમર્થન માટે વાત કરવા માટે તમારી પાસે કોઈ મિત્ર અથવા પ્રિય વ્યક્તિ હોય કે ન હોય, નિષ્ણાત પાસેથી વ્યવહારુ સલાહ મેળવવી હંમેશા સારો વિચાર છે. વાત કરવી એ નબળાઈની નિશાની નથી અને તેનો અર્થ એ નથી કે તમે કોઈક રીતે માતાપિતા અથવા જીવનસાથી તરીકે નિષ્ફળ ગયા છો. તેનો અર્થ એ છે કે તમે તમારી નાણાકીય પરિસ્થિતિને ઓળખવા માટે પૂરતા સમજદાર છો અને સાથે સાથે સ્થિતિ સુધારવા પ્રયત્ન કરો છો.

3. તમારા પરિવાર માટે ખુલે છે

નાણાકીય સમસ્યાઓ સમગ્ર પરિવારને અસર કરે છે અને તમારા પ્રિયજનોના સમર્થનની નોંધણી વસ્તુઓને ફેરવવા માટે નિર્ણાયક બની શકે છે. જો તમે આત્મનિર્ભર હોવાનો ગર્વ અનુભવો છો, તો પણ તમારા પરિવારને તમારી નાણાકીય પરિસ્થિતિ અને તેઓ તમને નાણાં બચાવવામાં કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે તેના વિશે અધતન રાખો.

તેમને તેમની ચિંતા વ્યક્ત કરવા દો. તમારા પ્રિયજનો કદાચ ચિંતિત છે-તમારા અને તમારા કુટુંબના એકમની નાણાકીય સ્થિરતા બંને વિશે. તેમની ચિંતાઓ સાંભળો અને તેમને તમે જે નાણાકીય સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહ્યાં છો તેનું નિરાકરણ કેવી રીતે કરવું તે અંગે સૂચનો આપવા દો.

ઓછા ખર્ચાળ કૌટુંબિક આનંદ માટે વિચારો. નિયમિત સમય ફાળવો જ્યાં તમે એકબીજાની કંપનીનો આનંદ માણી શકો અને તમારી નાણાકીય ચિંતાઓ ભૂલી શકો. પાર્કમાં ચાલવા, રમતો રમવા અથવા એકસાથે કસરત કરવા માટે પૈસા ખર્ચવા પડતા નથી પરંતુ તે તણાવને ઓછો કરવામાં અને સમગ્ર પરિવારને સકારાત્મક રાખવામાં મદદ કરી શકે છે. જે તમે કરી શકો છો.

4. તમારી નાણાકીય બાબતોની નોંધ લો

તમારી પરિસ્થિતિને સામે શાહમૃગ વૃત્તિના કેળવો પરિસ્થિતિને ટાળવાને બદલે તેનો સામનો કરો જેથી લેણદારોના ફોન કૉલ્સ ટાળીને અથવા બેંક અને કેડિટ કાર્ડ સ્ટેટમેન્ટની અવગણના કરીને તમારો તણાવ ઓછો કરી શકો છો. પરંતુ તમારી પરિસ્થિતિની વાસ્તવિકતાને નકારવાથી લાંબા ગાળે વસ્તુઓ વધુ ખરાબ થશે. તમારી નાણાંની સમસ્યાઓ ઉકેલવા માટે યોજના ઘડવાનું પ્રથમ પગલું મો છે કેઓછામાં ઓછા એક મહિના દરમિયાન તમારી આવક, દેવું અને ખર્ચની વિગતો નોંધતા રહો.

અસંખ્ય વેબસાઈટ્સ અને સ્માર્ટફોન એપ્લિકેશન્સ તમને તમારી નાણાકીય બાબતોને આગળ ધપાવવાનો નોંધ રાખવામાં મદદ કરી શકે છે અથવા તમે રસીદો ભેગી કરીને અને બેંક અને કેડિટ કાર્ડ સ્ટેટમેન્ટની તપાસ કરીને પાછળની તરફ કામ કરી શકો છો. દેખીતી રીતે, નાણાંની કેટલીક મુશ્કેલીઓ અન્ય કરતા વધુ સરળ હોય છે, પરંતુ તમારી નાણાકીય બાબતોની યાદી લઈને તમને તમે ક્યાં ઉભા છો તેનો વધુ સ્પષ્ટ ખ્યાલ આવશે. અને પ્રક્રિયા ગમે તેટલી ભયાવહ અથવા પીડાદાયક લાગે, તમારી નાણાકીય બાબતોને વિગતવાર નોંધ કરવાથી તમને તમારી પરિસ્થિતિ પર નિયંત્રણની ખૂબ જ જરૂરી સમજ પાછી મેળવવાનું શરૂ કરવામાં પણ મદદ મળી શકે છે.

આવકના દરેક સ્ત્રોતનો સમાવેશ કરો. કોઈપણ પગાર ઉપરાંત, બોનસ, લાભો, ભરણપોષણ, બાળકોની કાળજી માટે અથવા તમને મળેવ કોઈપણ વ્યાજનો સમાવેશ કરો.

તમારા બધા ખર્ચ પર નજર રાખો. જ્યારે તમે ભૂતકાળના બાકી બિલના ઢગલાં અને વધતા દેવાનો સામનો કરી રહ્યાં હોવ, ત્યારે કામ પર જવાના માર્ગમાં કોફી ખરીદવી એ અપ્રસ્તુત ખર્ચ જેવું લાગે છે. પરંતુ દેખીતી રીતે નાના ખર્ચ સમય જતાં વધી શકે છે, તેથી દરેક વસ્તુની નોંધ રાખો. તમે તમારા પૈસા કેવી રીતે ખર્ચો છો તે બરાબર સમજવું એ તમારી નાણાકીય સમસ્યાઓને ઉકેલવા માટે બજેટ અને યોજના ઘડવાની ચાવી છે.

તમારા દેવાની સૂચિ બનાવો. પાછલા બાકી બિલો, વિલબિત ફી અને બાકીની લઘુત્તમ ચૂકવણીની યાદી તેમજ કુટુંબ અથવા મિત્રોને તમે બાકી રહેલા કોઈપણ નાણાંનો સમાવેશ કરો.

ખર્ચની વિગતને પ્રકારને ઓળખો. શું કામ પરનો કંટાળો અથવા તણાવપૂર્ણ દિવસ તમને મોલમાં જવા અથવા ઓનલાઈન શોપિંગ કરવાનું કારણ બને છે? તમારા પરિવાર સાથે જમો. બહાર જઈને જમવાથી જ મજા આવે - કરવું પડે એ ભાવથી મુક્ત થાવ.

નાના ફેરકારો કરતા રહો. સવારના અખબાર, લંચ ટાઈમ સેન્ડવીચ અથવા બ્રેક-ટાઈમ સિગારેટ જેવી વસ્તુઓ પર નાણાં ખર્ચવાથી નોંધપાત્ર માસિક ખર્ચ વધી શકે છે. તમારી જાતને દરેક નાના આનંદનો ઈનકાર કરવો તે ગેરવાજબી હોઈ શકે છે, બિનજરૂરી ખર્ચમાં ઘટાડો કરવો અને તમારા દૈનિક ખર્ચને ઘટાડવાના નાના રસ્તાઓ શોધવાથી બિલ ચૂકવવા માટે વધારાની રોકડ મુક્ત કરવામાં ખરેખર મદદ મળી શકે છે.

આવેગ ખર્ચ દૂર કરો. શું તમે ક્યારેય ઓનલાઈન અથવા દુકાનની બારીમાંથી કંઈક જોયું છે જે તમારે હમણાં જ ખરીદવું હતું? આવેગજન્ય ખરીદી તમારા બજેટને બગાડી શકે છે અને તમારા કેડિટ કાર્ડને મહત્તમ કરી શકે છે. આદતને તોડવા માટે, એક નિયમ બનાવવાનો પ્રયાસ કરો કે તમે કોઈપણ નવી ખરીદી કરતા પહેલા એક સપ્તાહ રાહ જોશો.

તમારી જાત પર સરળ રહો. જ્યારે તમે તમારા દેવું અને ખર્ચ કરવાની ટેવની સમીક્ષા કરો છો, ત્યારે યાદ રાખો કે કોઈપણ વ્યક્તિ નાણાકીય મુશ્કેલીઓમાં આવી શકે છે, ખાસ કરીને આવા સમયે. કોઈપણ કથિત નાણાકીય ભૂલો માટે તમારી જાતને સજા કરવા માટે બહાના તરીકે આનો ઉપયોગ કરશો નહીં. તમારી જાતને થોડો વિરામ આપો અને તમે આગળ વધવા માંગતા હોવ ત્યારે તમે નિયંત્રિત કરી શકો તેવા પાસાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

5. એક યોજના બનાવો-અને તેને વળગી રહો

જેમ નાણાકીય તણાવ વિવિધ નાણાં સમસ્યાઓની વિશાળ શ્રેણીને કારણે થઈ શકે છે, તેવી જ રીતે શક્ય ઉકેલોની સમાન વ્યાપક શ્રેણી છે. તમારી ચોક્કસ સમસ્યાને ઉકેલવા માટેની યોજના કડક બજેટની અંદર રહેવાની, તમારા કેડિટ કાર્ડના દેવા પર વ્યાજ દર ઘટાડવા, તમારા ઓનલાઈન ખર્ચને અંકુશમાં લેવા, સરકારી લાભો મેળવવા, નાદારી જાહેર કરવા અથવા નવી નોકરી અથવા આવકના વધારાના સ્ત્રોત શોધવાની હોઈ શકે છે.

જો તમે તમારી નાણાકીય પરિસ્થિતિની નોંધ લીધી હોય, વિવેકાધીન અને આવેગ ખર્ચ દૂર કર્યો હોય, અને તમારી આવક હજુ પણ તમારી આવક કરતાં વધી જાય, તો તમારા માટે આવશ્યકપણે ત્રણ વિકલ્પો ખુલ્લા છે: તમારી આવક વધારવી, તમારો ખર્ચ ઓછો કરવો અથવા બંને. તમે તેમાંથી કોઈપણ ધ્યેયને કેવી રીતે હાંસલ કરવા જાઓ છો તેના માટે એક યોજના બનાવવાની અને તેને અનુસરવાની જરૂર પડશે.

તમારી નાણાકીય સમસ્યાને ઓળખો. નોંધ લીધા પછી, તમે જે નાણાકીય સમસ્યાનો સામનો કરી રહ્યાં છો તે સ્પષ્ટપણે ઓળખવામાં સમર્થ હોવા જોઈએ. એવું બની શકે છે કે તમારી પાસે કેડિટ કાર્ડનું ઘણું દેવું છે, પૂરતી આવક નથી, અથવા જ્યારે તમે તણાવ અથવા બેચેન અનુભવો છો ત્યારે તમે બિનજરૂરી ખરીદીઓ પર વધુ પડતો ખર્ચ કરો છો. અથવા કદાચ, તે સમસ્યાઓનું સંયોજન છે. દરેક માટે એક અલગ યોજના બનાવો. ઉકેલ તૈયાર કરો. તમારા કુટુંબ અથવા વિશ્વાસુ મિત્ર સાથે વિચારોનું મંથન કરો અથવા મફત નાણાકીય કાઉન્સેલિંગ સેવાનો સંપર્ક કરો. તમે નક્કી કરી શકો છો કે કેડિટ કાર્ડ કંપનીઓ સાથે વાત કરીને અને ઓછા વ્યાજ દરની વિનંતી કરવાથી તમારી સમસ્યા ઉકેલવામાં મદદ મળશે. અથવા કદાચ તમારે તમારા દેવાનું પુનર્ગઠન કરવાની, તમારી કારની ચૂકવણીને દૂર કરવાની, તમારા ઘરનું કદ ઘટાડવાની અથવા ઓવરટાઈમ કામ કરવા વિશે તમારા બોસ સાથે વાત કરવાની જરૂર છે. તમારી યોજનાને અમલમાં મૂકો. તમે જે ઉકેલો ઘડ્યા છે તેના પર તમે કેવી રીતે અનુસરી શકો છો તે વિશે ચોક્કસ રહો. કદાચ તેનો અર્થ એ છે કે કેડિટ કાર્ડ કાપવા, નવી નોકરી માટે નેટવર્ક કરવું, સ્થાનિક ફૂડ બેંકમાં નોંધણી કરવી અથવા બિલ ચૂકવવા માટે eBay પર વસ્તુઓ વેચવી, ઉદાહરણ તરીકે. તમારો પ્રગતિનું નિરીક્ષણ કરો. અમે બધાએ તાજેતરમાં અનુભવ કર્યો છે તેમ, તમારા નાણાકીય સ્વાસ્થ્યને અસર કરતી ઘટનાઓ ઝડપથી બની શકે છે, તેથી તમારી યોજનાની નિયમિત સમીક્ષા કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. શું કેટલાક પાસાઓ અન્ય કરતા વધુ સારી રીતે કામ કરી રહ્યા છે? ઉદાહરણ તરીકે, વ્યાજ દરો, તમારા માસિક ખર્ચ અથવા તમારા કલાકદીઠ વેતનમાં ફેરફારનો અર્થ એ છે કે તમારે તમારી યોજનામાં સુધારો કરવો જોઈએ? આંચકોથી પાટા પરથી ઉતરી ન જાવ. અમે બધા માનવ છીએ અને તમારી યોજના ગમે તેટલી કડક હોય, તમે તમારા ધ્યેયથી ભટકી શકો છો અથવા કંઈક અણધારી ઘટના તમને પાટા પરથી ઉતારી શકે છે. તમારી જાતને હરાવશો નહીં, પરંતુ શક્ય તેટલી વહેલી તકે ટ્રેક પર પાછા આવો.

તમે તમારી યોજના જેટલી વધુ વિગતવાર બનાવી શકો છો, તમારી નાણાકીય પરિસ્થિતિ પર તમે ઓછા શક્તિહીન અનુભવશો.

6. માસિક બજેટ બનાવો

તમારી નાણાકીય સમસ્યાઓથી રાહત મેળવવા માટે તમારી યોજના ગમે તે હોય, માસિક બજેટ સેટ કરવું અને તેનું પાલન કરવું તમને ટ્રેક પર રાખવામાં અને તમારી નિયંત્રણની સમજને ફરીથી પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

તમારા બજેટમાં રોજિદા ખર્ચાઓનો સમાવેશ કરો, જેમ કે કરિયાણા અને કામ પર જવાનો ખર્ચ, તેમજ માસિક ભાડું, ગીરો અને ઉપયોગિતા બિલ. તમે વાર્ષિક ચૂકવણી કરો છો તે વસ્તુઓ માટે, જેમ કે કારનો વીમો અથવા પ્રોપર્ટી ટેક્સ, તેને 12 વડે વિભાજિત કરો. તમે દર મહિને નાણાં અલગ કરી શકો છો. જો શક્ય હોય તો, અણધાર્યા ખર્ચને ધ્યાનમાં લેવાનો પ્રયાસ કરો, તમારા સહકાર્યકરને થયેલા ખર્ચના આધારે તમે

બજેટ રાખી શકે. જેથી તમને અંદાજિત ખર્ચ ખબર પડે. જેમ કે જો તમે બીમાર પડો તો પ્રિસ્ક્રિપ્શન ચાર્જ અથવા ઘર અથવા કારના સમારકામનો ખર્ચ. મદદ કરવા માટે શક્ય હોય ત્યાં સ્વચાલિત ચુકવણીઓ સેટ કરો. ખાતરી કરો કે બીલ સમયસર ચુકવવામાં આવે છે અને તમે મોડી ચુકવણી અને વ્યાજ દરમાં વધારો ટાળો છો. તમારા ખર્ચને પ્રાથમિકતા આપો. જો તમને દર મહિને તમારા ખર્ચોને આવરી લેવામાં મુશ્કેલી આવી રહી હોય, તો તે તમારા પૈસા પહેલા ક્યાં જાય છે તે પ્રાથમિકતા ખાપવામાં મદદ કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, તમારી જાતને અને તમારા પરિવારને ખવડાવવું અને રહેઠાણ આપવું અને શક્તિ ચાલુ રાખવી એ આવશ્યકતાઓ છે. તમારા ક્રેડિટ કાર્ડથી ચુકવણી કરવી એ નથી-ભલે તમે તમારી ચુકવણીમાં પાછળ હોવ અને દેવું વસૂલ કરતી કંપનીઓ તમને હેરાન કરતી હોય. નાણાં બચાવવાના રસ્તાઓ શોધતા રહો. આપણામાંના મોટાભાગના લોકો આપણા બજેટમાં કંઈક શોધી શકે છે જેને આપણે સમાપ્ત કરવામાં મદદ કરવા માટે દૂર કરી શકીએ છીએ. તમારા બજેટની નિયમિત સમીક્ષા કરો અને ખર્ચમાં કાપ મૂકવાની રીતો શોધો. તમારા જીવનસાથી અથવા બાળકો તરફથી સમર્થન મેળવો. ખાતરી કરો કે તમારા ઘરની દરેક વ્યક્તિએ જ દિશામાં ખાગળ વધી રહી છે અને તમે જે નાણાકીય લક્ષ્યો તરફ કામ કરી રહ્યાં છો તે સમજે છે.

7. તમારા એકંદર તણાવનું સંચાલન કરો

નાણાકીય સમસ્યાઓના નિરાકરણમાં નાના પગલાઓનો સમાવેશ થાય છે જે સમય જતાં પુરસ્કારો મેળવે છે. વર્તમાન આર્થિક વાતાવરણમાં, તમારી નાણાકીય મુશ્કેલીઓ રાતોરાત અદૃશ્ય થઈ જાય તેવી શક્યતા નથી. પરંતુ તેનો અર્થ એ નથી કે તમે તમારા તણાવના સ્તરને હળવા કરવા અને લાંબા ગાળાના પડકારોનો વધુ સારી રીતે સામનો કરવા માટે ઊર્જા અને મનની શાંતિ મેળવવા માટે તરત જ પગલાં લઈ શકતા નથી.

આગળ વધો. થોડો નિયમિત વ્યાયામ પણ તણાવ ઓછો કરવામાં, તમારા મૂડ અને ઊર્જાને વધારવામાં અને તમારા આત્મ સન્માનને સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે. મોટાભાગના દિવસોમાં 30 મિનિટનું લક્ષ્ય રાખો, જો તે સરળ હોય તો નાના કાર્યશીલ ભાગમાં વિભાજિત કરો.

આરામ કરવાની તકનીકનો અભ્યાસ કરો. દરરોજ આરામ કરવા માટે સમય કાઢો અને તમારા મનને સતત ચિંતાઓથી વિરામ આપો. ધ્યાન, શ્વાસ લેવાની કસરત અથવા અન્ય આરામની તકનીકોએ તણાવને દૂર કરવા અને તમારા જીવનમાં થોડું સંતુલન પુનઃસ્થાપિત કરવાની ઉત્તમ રીતો છે.

ઊંઘમાં કંજૂસાઈ ન કરો. થાક અનુભવવાથી તમારા તણાવ અને નકારાત્મક વિચારોની રીત જ વધશે. આ મુશ્કેલ સમયમાં તમારી ઊંઘને સુધારવાની રીતો શોધવાથી તમારા મન અને શરીર બંનેને મદદ મળશે.

તમારા આત્મસન્માનને વધારો. યોગ્ય રીતે અથવા ખોટી રીતે, નાણાકીય સમસ્યાઓનો અનુભવ કરવાથી તમે નિષ્ફળતા જેવું અનુભવી શકો છો અને તમારા આત્મસન્માનને અસર કરી શકો છો. પરંતુ તમારી સ્વ-મૂલ્યની ભાવનાને સુધારવા માટે અન્ય પુષ્કળ, વધુ લાભદાયી રીતો છે. જ્યારે તમે તમારી જાતને સંઘર્ષ કરી રહ્યાં હોવ ત્યારે પણ, સ્વૈચ્છિક સેવા દ્વારા અન્ય લોકોને મદદ કરવાથી તમારો આત્મવિશ્વાસ વધી શકે છે અને તણાવ, ગુસ્સો અને ચિંતા ઓછી થઈ શકે છે - મદદનો ઉલ્લેખ યોગ્ય કારણ નથી. અથવા તમે કુદરતમાં સમય વિતાવી શકો છો, નવું કૌશલ્ય શીખી શકો છો અથવા

તમારા બેંક બેલેન્સને બદલે તમે કોણ છો તેના માટે તમારી પ્રશંસા કરતા લોકોની કંપનીનો આનંદ માણી શકો છો.

હેલ્થી ફૂડ ખાઓ. ફળો, શાકભાજી અને ઓમેગા-૩ થી ભરપૂર તંદુરસ્ત આહાર તમારા મૂડને ટેકો આપવા અને તમારી ઊર્જા અને દૃષ્ટિકોણને સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે. અને તમારે નસીબ ખર્ચવાની જરૂર નથી; બજેટમાં સારું ખાવાની રીતો છે.

તમારા જીવનમાં સારી વસ્તુઓ માટે આભારી બનો. જ્યારે તમે પૈસાની ચિંતાઓ અને નાણાકીય અનિશ્ચિતતાથી ઘેરાયેલા હોવ, ત્યારે તમારું બધું ધ્યાન નકારાત્મક પર કેન્દ્રિત કરવું સરળ છે. જ્યારે તમારેવાસ્તવિકતાને અવગણવાની અને બધું સારું હોવાનો ડોળ કરવાની જરૂર નથી, તમે નજીકના સંબંધ, સૂચસ્તિની સુંદરતા અથવા પાળતુ પ્રાણીના પ્રેમની પ્રશંસા કરવા માટે થોડો સમય કાઢી શકો છો. તે તમારા મનને સતત ચિંતાઓથી વિરામ આપી શકે છે, નવી તક શોધવા નવી રીતો વિસ્તરીત કરવા પ્રયત્નો કરી રહ્યા છે. આ બધા જ પ્રયત્નો નવી દિશાનું સર્જન કરે છે.

નોકરીની ખોટ અને બેરોજગારીનો તણાવ

જ્યારે નોકરી ગુમાવવાનો તણાવ જબરજસ્ત લાગે છે, ત્યાં ઘણી વસ્તુઓ છે જે તમે પરિસ્થિતિને નિયંત્રિત કરવા, નવી તક શોધવા નવી રીતો વિસ્તરીત કરવા પ્રયત્નો કરે છે. આ બધા જ પ્રયત્નો નવી દિશાનું સર્જન કરે છે.

નોકરી ગુમાવવાનો તણાવ

ભલે તમને નોકરીમાંથી છૂટા કરવામાં આવ્યા હોય, કદમાં ઘટાડો કરવામાં આવ્યો હોય, વહેલી નિવૃત્તિ લેવાની ફરજ પાડવામાં આવી હોય, અથવા કોન્ટ્રાક્ટનું કામ પૂરું થઈ ગયેલું હોય ત્યારે તમારી નોકરી ગુમાવવી એ જીવનનો સૌથી તણાવપૂર્ણ અનુભવ છે. તેનાથી થતી સ્પષ્ટ નાણાકીય તકલીફો સિવાય, નોકરી ગુમાવવાનો તણાવ પણ તમારા મિજાજ, સંબંધો અને એકંદર માનસિક અને ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય પર ભારે અસર કરી શકે છે.

આપણી નોકરીઓ ઘણી વાર આપણે આજીવિકા બનાવવાની રીત કરતાં વધુ હોય છે. તેઓ અસર કરે છે કે આપણે આપણી જાતને કેવી રીતે જોઈએ છીએ, તેમજ અન્ય લોકો આપણને કેવી રીતે જુએ છે. જો તમને તમારી નોકરી ગમતી ન હોય તો પણ, તે તમને એક સામાજિક આઉટલેટ પ્રદાન કરે છે અને તમારા જીવનને એક માળખું, હેતુ અને અર્થ આપે છે. અચાનક તમારી જાતને કામમાંથી બહાર કાઢવાથી તમે દુઃખી, ગુસ્સે અથવા હતાશ અનુભવી શકો છો. તમે તમારી ઓળખ પર પ્રશ્ન કરી શકો છો, તમે જે ગુમાવ્યું છે તેના માટે દુઃખી થઈ રહ્યા છો અથવા ભવિષ્યમાં શું છે તે વિશે ચિંતા અનુભવી શકો છો.

તમારી બેરોજગારીના સંજોગો પર આધાર રાખીને, તમે તમારા નોકરી આવનાર દ્વારા દગો અનુભવી શકો છો, તમારા જીવનની દિશા પ્રત્યે શક્તિહીન છો અથવા કેટલીક કથિત ખામી અથવા ભૂલ માટે તમારી જાતને દોષી ઠેરવી શકો છો. તણાવ અને ચિંતા જબરજસ્ત અનુભવી છે. પરંતુ અત્યારે વસ્તુઓ ગમે તેટલી અંધકારમય લાગે, સમય અને યોગ્ય સામનો કરવાની તકનીકો સાથે, તમે આ આંચકોનો સામનો કરી શકો છો, તમારા તણાવ અને ચિંતાને હળવી કરી શકો છો અને તમારા કાર્યકારી જીવન સાથે આગળ વધી શકો છો. તમારી હકારાત્મકતા તમને આગળ વધવાનો જેમ આવશે.

2.8 નોકરી ગુમાવવાના તણાનો સામનો કરવો

1. તમારી જાતને દુઃખી ના થવા દો

દુઃખ એ નુકશાન પ્રત્યેનો કુદરતી પ્રતિભાવ છે, અને તેમાં નોકરી ગુમાવવાનો સમાવેશ થાય છે. આવકની ખોટની સાથે સાથે, કામથી બહાર રહેવાથી અન્ય મોટા નુકસાન પણ આવે છે, જેમાંથી કેટલાકનો સામનો કરવો મુશ્કેલ હોઈ શકે છે:

- તમારા જીવન પર નિયંત્રણની લાગણી.
- તમારી વ્યાવસાયિક ઓળખ.
- તમારું આત્મસન્માન અને આત્મવિશ્વાસ.
- મિત્રતા અને કાર્ય-આધારિત સામાજિક મિત્ર વર્તુળ.
- તમારી અને તમારા પરિવારની સુરક્ષાની ભાવના.

તમારી લાગણીઓનો સામનો કરવો

જ્યારે દરેક વ્યક્તિ જુદી જુદી રીતે શોક કરે છે, ત્યારે તમારી નોકરી ગુમાવવા પર શોક કરવાની તંદુરસ્ત અને બિનઆરોગ્યપ્રદ રીતો છે. આરામ માટે વધુ પડતું મદિરાપાન કરવું અથવા જંક ફૂડ ખાવા જેવી આદતો તરફ વળવું સરળ બની શકે છે. પરંતુ આ માત્ર ક્ષણિક રાહત આપશે અને લાંબા ગાળે તમને વધુ ખરાબ લાગશે. બીજી બાજુ, તમારી લાગણીઓને સ્વીકારવી અને તમારા નકારાત્મક વિચારોને પડકારવાથી, તમને નુકસાનનો સામનો કરવામાં અને આગળ વધવામાં મદદ મળશે.

2. મજબૂત રહેવા માટે સંપર્ક કરો

આ મુશ્કેલ સમયે તમારી સ્વાભાવિક પ્રતિક્રિયા શરમ અથવા અકળામણથી મિત્રો અને કુટુંબીજનોથી ખસી જવાની હોઈ શકે છે. પરંતુ જ્યારે તમે નોકરી ગુમાવવા અને બેરોજગારીના તણાવનો સામનો કરી રહ્યાં હોવ ત્યારે અન્ય લોકોના મહત્વને ઓછો અંદાજ ન આપો. સામાજિક સંપર્ક એ તણા માટે પ્રકૃતિનો મારણ છે. એક સારા શ્રોતા સાથે સામસામે વાત કરવા કરતાં તમારી માનસિક પરિસ્થિતિને શાંત કરવા માટે બીજું કંઈ સારું કામ કરતું નથી.

- તમે જેની સાથે વાત કરો છો તે વ્યક્તિ ઉકેલો ઓફર કરવા સક્ષમ હોવા જરૂરી નથી; તેઓએ માત્ર એક સારા શ્રોતા બનવું જોઈએ, કોઈ એવી વ્યક્તિ કે જે વિચલિત થયા વિના અથવા નિર્ણય પસાર કર્યા વિના ધ્યાનપૂર્વક સાંભળશે.
- તમે કેવી રીતે અનુભવો છો તેમાં મોટો તફાવત લાવવાની સાથે, અન્ય લોકો સુધી પહોંચવાથી તમે તમારી પરિસ્થિતિ પર વધુ નિયંત્રણ અનુભવો છો અને તમે ક્યારેય જાણતા નથી કે કંઈ તકો ઊભી થશે.
- તમે ગર્વથી ટેકો માંગવાનો પ્રતિકાર કરી શકો છો, પરંતુ ખુલીને તમને અન્ય લોકો માટે બોજ બનાવશો નહીં. હકીકતમાં, મોટાભાગના લોકો ખુશ થશે કે તમે તેમના પર વિશ્વાસ કરવા માટે પૂરતો વિશ્વાસ કરો છો, અને તે ફક્ત તમારા સંબંધોને મજબૂત બનાવશે.

નોકરી ગુમાવ્યા પછી નવા સંબંધો વિકસાવવા

જ્યારે આપણે આપણી નોકરી ગુમાવીએ છીએ, ત્યારે આપણામાંના ઘણા લોકો કામના સ્થળે બનેલી મિત્રતા અને સામાજિક સંબંધો પણ ગુમાવે છે. પરંતુ કામની બહાર તમારા સોશિયલ નેટવર્કને વિસ્તૃત કરવામાં ક્યારેય મોડું થતું નથી. તે તમને નોકરી ગુમાવવાના તણાવનો સામનો કરવામાં મદદ કરવા-તેમજ નવી નોકરી શોધવા બંનેમાં નિર્ણાયક બની શકે છે.

2.9 સારાંશ

નીચેના મુદ્દાને ધ્યાનમાં રાખી અને તમે ચોક્કસ જ કોઈ પણ તણાવનો સામનો કરી શકો છો.

- **નવી મિત્રતા બનાવો**

વર્ગ લઈને અથવા બુક ક્લબ, ડિનર ક્લબ અથવા સ્પોર્ટ્સ ટીમ જેવા જૂથમાં જોડાઈને સામાન્ય રૂચિ ધરાવતા નવા લોકોને મળો.

- **જોબ ક્લબમાં જોડાઓ**

નોકરી શોધતા લોકો સાથે જોડાવો. તેની સાથે જોડવી તમે સમર્થન કેળવી શકો. લોકો સાથે જોડાવી તેમની સાથે નવી તકોનું નિર્માણ કરી શકો છો. સમાન પડકારોનો સામનો કરી રહેલા અન્ય લોકોની આસપાસ રહેવું તમારી નોકરીની શોધ દરમિયાન તમને ઉત્સાહિત અને પ્રોત્સાહિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

- **નવી રોજગાર માટે નેટવર્ક બનાવી બધાને સાથે રાખી કામ શોધો**

મોટાભાગની નોકરીઓની જાહેરાત ક્યારેય કરવામાં આવતી નથી; તેઓ નેટવર્કિંગ દ્વારા ભરવામાં આવે છે. નેટવર્કિંગ ડરામણું અથવા મુશ્કેલ લાગે છે, ખાસ કરીને જ્યારે તે નોકરી શોધવાની વાત આવે છે, પરંતુ તે હોવું જરૂરી નથી, ભલે તમે અંતર્મુખી હો અથવા તમને લાગે કે તમે ઘણા લોકોને જાણતા નથી.

- **સપોર્ટ માટે તમારા પરિવારને સામેલ કરો જેથી તે તેમને ભાવાત્મકને લાગણી પૂરી પાડે**

બેરોજગારી આખા કુટુંબને અસર કરે છે, તેથી તમારી સમસ્યાઓને એકલા ઉઠાવવાનો પ્રયાસ કરશો નહીં. તમારી નોકરીની ખોટને ગુપ્ત રાખવાથી પરિસ્થિતિ વધુ ખરાબ થશે. તમારા પરિવારનો ટેકો તમને આમ મુશ્કેલ સમયમાં પણ ટકી રહેવા અને ખીલવામાં મદદ કરી શકે છે.

- **તમારી જાતને વ્યાખ્યાયિત કરવાની અન્ય રીતો શોધો જેથી તમને ટકી રહેવા આધાર મળતો રહે**

આપણામાંના ઘણા લોકો માટે, આપણું કાર્ય આપણી ઓળખને આકાર આપે છે અને આપણે કોણ છીએ તે વ્યાખ્યાયિત કરે છે. છેવટે, જ્યારે તમે કોઈ નવી વ્યક્તિને મળો છો, ત્યારે તેઓ પૂછે છે તે પ્રથમ પ્રશ્નોમાંથી એક છે, ‘તમે શું કરો છો?’ જ્યારે આપણે આપણી નોકરી ગુમાવીએ છીએ, ત્યારે આપણે પોતાની જાતની ખોટ અનુભવીએ છીએ. પરંતુ એ યાદ રાખવું અગત્યનું છે કે બેરોજગાર હોવા માટે વ્યક્તિ તરીકે તમે કોણ છો તે વ્યાખ્યાયિત કરવાની જરૂર નથી. તે તમારી જાતને વિલ કરવા પર નિર્ભર છે, અર્થતંત્રની સ્થિતિ અથવા કંપનીના તમને છૂટા કરવાનો નિર્ણય નહીં.

- તણાવ દૂર કરવા માટે ભૂતકાળને ભૂલી આગળ વધતા રહો
જો કામની પ્રતિબદ્ધતાઓ તમને પહેલા નિયમિત વ્યાયામ કરતા અટકાવતી હોય, તો હવે સમય કાઢવો મહત્વપૂર્ણ છે. વ્યાયામ તણાવ માટે એક શક્તિશાળી મારણ છે. તંગ સ્નાયુઓને આરામ કરવા અને શરીરમાં તણાવ દૂર કરવા સાથે, કસરત તમારા મૂડને સુધારવા માટે શક્તિશાળી એન્ડોર્ડિન મુક્ત કરે છે. તમારી કમરને ટ્રિમ કરીને અને તમારા શરીરને સુધારવાથી પણ તમારા આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થઈ શકે છે.

2.10 સ્વાધ્યાય

1. નીચેનામાંથી કયું વિધાન સાચું છે ?
(a) ઓછી માત્રામાં, તણાવ સારો છે (b) ખૂબ વધારે તણાવ હાનિકારક છે
(c) બધો તણાવ ખરાબ છે (d) માત્ર '1' અને '2' યોગ્ય છે
2. નીચેનામાંથી કયા તણાવના મૂળ સ્ત્રોત છે ?
(a) પર્યાવરણ (b) સામાજિક
(c) તાણવાળા (d) શારીરિક વિચારો
(e) ઉપરના બધા
3. પર્યાવરણીય તણાવના ઉદાહરણો છે.
(a) હવામાન (b) ટ્રાફિક
(c) નાણાકીય સમસ્યાઓ (d) સબસ્ટાન્ડર્ડ હાઉસિંગ
(e) માત્ર '1', '2' અને '4' યોગ્ય છે
4. સામાજિક તણાવના ઉદાહરણો છે.
(a) નાણાકીય સમસ્યાઓ (b) કોઈ પ્રિય વ્યક્તિના છૂટાછેડાની ખોટ
(c) જોબ ઈન્ટરવ્યુ (d) ઉપરોક્ત તમામ
5. નીચેનામાંથી કયા ચિંતાના શારીરિક લક્ષણો છે ?
(a) હૃદયના ધબકારા વધી જવા (b) પરસેવોથી ભરેલી હથેળીઓ
(c) ફૂલેલા ગાલ (d) ઉપરોક્ત તમામ
6. તણાવના વર્તણૂકીય લક્ષણો વિશે નીચેની બાબતો સાચી છે.
(a) વિષય વધુ કે ઓછું ખાવાનું શરુ કરે છે
(b) વિષય વધુ કે ઓછું ઊંઘવા લાગે છે
(c) વિષય પોતાને/પોતાને અન્યોથી અલગ પારે છે
(d) ઉપરોક્ત તમામ
7. નીચેનામાંથી કઈ ટેકનિક તણાવ દૂર કરવામાં મદદ કરી શકે છે ?
(a) શારીરિક તપાસ કરાવવી
(b) તમે ખુલ્લામાં ચાલો

- (c) તમારું મન પ્રકૃત્વિત રાખો
(d) ઉપરના બધા
8. નીચેનામાંથી કયું વિધાન સાચું છે ?
(a) માનસિક બેચેની એ તણાવનું જ્ઞાનાત્મક લક્ષણ છે
(b) માનસિક બેચેની એ તણાવનું ભાવનાત્મક લક્ષણ છે
(c) નબળો નિર્ણય એ તણાવનું ભાવનાત્મક લક્ષણ છે
(d) આંદોલન એ તણાવનું જ્ઞાનાત્મક લક્ષણ છે
9. શારીરિક તાણના ઉદાહરણો છે.
(a) મેનોપોઝ
(b) જન્મ આપવો
(c) ઊંઘમાં ખલેલ
(d) સંબંધ સમસ્યાઓ
(e) માત્ર '1', '2' અને '3' યોગ્ય છે
10. જ્યારે તમે નકારાત્મક તણાવમાં હોવ ત્યારે મનમાં કયા વિચારો આવે છે ?
(a) તમને લાગે છે કે તમે પરિસ્થિતિનો સામનો કરી શકશો
(b) તમને લાગે છે કે તમે પરિસ્થિતિનો સામનો કરી શકતા નથી
(c) તમને લાગે છે કે આખરે બધું સારું થઈ જશે
(e) તમને લાગે છે કે તમને તરત જ હેપ મળશે

જવાબ :

- (1) - D (2) - E (3) - E (4) - D (5) - D
(6) - D (7) - D (8) - B (9) - E (10) - B

ટૂંકાં પ્રશ્ન :

- નાણાકીય તણાવ શું છે ?
- કામ જીવન તણાવ શું છે ?
- નાણાકીય તણાવનું લક્ષણ શું છે ?
- વર્ક લાઈફ સ્ટ્રેસનું લક્ષણ શું છે ?
- બેરોજગારી તણાવ શું છે ?

વિસ્તારપૂર્વક જવાબ લખો :

- નાણાકીય તણાવ શું છે નાણાકીય તણાવની વિશેષતા વિગતવાર સમજાવો.
- વર્ક લાઈફ સ્ટ્રેસ શું છે વર્ક લાઈફ સ્ટ્રેસની વિશેષતા વિગતવાર સમજાવો.

3. कौटुंबिक तशाव विषे टूंकनोंध लप्पो.
4. नाशाकीय तशाव साथे व्यवहार समज आपो.
5. नोकरी गुभाववाना ताशनो सामनो करवो ते माटेनी विगतवार समज आपो.
6. नाशाकीय तशाव अने कार्य जिवन तशाव वर्ये शुं तझावत छे ते विगतवार समजवो.



-: રૂપરેખા :-

- 3.1 પ્રસ્તાવના
- 3.2 તણાવનો અર્થ
- 3.3 તણાવની ઓળખ
- 3.4 તણાવ વિકાસના કારણો
- 3.5 ઉપાર્જિત તણાવ (Accrue Stress)
- 3.6 કાયમી/ હંમેશનો તણાવ (Chronic Stress)
- 3.7 ભાવનાત્મક તણાવ (Emotional Stress)
- 3.8 પરિસ્થિતિગત તણાવ (Situational Stress)
- 3.9 તણાવ પ્રતિકાર વધારવાની તકનીકો
- 3.10 ઉપસંહાર
- 3.11 સ્વાધ્યાય

3.1 પ્રસ્તાવના

તણાવ એ ભાવનાત્મક અથવા શારીરિક તણાવની લાગણી છે. દબાણ, ફેરફાર અથવા અન્ય તણાવ તે આપણા શરીરની સામાન્ય પ્રતિક્રિયા છે. આપણા માટે તણાવનો અનુભવ કરવો સામાન્ય છે, પરંતુ ઘણી વખત તે આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે જોખમ ઊભું કરે છે. અમેરિકન મનોવૈજ્ઞાનિક સંગઠન (અમેરિકન સાયકોલોજિકલ એસોસિએશન -APA) મુજબ, અલગ-અલગ પ્રકારના તણાવ હોય છે, અને દરેક પ્રકારનો તણાવ આપણા શરીર પર અસર કરી શકે છે.

તણાવ એ વાસ્તવિક અથવા દેખીતી ધમકી, માંગ અથવા જોખમ માટે શરીરની શારીરિક પ્રતિક્રિયા છે. જ્યારે તમને ખતરો લાગે છે, ત્યારે તમારું શરીર તણાવ અંતઃસ્ત્રાવ છોડે છે જે શરીરને પ્રતિક્રિયા આપવા માટે તૈયાર કરે છે. આને 'લડાઈ અથવા ઉડાન' (ફાઈટ અથવા ફ્લાઈટ) પ્રતિભાવ કહેવામાં આવે છે. કોર્ટિસોલ અને એડ્રેનાલિન જેવા તણાવ અંતઃસ્ત્રાવ હૃદયના ધબકારા ઝડપી, સ્નાયુઓ કડક, ઝડપી શ્વાસ અને રક્તચાપ વધારે છે.

કેટલીકવાર દબાણયુક્ત પરિસ્થિતિ તણાવ પ્રતિભાવને ઉત્તેજિત કરે છે. પરિસ્થિતિ વાસ્તવમાં તમને જોખમમાં ન મૂકી શકે, પરંતુ તેનો તણાવ તમારા શરીર જોખમમાં મૂકી શકે. તણાવ પ્રતિભાવ કેટલીક પરિસ્થિતિઓમાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. તે તમારા પ્રદર્શનમાં વધારો કરી શકે છે. પરંતુ ક્યારેક તે તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક બની શકે છે.

આપણું શરીર ટૂંકા ગાળા માટે તણાવને સંભાળી શકે છે. તે લાંબા ગાળાના અથવા કાયમી (કોનિ) તણાવનો સામનો કરવા માટે સજ્જ નથી. તનાવનું સંચાલન કરવા માટે તંદુરસ્ત રીતો શોધવાથી આપણને સ્વાસ્થ્ય સંબંધી ગૂંચવણોના જોખમને ટાળવામાં મદદ મળી શકે છે.

3.2 તણાવનો અર્થ

મેન અને બેહરના મતે, “તણાવ એવી સ્થિતિ છે જે લોકો અને તેમના કાર્યોની આંતરક્રિયામાંથી ઉદ્ભવે છે અને તેની લાક્ષણિકતા એ છે કે લોકોમાં તેના દ્વારા એવાં પરિવર્તનો આવે છે કે જે તેમને સામાન્ય કામગીરીમાંથી ચલિત થવા દબાણ કરે છે.”

શ્રી ફ્રેડ લુથાન્સના મતે, “તણાવ એટલે બાહ્ય પરિસ્થિતિના જવાબમાં કરવો પડતો ફેરફાર, જેને કારણે સંગઠનમાં ભાગ લેનારાઓ માટે શારીરિક, મનોવૈજ્ઞાનિક અને/અથવા વર્તણૂકલક્ષી વિચલનો ઉદ્ભવે છે.”

તણાવને કોઈપણ પ્રકારના ફેરફાર તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરી શકાય છે જે શારીરિક, ભાવનાત્મક અથવા મનોવૈજ્ઞાનિક તાણનું કારણ બને છે. તાણ એ તમારા શરીરની કોઈપણ વસ્તુ પ્રત્યેની પ્રતિક્રિયા છે જેને ધ્યાન અથવા ક્રિયાની જરૂર હોય છે. દરેક વ્યક્તિ અમુક અંશે તણાવ અનુભવે છે. જો કે, તમે જે રીતે તણાવને પ્રતિસાદ આપો છો, તે તમારા એકંદર સુખાકારીમાં મોટો ફરક પાડે છે.

તણાવ એ ચોક્કસ પરિસ્થિતિ અથવા ઘટનાના દબાણ પ્રત્યે તમારા શરીરની પ્રતિક્રિયા છે. તે શારીરિક, માનસિક અથવા ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયા હોઈ શકે છે.

તણાવ એ દબાણ પ્રત્યે આપણા શરીરનો પ્રતિભાવ છે. ઘણી જુદી જુદી પરિસ્થિતિઓ અથવા જીવનની ઘટનાઓ તણાવનું કારણ બની શકે છે. તે ઘણીવાર ઉત્પન્ન થાય છે જ્યારે આપણે કંઈક નવું, અણધાર્યું અનુભવીએ છીએ અથવા જે આપણી સ્વ-ભાવનાને જોખમમાં મૂકે છે, અથવા જ્યારે આપણને લાગે છે કે કોઈ પરિસ્થિતિ પર આપણું ઓછું નિયંત્રણ છે.

આપણે બધા તણાવનો અલગ રીતે સામનો કરીએ છીએ. સામનો કરવાની આપણી ક્ષમતા આપણા આનુવંશિકતા, પ્રારંભિક જીવનની ઘટનાઓ, વ્યક્તિત્વ અને સામાજિક અને આર્થિક સંજોગો પર આધાર રાખે છે.

જ્યારે આપણે તણાવનો સામનો કરીએ છીએ, ત્યારે આપણું શરીર તણાવ હોર્મોન્સ ઉત્પન્ન કરે છે જે લડાઈ અથવા ઉડાન પ્રતિભાવને ઉત્તેજિત કરે છે અને આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિને સક્રિય કરે છે. આ આપણને ખતરનાક પરિસ્થિતિઓમાં ઝડપથી પ્રતિસાદ આપવામાં મદદ કરે છે.

કેટલીકવાર, આ તણાવ પ્રતિસાદ ઉપયોગી હોઈ શકે છે તે ડર અથવા પીડાને દૂર કરવામાં મદદ કરી શકે છે ઉદાહરણ તરીકે તણાવને લીધે મેરેથોન દોડી શકીએ અથવા ભાષણ આપી શકીએ. એકવાર તણાવપૂર્ણ ઘટના સમાપ્ત થઈ જાય પછી આપણા તણાવ હોર્મોન્સ સામાન્ય રીતે ઝડપથી સામાન્ય થઈ જાય છે, અને તેની કોઈ સ્થાયી અસરો રહેશે નહીં.

જો કે, અતિશય તાણ નકારાત્મક અસરોનું કારણ બની શકે છે. તે આપણને લડાઈ અથવા ઉડ્યનના કાયમી તબક્કામાં છોડી શકે છે, જેમાં આપણે સપડાઈ જઈએ છીએ અથવા તેનો સામનો કરવામાં અસમર્થ છીએ. લાંબા ગાળે, આ આપણા શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરી શકે છે.

3.3 તણાવની ઓળખ

તણાવને ઓળખવું હંમેશા સરળ હોતું નથી, પરંતુ કેટલાક ચિહ્નોને ઓળખવાની કેટલીક રીતો છે જેનાથી તમે કદાચ વધુ પડતા દબાણનો અનુભવ કરી રહ્યાં છો. કેટલીકવાર તણાવ

સ્પષ્ટ સ્ત્રોતમાંથી આવી શકે છે, પરંતુ કેટલીકવાર કામ, શાળા, કુટુંબ અને મિત્રોના નાના દૈનિક તણાવ પણ તમારા મન અને શરીર પર અસર કરી શકે છે.

તણાવની ઓળખ નીચેના લક્ષણો કે ચિન્હો પરથી થઈ શકે છે.

1. મનોવૈજ્ઞાનિક ચિન્હો જેમ કે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી, ચિંતા અને યાદ રાખવામાં મુશ્કેલી.
2. ભાવનાત્મક ચિન્હો જેમ કે ગુસ્સો, ચીડિયો મૂડ અથવા હતાશ.
3. શારીરિક ચિન્હો જેમ કે હાઈ બ્લડ પ્રેશર, વજનમાં ફેરફાર, વારંવાર શરદી અથવા ચેપ, અને માસિક ચક્રમાં ફેરફાર.
4. આચરણ-વર્તણૂકને લગતા ચિન્હો જેમ કે નબળી સ્વ-સંભાળ, તમે જે વસ્તુઓનો આનંદ માણો છો તેના માટે સમય ન હોવો અથવા તેનો સામનો કરવા માટે ડ્રગ્સ અને આલ્કોહોલ પર આધાર રાખવો.

3.4 તણાવના વિકાસના કારણો

તણાવના શારીરિક કારણો	તણાવના માનસિક કારણો	
	આંતરિક	બાહ્ય
વધારે પીડા	વાસ્તવિકતા સાથે અપેક્ષાઓની અસંગતતા	જીવન અને આરોગ્ય માટે ખતરો
શસ્ત્રક્રિયા	અધૂરી આશાઓ	માનવ અથવા પ્રાણી હુમલો
ચેપ	નિરાશા	કુટુંબ અથવા સમુદાયના
વધારે કાર્યબોજ	આંતરિક સંઘર્ષ - 'ઈચ્છા' અને	સંઘર્ષો
અસહ્ય શારીરિક કાર્ય	'જરૂરિયાત' વચ્ચેનો	ભૌતિક સમસ્યાઓ કુદરતી
પ્રદૂષણ પર્યાવરણ	વિરોધાભાસ	અથવા માનવસર્જિત આફતો
	પૂર્ણતાવાદ	કોઈ પ્રિય વ્યક્તિની માંદગી
	નિરાશાવાદ	અથવા મૃત્યુ
	નીચા અથવા ઉચ્ચ આત્મસન્માન	
	નિર્ણયો લેવામાં મુશ્કેલી	લગ્ન કરવા કે છૂટાછેડા લેવા
	ખંતનો અભાવ	કોઈ પ્રિય વ્યક્તિ સાથે છેતરપિંડી
	સ્વ-અભિવ્યક્તિની અશક્યતા	રોજગાર, બરતરફી, નિવૃત્તિ
	આદર, માન્યતાનો અભાવ	પૈસા અથવા સંપત્તિનું
	સમયની તકલીફ, અભાવની	નુકસાન
	લાગણી સમયના	

એ નોંધવું જોઈએ કે શરીરની પ્રતિક્રિયા તણાવના કારણ પર આધારિત નથી. દા.ત. તણાવ હોર્મોન્સ મુક્ત કરીને શરીર તૂટેલા હાથ પર પ્રતિક્રિયા આપે છે અને તે જ રીતે છૂટાછેડા

પર પ્રતિક્રિયા આપે છે. તેના પરિણામો તેના પર નિર્ભર કરે છે કે વ્યક્તિ માટે પરિસ્થિતિ કેટલી નોંધપાત્ર છે અને તે તેના પ્રભાવ હેઠળ કેટલો સમય રહ્યો છે.

3.5 ઉપાર્જિત તણાવ (Accrue Stress)

ઉપાર્જિત તણાવ દરેકને થાય છે. તે નવી અને પડકારજનક પરિસ્થિતિ માટે શરીરની તાત્કાલિક પ્રતિક્રિયા છે. દા.ત. અકસ્માતને કારણે અનુભવાતો તણાવ એ ઉપાર્જિત તણાવ છે. ઉપાર્જિત તણાવ પણ એવી વસ્તુમાંથી બહાર આવી શકે છે જેનો તમે ખરેખર આનંદ માણો છો. તે કંઈક અંશે ભયાનક, છતાં રોમાંચક અનુભૂતિ છે જે તમે રોલર કોસ્ટર(મેળા વગેરેમાં ઉતરતી અને ચડતી ગાડી) પર અથવા જ્યારે પર્વતની ઢોળાવ પરથી નીચે સ્કિઈંગ (પગરખાં પહેરી બરફ ઉપર સરકવું) કરો છો.

ઉપાર્જિત તણાવની આ ઘટનાઓ સામાન્ય રીતે તમને કોઈ નુકસાન કરતી નથી. તેઓ તમારા માટે સારી પણ હોઈ શકે છે. તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓ તમારા શરીર અને મગજને ભાવિ તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓ માટે શ્રેષ્ઠ પ્રતિભાવ વિકસાવવા માટે અભ્યાસ કરે છે. એકવાર ખતરો પસાર થઈ જાય, પછી તમારી શરીરતંત્ર સામાન્ય થઈ જતું હોય છે.

ઉપાર્જિત તણાવ એ તાણનો પ્રકાર છે જેમાં વ્યક્તિ ક્ષણભરમાં સંતુલન ગુમાવી દે છે. આ એક પ્રકારનો તણાવ છે જે ઝડપથી અને ઘણીવાર અણધારી રીતે આવે છે અને તે ખૂબ લાંબો સમય ટકી શકતો નથી, પરંતુ તે તમને થોડો હચમચાવી નાખે છે અને તેના માટે પ્રતિભાવની જરૂર હોય છે, જેમ કે તમારા જીવનમાં કોઈની સાથે દલીલ, અથવા પરીક્ષા કે અનુભવો જેના માટે તમે પૂરતી તૈયારી નથી કરતા.

આ તણાવ રાહત આપનાર તમને આરામ કરવામાં અને તીવ્ર તાણમાંથી વધુ ઝડપથી પુનઃપ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરી શકે છે:

1. શ્વાસ લેવાની કસરત : તીવ્ર તાણ માટે શ્વાસ લેવાની કસરત ઉત્તમ છે કારણ કે તે ઝડપથી કામ કરે છે.
2. જ્ઞાનાત્મક (કોગ્નિટિવ) રિફ્રેમિંગ : કોગ્નિટિવ રિફ્રેમિંગ તમને તમારા તણાવને વ્યવસ્થિત કરવા માટે પરિસ્થિતિને જોવાની રીત બદલવાનું શીખવામાં મદદ કરે છે.
3. ધ્યાન : એક ઝડપી, 5-મિનિટની ધ્યાન તકનીક તમને ક્ષણમાં શાંત થવામાં મદદ કરી શકે છે.
4. પ્રોગ્રેસિવ મસલ રિલેક્સેશન (PMR) : શ્વાસ લેવાની કસરતની જેમ, PMR તમને ફરી એકઠા થવા અને આરામ કરવા માટે એક ક્ષણ આપશે.

3.6 કાયમી/હંમેશનો તણાવ (Chronic Stress)

કાયમી તણાવ એ લાંબા સમય સુધી અને સતત તણાવની લાગણી છે. જેની સારવાર ન કરવામાં આવે તો વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્યને નકારાત્મક અસર કરી શકે છે. તે કુટુંબ અને કામના રોજિંદા દબાણ અથવા આઘાતજનક પરિસ્થિતિઓને કારણે થઈ શકે છે.

કાયમી તણાવ એ પ્રકારનો તણાવ છે જે નિયમિત ધોરણે થાય છે. આ પ્રકારના તણાવથી તમને સૂકવવાની (બર્નઆઉટ) લાગણી થઈ શકે છે અને જો તે અસરકારક રીતે વ્યવસ્થાપિત ન હોય તો બર્નઆઉટ થઈ શકે છે. આનું કારણ એ છે કે, જ્યારે તાણની પ્રતિક્રિયાને કાળજીપૂર્વક શરૂ કરવામાં આવે છે અને તણાવ પ્રહારની આગામી તરકીબ પહેલા શરીરને હળવી સ્થિતિમાં

પાછા લાવવામાં આવતી નથી, ત્યારે શરીર અનિશ્ચિત સમયથી ચાલુ રહી શકે છે. આ આરોગ્ય સમસ્યાઓના યજમાન તરફ દોરી શકે છે જે સામાન્ય રીતે તણાવ સાથે સંકળાયેલા હોય છે, જેમાં રક્તવાહિની રોગ, જઠરાંત્રણના મુદ્દાઓ, ચિંતા, ડિપ્રેશન અને અન્ય સ્થિતિઓનો સમાવેશ થાય છે. તેથી જ કાયમી તણાવને અસરકારક રીતે સંચાલિત કરવું મહત્વનું છે.

આ પ્રકારનાં તણાવને સંચાલિત કરવા માટે ઘણી વખત ટૂંકા ગાળાના તાણના રાહત (તીવ્ર તાણ માટે) જેવા સંયોજન અભિગમની જરૂર પડે છે, અને કેટલાક લાંબા ગાળાની તણાવ રાહતની આદત કે જે એકંદર તણાવને દૂર કરે છે. (વિવિધ લાગણી-ધ્યાન કેન્દ્રિત તકનીકો અને ઉકેલ-કેન્દ્રિત તકનીકો પણ મહત્વપૂર્ણ છે.)

નીચેની લાંબા ગાળાની આદત તમને કાયમી તાણને વધુ સારી રીતે નિયંત્રણ કરવા માટે મદદ કરી શકે છે.

- નિયમિતપણે વ્યાયામ : વ્યાયામ અને તણાવ વ્યવસ્થાપન ઘણાં કારણો સાથે નજીકથી સંકળાયેલા છે.
- સ્વસ્થ આહાર જાળવો : તમારા શરીરને સ્વસ્થ આહાર આપવાથી તણાવના એકંદર સ્તરમાં મદદ મળી શકે છે કારણ કે તમારાં શરીરનું વધુ સારી કામગીરી કરશે.
- સહાયક સંબંધો વિકસિત કરો : નક્કર સપોર્ટ સિસ્ટમ લેવાથી એક નિર્ણાયક ઉપાય છે.
- નિયમિત રીતે ધ્યાન રાખો : જ્યારે તીવ્ર તાણથી વ્યવહાર કરવા માટે ઝડપી ધ્યાન આપવું ખૂબ જ સરસ છે, નિયમિત ધ્યાનની રીતથી તમારા તણાવમાં એકંદરે સ્થિતિસ્થાપકતાનો નિર્માણ કરવામાં મદદ મળશે.
- સંગીત સાંભળો : સંગીત રોજિંદા ક્રિયાઓ માટે અદ્ભુત, તાણ ઘટાડવા માટે કાર્ય કરી શકે છે.

3.7 ભાવનાત્મક તણાવ (Emotional Stress)

ભાવનાત્મક તણાવ એ એક લાંબો અને જટિલ ખ્યાલ છે જેનો ઉપયોગ તબીબી રીતે અને સંશોધન કરવામાં આવ્યો છે, પરંતુ ઘણી વખત સ્પષ્ટ અને ઓપરેશનલ રીતે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવી નથી. આ કારણોસર, કેટલીકવાર તેનો સંદર્ભ લેવાનો પ્રયત્ન કરતી વખતે ચોક્કસ ‘મૂંઝવણ’ થાય છે, અને તે મર્યાદા પણ જે તેને માનસિક વિકારની માત્રાથી અલગ કરે છે. અને તે સાચું છે કે માનસિક સ્વાસ્થ્યના ક્ષેત્રમાં મોટી સંખ્યામાં સમસ્યાઓમાં અમુક અંશે ભાવનાત્મક તકલીફ (પ્રકાશ, તીવ્ર, વગેરે) શામેલ હોય છે.

આમ, આ ખ્યાલ તરફનો પ્રથમ અભિગમ એ માન્યતા શામેલ છે કે ભાવનાત્મક તકલીફના વ્યક્તિલક્ષી અનુભવનો કોઈ અર્થ એ નથી કે વ્યક્તિ કેટલીક માનસિક અવ્યવસ્થામાંથી પસાર થઈ રહ્યો છે, પરંતુ ખાલી ભાવનાત્મકરૂપે રોજિંદી પરિસ્થિતિઓને રજૂ કરે છે જે અમુક દુઃખ અથવા ચિંતાની જાણ કરે છે. ભાવનાત્મક તકલીફથી પીડાતા લોકો તેમના અનુભવ વર્ણવવા માટે સ્પષ્ટ રીતે ‘મને ખરાબ લાગે છે’, ‘ખૂબ જ નીચેની કક્ષાએ પહોંચી ગયો છું’ અથવા ‘હું એકલો છું’ જેવા શબ્દસમૂહોનો ઉપયોગ કરે છે; જે સામાન્ય રીતે કેટલીક અલગ અને ઓળખી શકાય તેવી ઘટના અથવા તેમાંના કેટલાકના વિવિધ સમયના સમયગાળામાં એકઠા થવાનું પરિણામ છે. કોઈ પણ સંજોગોમાં, પાછલા ક્ષણની તુલનામાં સુખાકારીની અનુભૂતિમાં ઘટાડો સૂચવવામાં આવે છે, અને સામાન્ય રીતે તે વિષય પોતાને તે આનંદથી વંચિત માને છે કે તે એક વખત તેની પોતાની ત્વચામાં અનુભવવા માટે સક્ષમ હતો. કેટલાક

કિસ્સાઓમાં, તેનું કારણ શું હતું તે ઓળખવું શક્ય નથી, તેથી ચોક્કસ અવ્યવસ્થા ઉમેરવામાં આવી છે.

ભાવનાત્મક તણાવની તકલીફ અન્ય કેટલાક પ્રકારના તણાવ કરતાં વધુ મુશ્કેલ બની શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, વિરોધાભાસી સંબંધમાંથી જે તણાવ આવે છે તે કામ પર વ્યસ્ત હોવાના તણાવ કરતાં વધુ ભૌતિક પ્રતિક્રિયા અને તકલીફના મજબૂત અર્થમાં લાવવાનું વલણ ધરાવે છે.

તેથી, અસરકારક રીતે ભાવનાત્મક તણાવનું સંચાલન કરવા માટે સક્ષમ બનવું તે મહત્વનું છે. વ્યૂહરચનાઓ કે જે તમને પ્રક્રિયા કરવા, ફેલાવવા અને ભાવનાત્મક તણાવ તરફ સ્થિતિસ્થાપકતાના નિર્માણમાં સહાય કરે છે તે બધા સારી રીતે કાર્ય કરી શકે છે અને વિવિધ અભિગમો વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં કામ કરી શકે છે. અહીં ભાવનાત્મક તણાવનું સંચાલન કરવાની કેટલીક રીતો છે. જેવી કે મિત્ર સાથે વાત કરો, સંગીત સાંભળો, ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો, એક ચિકિત્સકની સલાહ લો.

3.8 પરિસ્થિતિગત તણાવ (Situational Stress)

પરિસ્થિતિગત તણાવ (સિચ્યુએશનલ ડિપ્રેશન) એ ટૂંકા ગાળાનો તણાવ છે. તમે આઘાતજનક ઘટના અથવા ઘટનાઓની શ્રેણીનો અનુભવ કરો તે પછી તે વિકસી શકે છે. પરિસ્થિતિગત તણાવ એ અનુકુળતાની અક્ષમતા (એડજસ્ટમેન્ટ ડિસઓર્ડર)નો એક પ્રકાર છે. આઘાતજનક ઘટનાને પગલે તમારા રોજિંદા જીવનમાં સમાયોજિત થવું તમારા માટે મુશ્કેલ બની શકે છે. તેને પ્રતિક્રિયાત્મક તણાવ (રિએક્ટિવ ડિપ્રેશન) તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. પરિસ્થિતિગત તણાવ એ તણાવનું ટૂંકા ગાળાનું સ્વરૂપ છે જે અમુક અસ્થાયી પરિસ્થિતિઓમાં થાય છે. જ્યાં સુધી સમસ્યા દૂર ન થાય ત્યાં સુધી ચિંતા, તણાવ વ્યક્તિ પર હાવી થવા લાગે છે. પરિસ્થિતિગત તણાવ અસ્થાયી શારીરિક લક્ષણોનું કારણ બની શકે છે, જેમ કે, ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી, માથાનો દુખાવો, વધુ દૈનિક ધબકારા, ચીડિયાપણું, સ્નાયુ ખેંચાણ, ગભરાટ ભર્યા હુમલાઓ, પેટનો દુખાવો વગેરે.

જ્યારે તમે મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં હોવ કે જેના પર તમારું કોઈ નિયંત્રણ નથી ત્યારે તમે પરિસ્થિતિગત તણાવ અનુભવો છો. આ કટોકટી હોઈ શકે છે. જો કે, તે સામાન્ય રીતે એવી પરિસ્થિતિ છે જેમાં સંઘર્ષ, અથવા તમારા જૂથની નજરમાં સ્થિતિ અથવા સ્વીકૃતિની ખોટ શામેલ હોય છે. તમારી સંગઠિત જૂથ (ટીમ)ની સામે નોકરીમાંથી છૂટા થવું અથવા મોટી ભૂલ કરવી એ ઘટનાઓના ઉદાહરણો છે જે પરિસ્થિતિગત તણાવનું કારણ બની શકે છે.

પરિસ્થિતિકીય તણાવનું સંચાલન:

તમે વધુ સ્વ-જાગૃત બનવાનું શીખી શકો છો. આ 'સ્વચાલિત' શારીરિક અને ભાવનાત્મક સંકેતોને ઓળખવાથી શરૂ થાય છે જે જ્યારે તમે દબાણમાં હોવ ત્યારે તમારું શરીર મોકલે છે. પરિસ્થિતિગત તણાવનું સંચાલન કરવું મુશ્કેલ છે કારણ કે તે ઘણીવાર સ્વચાલિત હોય છે, જેના કારણે 'લડાઈ અથવા ઉડાન' પ્રતિભાવ થાય છે. તમારી ભાવનાત્મક બુદ્ધિનો વિકાસ કરવો એ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં આ પ્રકારના તણાવની સંભાવનાને ઘટાડવાનો એક શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.

જેમ જેમ તમે વધુ ભાવનાત્મક રીતે બુદ્ધિશાળી બનશો તેમ-તમે તમારા તણાવના લક્ષણોને ઓળખવાનું શીખી શકો છો. તમે પરિસ્થિતિના પ્રકારોને અગાઉથી ઓળખવાનું પણ શીખી શકો છો. આ પરિસ્થિતિઓને જોવામાં સમર્થ થવાથી, તમને ખબર પડશે કે તમારે ક્યારે તણાવ ઘટાડવાની કાર્યવાહી કરવાની જરૂર છે.

સંઘર્ષ એ પરિસ્થિતિગત તણાવનો મુખ્ય સ્ત્રોત છે. અસરકારક સંઘર્ષ નિવારણ કૌશલ્યો શીખો, જેથી જ્યારે સંઘર્ષનો તણાવ ઊભો થાય ત્યારે તમે તેને સંભાળવા માટે સારી રીતે તૈયાર રહો. નોકરીના સ્થળે સભા (મીટિંગ)માં સંઘર્ષનું સંચાલન કેવી રીતે કરવું તે શીખવું પણ મહત્વપૂર્ણ છે, કારણ કે જૂથ સંઘર્ષનું નિરાકરણ વ્યક્તિગત સમસ્યાઓના નિરાકરણ કરતા અલગ હોઈ શકે છે.

દરેક વ્યક્તિ પરિસ્થિતિગત તણાવ પ્રત્યે અલગ રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે. તે આવશ્યક છે કે તમે આ તણાવના શારીરિક અને ભાવનાત્મક લક્ષણો બંનેને સમજો - અને તે તમને વ્યક્તિગત રીતે કેવી રીતે અસર કરે છે - જેથી તમે તેને યોગ્ય રીતે સંચાલિત કરી શકો. દાખલા તરીકે, જો તમારો સ્વાભાવિક પ્રતિભાવ ગુસ્સે થવાનો અને બૂમો પાડવાનો હોય, તો તમારી લાગણીઓને કેવી રીતે સંચાલિત કરવી તે શીખો.

3.9 તણાવ પ્રતિકાર વધારવાની તકનીકો

1. તણાવ સહનશીલતા :

વ્યક્તિત્વના લક્ષણોનો સમૂહ છે જે તમને સ્વાસ્થ્યને ઓછામાં ઓછા નુકસાન સાથે તણાવ સહન કરવાની મંજૂરી આપે છે. તણાવ સહિષ્ણુતા જ્ઞાનતંતું પદ્ધતિ (નર્વસ સિસ્ટમ)નું જન્મજાત લક્ષણ હોઈ શકે છે, પરંતુ તે વિકસાવી શકાય છે.

2. આત્મસન્માનમાં સુધારો :

આત્મસન્માનનું સ્તર જેટલું ઊંચું છે, તે તણાવ પ્રતિકાર વધારે છે. મનોવિજ્ઞાનિકો સલાહ આપે છે: આત્મવિશ્વાસપૂર્ણ વર્તન, વાતચીત કરો, આત્મવિશ્વાસુ વ્યક્તિની જેમ કાર્ય કરો. સમય જતાં, વર્તન વિકસિત થશે. આંતરિક આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થશે.

3. ધ્યાન :

અઠવાડિયામાં 10 મિનિટ માટે નિયમિત ધ્યાન કરવાથી ચિંતાનું સ્તર અને તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓમાં પ્રતિક્રિયાનું સ્તર ઘટે છે. તે આક્રમકતાના સ્તરને પણ ઘટાડે છે, જે તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓમાં રચનાત્મક સંચારને પ્રોત્સાહન આપે છે.

4. પરિવર્તનમાં રસ :

વ્યક્તિ માટે પરિવર્તનથી ડરવું સ્વાભાવિક છે, તેથી, અનપેક્ષિતતા અને નવા સંજોગો ઘણીવાર તણાવ વધારે છે. એવી માનસિકતા બનાવવી મહત્વપૂર્ણ છે જે તમને નવી તક તરીકે પરિવર્તનને સમજવામાં મદદ કરશે.

5. સિદ્ધિ માટે પ્રયત્નશીલ :

જે લોકો ધ્યેય હાંસલ કરવા માટે પ્રયત્ન કરે છે તેઓ નિષ્ફળતાને ટાળવાનો પ્રયાસ કરતા તણાવ અનુભવે તેવી શક્યતા ઓછી હોય છે. તેથી, તણાવ માટે સ્થિતિસ્થાપકતા વધારવા માટે, ટૂંકા ગાળાના અને વૈશ્વિક લક્ષ્યો સાથે તમારા જીવનની યોજના કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. પરિણામે લક્ષ્યના માર્ગ પર બાજુ પર ઊભી થતી નાની મુશ્કેલીઓ પર ધ્યાન ન આપવા માટે મદદ કરે છે.

6. સમય વ્યવસ્થાપન :

તણાવ પરિબળોમાંનું એક પરિબળ સમયનું છે. સમયનું યોગ્ય વિતરણ સમયની મુશ્કેલીમાંથી મુક્તિ આપે છે. સમયની અછતનો સામનો કરવા માટે, આઈઝનહોવર

મેટ્રિક્સનો ઉપયોગ કરવો અનુકૂળ છે. તે તમામ દૈનિક બાબતોને 4 કેટેગરીમાં વહેંચવા પર આધારિત છે: મહત્વપૂર્ણ અને તાત્કાલિક, મહત્વપૂર્ણ બિન-તાત્કાલિક, અગત્યનું તાત્કાલિક નહીં, બિન મહત્વપૂર્ણ અને તાત્કાલિક.

તણાવ વ્યક્તિના જીવનનો અભિન્ન ભાગ છે. તેઓ સંપૂર્ણપણે નકારી શકાય નહીં, પરંતુ આરોગ્ય પર તેમની અસર ઘટાડવી શક્ય છે. આ કરવા માટે, તણાવને સભાનપણે પ્રતિકાર વધારવો અને લાંબા સમય સુધી તણાવ અટકાવવો જરૂરી છે.

3.10 ઉપસંહાર

આપણે બધા આપણા જીવનમાં અમુક સમયે તણાવનો સામનો કરીએ છીએ. કદાચ તે તમારી નોકરી, કૌટુંબિક બીમારી અથવા પૈસાની મુશ્કેલીઓ છે. આ સામાન્ય ઘટના છે. બધા તણાવ ખરાબ નથી. તે તમને તમારી આસપાસની વસ્તુઓ વિશે વધુ જાગૃત કરી શકે છે અને તમે વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે છે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં તણાવ તમને શક્તિ આપે છે અને તમને વધુ કામ કરવામાં મદદ કરે છે.

આધુનિક સમયમાં ભાગ્યે જ કોઈ એવી વ્યક્તિ હશે કે જેને તણાવનો અનુભવ ન થયો હોય. પછી તે નોકરીની પરિસ્થિતિને કારણે હોય, સામાજિક પ્રશ્નોને કારણે હોય, આર્થિક મુશ્કેલીને કારણે હોય, કોઈ ગંભીર રોગ કે બિમારીને કારણે હોય, રાજકીય પરિસ્થિતિને કારણે હોય, કે કુદરતી આપત્તિને કારણે હોય. તણાવને કારણે શારીરિક અને માનસિક અસ્વસ્થતા, ચિંતા, હતાશા, લોહીનું ઊંચું દબાણ, ઉશ્કેરાટ, ગુસ્સો, ગેરહાજરી, આત્મહત્યા કે હૃદયરોગનો હુમલો થઈ શકે છે. આથી પરિવારના સદસ્યોએ અથવા સંચાલકોએ જોવું જોઈએ કર્મચારીઓ અને અધિકારીઓ તણાવથી મુક્ત રહે. તેથી આધુનિક સમયમાં તણાવનો અભ્યાસ જરૂરી બન્યો છે.

3.11 સ્વાધ્યાય

1. તણાવનો અર્થ સમજાવો.
2. તણાવની ઓળખ કેવી રીતે કરવી ?
3. તણાવના વિકાસના કારણોની ચર્ચા કરો.
4. ઉપાર્જિત તણાવ (Accruet Stress) સમજાવો.
5. નોંધ લખો : કાયમી તણાવ (Chronic Stress)
6. ભાવનાત્મક તણાવ (Emotional Stress)ની ચર્ચા કરો.
7. પરિસ્થિતિગત તણાવ (Situational Stress) સમજાવો.
8. તણાવ પ્રતિકાર વધારવાની તકનીકોની ચર્ચા કરો.
9. તણાવ એટલે શું ?
10. હંમેશના તણાવની ચર્ચા કરો.

ટૂંકનોંધ :

1. એ ભાવનાત્મક અથવા શારીરિક તણાવની લાગણી છે.
(a) અવ્યવસ્થા (b) ગરબડ (c) તણાવ (d) તોફાન

2. મુજબ, અલગ-અલગ પ્રકારના તણાવ હોય છે, અને દરેક આપણા શરીર પર અસર કરી શકે છે.
 - (a) અમેરિકન એસોસિએશન
 - (b) અમેરિકન સાયકોલોજિકલ એસોસિએશન
 - (c) સાયકોલોજિકલ એસોસિએશન
 - (d) અમેરિકન સાયકોલોજિકલ સહાયક
3. એ ચોક્કસ પરિસ્થિતિ અથવા ઘટનાના દબાણ પ્રત્યે તમારા શરીરની પ્રતિક્રિયા છે. તે શારીરિક, માનસિક અથવા ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયા હોઈ શકે છે.
 - (a) તણાવ
 - (b) અકસ્માત
 - (c) પડકાર
 - (d) શક્તિની કસોટી
4. એ દબાણ પ્રત્યે આપણા શરીરનો પ્રતિભાવ છે.
 - (a) અવ્યવસ્થા
 - (b) ગરબડ
 - (c) તણાવ
 - (d) તોફાન
5. એવી સ્થિતિ છે જે લોકો અને તેમના કાર્યોની આંતરક્રિયામાંથી ઉદ્ભવે છે અને તેની લાક્ષણિકતા એ છે કે લોકોમાં તેના દ્વારા એવાં પરિવર્તનો આવે છે કે જે તેમને સામાન્ય કામગીરીમાંથી ચલિત થવા દબાણ કરે છે.
 - (a) તણાવ
 - (b) અકસ્માત
 - (c) પડકાર
 - (d) શક્તિની કસોટી
6. એટલે બાહ્ય પરિસ્થિતિના જવાબમાં કરવી પડતી અનુકૂળતા, જેને કારણે સંગઠનમાં ભાગ લેનારાઓ માટે શારીરિક, મનોવૈજ્ઞાનિક અને/અથવા વર્તણૂકલક્ષી વિચલનો ઉદ્ભવે છે.
 - (a) તણાવ
 - (b) અકસ્માત
 - (c) પડકાર
 - (d) શક્તિની કસોટી
7. તણાવના વિકાસના કારણોમાં કોનો સમાવેશ થાય છે ?
 - (a) તણાવના શારીરિક કારણો
 - (b) તણાવના આંતરિક માનસિક કારણો
 - (c) તણાવના બાહ્ય માનસિક કારણો
 - (d) ઉપરોક્ત તમામ
8. તણાવના પ્રકારોમાં કોનો સમાવેશ થાય છે ?
 - (a) ઉપાર્જિત તણાવ (Accruet Stress)
 - (b) હંમેશના તણાવ (Chronic Stress)
 - (c) ભાવનાત્મક તણાવ (Emotional Stress)
 - (d) ઉપરોક્ત તમામ
9. તણાવના પ્રકારોમાં કોનો સમાવેશ થાય છે ?
 - (a) કાયમી તણાવ (Chronic Stress)
 - (b) ભાવનાત્મક તણાવ (Emotional Stress)
 - (c) પરિસ્થિતિગત તણાવ (Situational Stress)
 - (d) ઉપરોક્ત તમામ

10. તણાવ પ્રતિકાર વધારવાની તકનીકોમાં કોનો સમાવેશ થાય છે ?
 (a) તણાવ સહનશીલતા (b) આત્મસન્માનમાં સુધારો
 (c) ધ્યાન (d) ઉપરોક્ત તમામ
11. નવી અને પડકારજનક પરિસ્થિતિ માટે શરીરની તાત્કાલિક પ્રતિક્રિયા છે.
 (a) ઉપાર્જિત તણાવ (Accruet Stress)
 (b) હંમેશના તણાવ (Chronic Stress)
 (c) ભાવનાત્મક તણાવ (Emotional Stress)
 (d) પરિસ્થિતિગત તણાવ (Situational Stress)
12. આઘાતજનક ઘટના અથવા ઘટનાઓની શ્રેણીનો અનુભવ કરો તે પછી તે વિકસી શકે છે.
 (a) ઉપાર્જિત તણાવ (Accrue Stress)
 (b) હંમેશના તણાવ (Chronic Stress)
 (c) ભાવનાત્મક તણાવ (Emotional Stress)
 (d) પરિસ્થિતિગત તણાવ (Situational Stress)
13. કાયમી તણાવને તણાવ પણ કેહવામાં આવે છે.
 (a) ઉપાર્જિત તણાવ (Accrue Stress)
 (b) હંમેશનું તણાવ (Chronic Stress)
 (c) ભાવનાત્મક તણાવ (Emotional Stress)
 (d) પરિસ્થિતિગત તણાવ (Situational Stress)
14. તણાવ પ્રતિકાર વધારવાની તકનીકોમાં કોનો સમાવેશ થાય છે ?
 (a) પરિવર્તનમાં રસ
 (b) સિદ્ધિ માટે પ્રયત્નશીલ
 (c) સમય વ્યવસ્થાપન
 (d) ઉપરોક્ત તમામ
15. જ્યારે તમે મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં હોવ કે જેના પર તમારું કોઈ નિયંત્રણ નથી ત્યારે તમે અનુભવો છો.
 (a) ઉપાર્જિત તણાવ (Accrue Stress)
 (b) હંમેશના તણાવ (Chronic Stress)
 (c) ભાવનાત્મક તણાવ (Emotional Stress)
 (d) પરિસ્થિતિગત તણાવ (Situational Stress)

જવાબ :

- (1) - C (2) - B (3) - A (4) - C (5) - A
 (6) - A (7) - D (8) - D (9) - D (10) - D
 (11) - A (12) - D (13) - B (14) - A (15) - B



-: રૂપરેખા :-

- 4.1 તણાવની સમજૂતી આપો, તેની પ્રકૃતિ અને ઉદાહરણ
 - 4.1.1 તણાવની વ્યક્તિગત અસરો
- 4.2 વ્યક્તિના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસરો
- 4.3 વ્યક્તિના શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર અસરો
- 4.4 તણાવની રોગપ્રતિકારકશક્તિ પર અસરો
- 4.5 તણાવની સામાજિક વર્તન પર અસરો
- 4.6 સારાંશ
- 4.7 સ્વાધ્યાય

4.1 તણાવની સમજૂતી આપો, તેની પ્રકૃતિ અને ઉદાહરણ

તણાવ શબ્દ ભૌતિકશાસ્ત્રના ક્ષેત્રમાંથી સ્ટ્રેસ રિસર્ચના પિતા હંસ સેલી દ્વારા લેવામાં આવ્યો હતો. ભૌતિકશાસ્ત્રમાં, તણાવ એ બળનું વર્ણન કરે છે જે ભૌતિક શરીર પર તણાવ પેદા કરે છે. સ્ટ્રેસ શબ્દ 'સ્ટિંગેર' પરથી આવ્યો છે જે લેટિન શબ્દ છે અને તેનો અર્થ થાય છે 'ટાઈટ દોરો'. તે આજે દરેક સ્થળ જેવાં કે શાળા, કાર્યસ્થળ, રોજિંદા જીવન અને તેથી વધુ સંદર્ભમાં ખૂબ જ સામાન્ય રીતે ઉપયોગમાં લેવાતો શબ્દ બની ગયો છે. આપણે ઘણીવાર એવા લોકો સાથે મળીએ છીએ જેઓ કહે છે કે તેઓ તણાવમાં છે અથવા તેમના જીવનમાં તણાવ અનુભવી રહ્યા છે. અને આપણે પોતે પણ વારંવાર તણાવ અનુભવીએ છીએ. તણાવની ઉત્પત્તિ મુખ્યત્વે ભૌતિક વિજ્ઞાનમાં શોધી શકાય છે તણાવની પ્રારંભિક વિભાવના મુખ્યત્વે બાહ્ય ઉત્તેજના તરીકે તણાવ પર કેન્દ્રિત છે. જોકે પાછળથી તેને અમુક વિક્ષેપો માટે વ્યક્તિના પ્રતિભાવ તરીકે વર્ણવવામાં આવ્યું હતું. કેનન દ્વારા હાથ ધરવામાં આવેલા અભ્યાસનો આ સંદર્ભમાં ઉલ્લેખ કરી શકાય છે, જ્યાં તેમણે મુખ્યત્વે લડાઈ અને ઉડાન પ્રતિક્રિયાનો અભ્યાસ કર્યો હતો. કેનન દ્વારા અભ્યાસનું ધ્યાન પ્રાણીઓ તેમજ મનુષ્યો પર તણાવની અસર પર હતું. કેનને તેમના અભ્યાસના સહભાગીઓમાં શારીરિક ફેરફારોનું પણ અવલોકન કર્યું અને તેમણે આ ફેરફારોને વ્યક્તિઓ દ્વારા દર્શાવ્યા પ્રમાણે, તણાવને લીધે ગણાવ્યા હતા. આમ, તણાવની અસર આપણા શરીર પર પડે છે.

તણાવની પ્રકૃતિ

તણાવ (સ્ટ્રેસ) મીઠું અને મરી જેવું છે અને તણાવ વિનાનું જીવન પ્રેરણા વિનાનું હશે, કારણ કે તણાવ ઘણીવાર આપણને ચોક્કસ દિશામાં કામ કરવા પ્રેરે છે. આમ, જીવનમાં કોઈપણ તણાવ વિના, કોઈ પણ વ્યક્તિ વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરવા અથવા હાથ ધરવા માટે પ્રેરિત થશે નહીં. જેમ તણાવની હકારાત્મક અસર છે તેમ તેની નકારાત્મક અસર પણ છે. જેમ કે, જરૂરિયાત કરતાં વધુ મીઠું ખાવાથી સ્વાદ ખરાબ થઈ શકે છે. તેવી જ રીતે, સ્તરની બહારનો તણાવ વ્યક્તિ પર નકારાત્મક અસર કરી શકે છે અને તેના રોજિંદા કામકાજમાં દખલ કરશે. જ્યારે તણાવનો અનુભવ વ્યક્તિના સહન કરવાની ક્ષમતાના સ્તર કરતાં વધી જાય છે, ત્યારે વ્યક્તિને તેનો સામનો કરવામાં ખૂબ જ મુશ્કેલ લાગે છે અને તે વ્યક્તિની સુખાકારી (મનોવૈજ્ઞાનિક અને શારીરિક બંને) તેમજ કાર્યક્ષમતા અને ઉત્પાદકતા પર હાનિકારક અસરો

કરી શકે છે. તણાવ એ તણાવ છે: પરિચય સંપૂર્ણપણે નકારાત્મક નથી અને તેના અસંખ્ય ફાયદા પણ છે.

તણાવ માટે પ્રતિભાવો

લોકો તેમના વ્યક્તિત્વ, તેમની જ્ઞાનાત્મક શૈલી (લાક્ષણિક વિચારસરણીની શૈલી), તેમની પૃષ્ઠભૂમિ અને અગાઉના અનુભવો, તેમના લિંગ અને વંશીયતા અને અન્ય ઘણા પરિબળોના આધારે તેમના જીવનમાં તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓનો પ્રતિભાવ આપે છે.

તણાવના ઉદાહરણો

તણાવને (સ્ટ્રેસને) વિવિધ શ્રેણીમાં નીચે મુજબ વિભાજિત કરી શકાય છે:

- શારીરિક અથવા પર્યાવરણીય તણાવ :** જેમાં સમાવેશ થાય છે, હવાની અપૂરતી અવર-જવર પ્રદૂષણ, ભીડભાડ જગ્યા, દુષ્કાળની સ્થિતિ, વધુ પડતો અથવા સતત અવાજ, કામનું દબાણ, કૌટુંબિક દબાણ, માહિતી વધારે પડતી અસમંજસ પેદા થવી અને સામાજિક સ્તરે ખલીપતાં (આઈસોલેશન).
- કુદરતી આફતો અથવા માનવીય પ્રવૃત્તિઓને લીધે થતી આપત્તિઓ :** જેમાં સમાવેશ થાય છે, બહુવિધ ઈજા અથવા જીવલેણ અકસ્માતો, આગ, વાવાઝોડું, પૂર, જવાળામુખી ફાટી નીકળવો, ધરતીકંપ, વાવાઝોડું, વિસ્ફોટો, વિમાન અકસ્માત અને યુદ્ધ.
- જીવનમાં મુખ્ય ફેરફારો :** લગ્ન, વૈવાહિક અલગતા, છૂટાછેડા, હુમલો, બાળકનો જન્મ, કોઈ પ્રિય વ્યક્તિનું મૃત્યુ, નોકરીમાં ફેરફાર, કેદ, નિવૃત્તિ અને કુટુંબના સભ્યની માંદગી વગેરે સમાવેશ થાય છે.
- મુશ્કેલીઓ, એટલે કે, નાના ફેરફારો અથવા રોજ-બ-રોજની ઉત્તેજના :** જેમાં કોઈના શારીરિક દેખાવ અથવા લૈંગિક અપીલથી અસંતોષ, પ્રિય વ્યક્તિઓની સુખાકારી વિશે ચિંતા, નોકરીમાં અસંતોષ, છૂટાછેડાની લાગણી, જીવનસાથી સાથેના સંબંધની સમસ્યાઓ, સાસરિયાં સાથેના સંબંધોની સમસ્યાઓ, નાણાકીય ચિંતાઓ, ઘર સંભાળવાની જવાબદારીઓ, ખોવાયેલી અથવા ખોવાઈ ગયેલી વસ્તુઓ અને કોઈની સલામતી વિશે ચિંતા વગેરે સમાવેશ થાય છે.
- વ્યક્તિત્વ-સંબંધિત તણાવ :** નબળી સ્વ-વિભાવના, અધીરાઈ, ખરાબ પરિણામલક્ષી વિચાર, વાસ્તવિક લક્ષ્યો નક્કી કરવામાં અને પ્રાથમિકતા આપવામાં અસમર્થતા, નબળું સંસાધન સંચાલન, ખરાબ સ્વાસ્થ્ય આદતો, વધુ પડતી નિર્ભરતા, અસ્થિરતા, નબળી સંચાર કુશળતા, નબળી આંતરવ્યક્તિત્વ કુશળતા વગેરેનો સમાવેશ આ શ્રેણીમાં થાય છે.

4.1.1 તણાવની વ્યક્તિગત અસર

તણાવ જીવનના વિવિધ પાસાઓ પર અસર કરી શકે છે જેમાં વર્તન, સમજશક્તિ, લાગણીઓ તેમજ શારીરિક સ્વાસ્થ્યનો સમાવેશ થાય છે. જો કે તાણની જુદી જુદી વ્યક્તિઓ પર અલગ-અલગ અસર પડે છે અને દરેક વ્યક્તિ તાણ પ્રત્યે જુદી જુદી રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે, ત્યાં અમુક લક્ષણો/અસરો છે જે તણાવ સાથે સંબંધિત હોઈ શકે છે.

તણાવની વ્યક્તિગત શારીરિક અસર : તણાવના શારીરિક અસરોનાં લક્ષણોમાં ઊર્જાનું ઓછું સ્તર, પેટમાં અસ્વસ્થતા, માથાનો દુખાવો અને માઈગ્રેન દુખાવો અને છાતીમાં દુખાવો, ઝડપી ધબકારા, ઊંઘનો અભાવ, મોં પર શુષ્કતા, સ્નાયુઓમાં તણાવ અનુભવવો, વારંવાર ચેપ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

તણાવની વ્યક્તિગત ભાવનાત્મક અસર : ભાવનાત્મક લક્ષણોનો સમાવેશ થાય છે - હતાશા, ચિડાઈ જવું અથવા સરળતાથી ઉશ્કેરવું, એકલતા અનુભવવી વગેરે.

તણાવની વ્યક્તિગત મનોવૈજ્ઞાનિક અસર : તણાવ સંબંધિત જ્ઞાનાત્મક લક્ષણોમાં સતત ચિંતા કરવી, દોડધામના વિચારોનો અનુભવ કરવો, વિચારમાં સંગઠનનો અભાવ, ભૂલી જવું, ધ્યાન કેન્દ્રિત ન કરવું, નિર્ણયનો અભાવ અથવા નબળો નિર્ણય અને નિરાશાવાદનો સમાવેશ થાય છે.

તણાવની વ્યક્તિગત વર્તણૂકલક્ષી અસર : તણાવની અસરના વર્તણૂકીય લક્ષણોમાં કાર્યક્ષમતામાં બગાડ, પદાર્થના વપરાશમાં વ્યસ્તતા, અકસ્માતો થવાની સંભાવના, ગભરાટયુક્ત રીતભાત, નબળું સમય વ્યવસ્થાપન, તપાસની વિધિઓ દર્શાવવી, ભૂખમાં ફેરફાર, વિલંબ, ઝડપથી ખાવું, બોલવું અથવા ઝડપથી ચાલવું, ક્ષતિગ્રસ્ત ભાષણ અને તેથી વધુ સમાવેશ થાય છે.

તણાવની વ્યક્તિ પર અસરો

ભૌતિક અસરો	મનોવૈજ્ઞાનિક અસરો	ભાવનાત્મક અસરો	વર્તન અસરો
- ઝડપી ધબકારા	- અસ્વસ્થતા	- ચિંતા	- કામગીરીની અસરકારકતામાં બગાડ
- ધબડતું હૃદય	અનુભવો	- હતાશા	- ધૂમ્રપાન અથવા નશો અથવા અન્ય મનોરંજક દવાઓનો ઉપયોગ
- પરસેવો વધવો	- ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં અસમર્થતા	- ગુસ્સો	- અકસ્માતની સંભાવના
- હાથ અને પગના સ્નાયુઓમાં તણાવ	- ચીડિયાપણું	- અપરાધ	- ગભરાટયુક્ત રીતભાત (પગ ટેપિંગ, નખ કરડવું)
- હાંફ ચઢવી	- આત્મવિશ્વાસ ગુમાવવો	- ઈર્ષ્યા	- ખોરાકમાં વધારો અથવા ઘટાડો / મંદાગ્નિ
- દાંત કચકચવા	- ચિંતા	- શરમ	- ઊંઘમાં વધારો અથવા ઘટાડો / ઊંઘમાં વિક્ષેપ
- માથાનો દુખાવો	- નિર્ણય લેવામાં મુશ્કેલી	- અધીરાઈ	- ડર
- અપચો	- નિર્ણય લેવામાં મુશ્કેલી	- આત્મઘાતી લાગણીઓ	- ખાવું/ચાલવું ઝડપથી બોલવું
- નિષ્ક્રિયતા	- ગેરહાજર માનસિકતા		- નબળું સમય વ્યવસ્થાપન
- સુકામાં			- ક્ષતિગ્રસ્ત વાણી
- પીડા			- ધાર્મિક વિધિઓ તપાસવી
- ઠંડો પરસેવો			
- પેટની ખેંચાણ			

આમ, તણાવની વ્યક્તિગત અસર ઉપરોક્ત મુખ્ય ચાર શ્રેણીઓમાં વર્ગીકૃત કરી શકાય છે, પરંતુ એ યાદ રાખવા જેવું છે કે વિવિધ વ્યક્તિઓ પર તણાવની અસરોમાં વ્યક્તિગત તફાવતો અસ્તિત્વમાં છે.

તણાવ અને વ્યક્તિ

જ્યારે એક વ્યક્તિ માટે તણાવ ઉત્તેજિત કરતી પરિસ્થિતિ, ત્યારે અન્ય વ્યક્તિ માટે તટસ્થ ઘટના હોઈ શકે છે. કેટલાક લોકો તણાવનો અનુભવ કર્યા વિના ખૂબ જ પ્રતિકૂળ વાતાવરણમાં ટકી શકે છે. આપેલ પરિસ્થિતિ તણાવપૂર્ણ છે કે નહીં તે આપણે તેનું મૂલ્યાંકન કેવી રીતે કરીએ છીએ અને તેનો સામનો કરવાની આપણી ક્ષમતા અને કેવી રીતે પ્રતિભાવ કરીએ છીએ તેના પર નિર્ભર છે. આપણે કેવી રીતે ઘટનાઓનું મૂલ્યાંકન આપીએ છીએ અને તેનો સામનો કરીએ છીએ તેનો આધાર વસ્તી વિષયક વર્તણૂકો પર રહેલો છે જે પેઢીઓ વચ્ચે પ્રસારિત થાય છે અને તે વિકાસશીલ વ્યક્તિત્વને બાળપણથી પુખ્તાવસ્થા સુધી ઘડે છે. પરિસ્થિતિની જરૂરિયાત મુજબ આપણે આપણા વર્તનમાં ફેરફાર કરીએ છીએ. આનાથી મૂળભૂત વ્યક્તિત્વમાં પરિણામે છે જે પરિસ્થિતિગત ભૂમિકા ભજવે છે જ્યાં ભૂમિકાઓ ખૂબ જ વૈવિધ્યસભર હોઈ શકે છે આ સંદર્ભમાં, ભૂમિકાઓ એ વ્યક્તિઓના જૂથ (દા.ત., માતાઓ, શિક્ષકો, ભાઈ-બહેનો અને કામદારો) દ્વારા અપેક્ષિત ધોરણાત્મક વર્તણૂકો છે જે સામાજિક રીતે વ્યાખ્યાયિત છે અને પ્રમાણમાં સ્થિર હોય છે. જેમ જેમ આપણે નવી ભૂમિકાઓ અપનાવીએ છીએ તેમ તેમ આપણે તે ભૂમિકામાં અપેક્ષિત વર્તન પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ; અસરકારક ભૂમિકા પ્રદર્શનમાં આપણે જે કાર્યો ધારીએ છીએ અથવા સમાજમાં પ્રાપ્ત કરીએ છીએ તેને ઓળખવા, જાળવવા અને સંતુલિત કરવાનો સમાવેશ થાય છે.

નીચે વ્યક્તિગત લક્ષણોની સૂચિ છે જે અનુકૂળનશીલ વ્યક્તિત્વનો આધાર બનાવે છે :

1. સકારાત્મક સ્વ-વિભાવના
2. સ્પષ્ટ વિચાર
3. ધ્યેય-નિર્દેશિત વર્તન
4. યોગ્ય સંસાધન સંચાલન
5. સારી સંચાર કુશળતા
6. તકરારનો અસરકારક રીતે સામનો કરવાની ક્ષમતા
7. અનુકૂળનશીલ સામાજિક અને આંતરવ્યક્તિત્વ કુશળતાનો ઉપયોગ
8. સારા શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાળવણી

4.2 વ્યક્તિના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસરો

તણાવથી માનસિક સ્વાસ્થ્યને લગતી સમસ્યાઓનું જોખમ વધે છે જેમ કે ચિંતા અને હતાશા, પદાર્થના ઉપયોગની સમસ્યાઓ, ઊંઘની સમસ્યાઓ, દુખાવો અને શારીરિક ફરિયાદો જેમ કે સ્નાયુઓમાં તણાવ. આના માટે ઘણા કારણો હોઈ શકે છે, કારણ કે જ્યારે આપણે તણાવ અનુભવીએ છીએ ત્યારે ઘણી વાર તે જોવા મળે છે કે ઊંઘવું અથવા સારી રીતે ખાવું મુશ્કેલ છે, અને અપૂરતો આહાર અને ઊંઘનો અભાવ બંને આપણા શારીરિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરી શકે છે. આ બદલામાં આપણને ભાવનાત્મક રીતે વધુ તાણ અનુભવી શકે છે. તણાવ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓનું કારણ બની શકે છે, અને સમસ્યાઓને વધુ ખરાબ કરી શકે

છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે વારંવાર તણાવની લાગણીઓને નિયંત્રિત કરવા માટે સંઘર્ષ કરો છો, તો તમને ચિંતા અથવા ડિપ્રેશન જેવી માનસિક સ્વાસ્થ્યને લગતી સમસ્યા થઈ શકે છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ તણાવનું કારણ બની શકે છે. તમને તમારી માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાના રોજ-બ-રોજના લક્ષણોનો સામનો કરવો, તેમજ દવાઓ, આરોગ્ય સંભાળ અથવા સારવારનું સંચાલન કરવાની સંભવિત જરૂરિયાત, તણાવના વધારાના સ્ત્રોત બની શકે છે. આ વર્તુળ જેવું બની જાય છે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા ક્યાંથી શરૂ અને તણાવ ક્યાંથી સમાપ્ત થાય છે. એટલે કે તણાવ અને તેની માનસિક અસર નિરંતર ચાલે છે.

લગભગ દરેક વ્યક્તિ થોડી ચિંતા અનુભવે છે. આ સામાન્ય છે. જો કે, ચિંતાનો વિકાર-રોજિંદા ચિંતા કરતા અલગ છે - તે વધુ ગંભીર છે, ચાલુ રહી શકે છે અને વ્યક્તિના રોજિંદા જીવનમાં દખલ કરી શકે છે. તેમની રોજિંદી દિનચર્યામાં થતા ફેરફારો અને તેમના વાતાવરણની સુરક્ષામાં વિક્ષેપ માટે સંવેદનશીલ હોય છે. તેઓ આજ્ઞાકારી, આક્રમક, કોપવેશ રહેવું, ધ્રૂજવું, પીછેહઠ, ધ્યેય વિના ફરતા અથવા બેચેન, આસક્તિ દ્વારા તણાવની પરિસ્થિતિઓનો પ્રતિસાદ આપવાનું વલણ વગેરે અસરો જોવા મળે છે. ઘણીવાર વ્યક્તિ જેમ કે અતિશય રહે છે, ચીસો પાડે, વસ્તુ ફેંકવી વગેરે જેવી સ્થિતિ જોવા મળે છે.

આ ઉપરાંત સંભાળ રાખનારાઓ અથવા મનપસંદ વસ્તુઓ કે વ્યક્તિઓને પોતાનાથી દૂર જવા દેતા નથી. તેઓ ઊંઘની વિકૃતિઓ, જઠરાંત્રિય વિકૃતિઓ અથવા ચોક્કસ ડર પણ વિકસાવી શકે છે અથવા પ્રતિંગામી વર્તણૂકોનું પ્રદર્શન કરી શકે. સામાન્ય ગભરાટના વિકારમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે: સામાન્યકૃત અસ્વસ્થતા વિકૃતિ - વ્યક્તિ સતત ચિંતિત રહે છે, સામાજિક અસ્વસ્થતા વિકૃતિ - અન્યની તપાસ અને નિર્ણયનો ડર રહે છે.

પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં હતાશા લગભગ બમણી છે. હતાશાનો ભોગ બનેલા લોકો માટે જીવનમાં સૌથી સામાન્ય સમય તેમની 40 વર્ષનો છે. જો કે, તે કોઈપણ ઉંમરે વિકાસ કરી શકે છે. હતાશા ઘણીવાર આત્મહત્યાનો વધતા બનાવો સાથે સંકળાયેલું હોય છે. હતાશા ધરાવતા લોકોનો વાર્ષિક આત્મહત્યાનો દર અન્ય માનસિક વિકૃતિઓ કરતા ત્રણ કે ચાર ગણો વધારે છે.

4.3 વ્યક્તિના શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર અસરો

તણાવ એ જીવનના અનુભવો પ્રત્યેની કુદરતી શારીરિક અને માનસિક પ્રતિક્રિયા છે. દરેક વ્યક્તિ સમય સમય પર તણાવ વ્યક્ત કરે છે. કામ અને કુટુંબ જેવી રોજિંદી જવાબદારીઓથી માંડીને જીવનની ગંભીર ઘટનાઓ જેવી કે નવું નિદાન, યુદ્ધ અથવા કોઈ પ્રિય વ્યક્તિનું મૃત્યુ જેવી કોઈપણ બાબત તણાવ પેદા કરી શકે છે. તાત્કાલિક, ટૂંકા ગાળાની પરિસ્થિતિઓ માટે, તણાવ તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક હોઈ શકે છે. તે તમને સંભવિત ગંભીર પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવામાં મદદ કરી શકે છે. તમારું શરીર અંતઃસ્ત્રાવ મુક્ત કરીને તાણનો પ્રતિસાદ આપે છે જે તમારા હૃદયના ધબકારા અને શ્વાસના દરમાં વધારો કરે છે અને તમારા સ્નાયુઓને પ્રતિસાદ આપવા માટે તૈયાર કરે છે.

તેમ છતાં જો તમારો તણાવ પ્રતિભાવ અટકાયત કરવાનું બંધ કરતું નથી, અને આ સ્ટ્રેસ લેવલ જીવન ટકાવી રાખવા માટે જરૂરી છે, તેના કરતાં વધુ લાંબા સમય સુધી રહે છે, તો તે સ્વાસ્થ્યને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. દીર્ઘકાલીન રોગ તણાવ વિવિધ લક્ષણોનું કારણ બની શકે છે અને એકંદર સુખાકારીને અસર કરી શકે છે. દીર્ઘકાલીન રોગ તણાવના લક્ષણોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે: માથાનો દુખાવો, અનિદ્રા, સેન્ટ્રલ નર્વસ અને એન્ડોકાઈન સિસ્ટમ્સ.

તમારી કેન્દ્રીય નર્વસ અને અંતઃસ્ત્રાવી પ્રણાલી સેન્ટ્રલ નર્વસ સિસ્ટમ (CNS) તમારા 'લડાઈ અથવા ઉડાન' પ્રતિસાદનો હવાલો ધરાવે છે. તમારા મગજમાં, હાયપોથેલેમસ બોલ રોલિંગ મેળવે છે, જે તમારી મૂત્રપિંડ પાસેની ગ્રંથિઓને તાણના હોર્મોન્સ એન્ડ્રોનાલિન અને કોર્ટિસોલને મુક્ત કરવા કહે છે. આ હોર્મોન્સ વ્યક્તિના હૃદયના ધબકારા વધારી દે છે અને સ્નાયુઓ, હૃદય અને અન્ય મહત્વપૂર્ણ અવયવો જેવા કટોકટીમાં જેની સૌથી વધુ જરૂર હોય તેવા વિસ્તારોમાં લોહી વહેતું મોકલે છે. જ્યારે દેખાતો ડર દૂર થઈ જાય છે, ત્યારે હાયપોથેલેમસએ વ્યક્તિના સિસ્ટમોને સામાન્ય સ્થિતિમાં પાછા જવા કહે છે. જો CNS સામાન્ય થવામાં નિષ્ફળ જાય, અથવા જો તણાવ દૂર ન થાય, તો પ્રતિભાવ ચાલુ રહેશે. અતિશય ખાવું અથવા પૂરતું ન ખાવું, નશો અથવા ડ્રગનો દુરુપયોગ અને સામાજિક ઉપાડ જેવા વર્તનમાં દીર્ઘકાલીન રોગ તણાવ પણ એક પરિબળ છે. તણાવ વ્યક્તિના શરીરના જુદા જુદા ભાગોને અલગ અલગ અસર કરે છે જે નીચે મુજબ છે :

શ્વસન અને રક્તવાહિની તંત્ર

સ્ટ્રેસ હોર્મોન્સ વ્યક્તિના શ્વસન અને રક્તવાહિની તંત્રને અસર કરે છે. તણાવના પ્રતિભાવ દરમિયાન, વ્યક્તિના શરીરમાં ઓક્સિજન-સમૃદ્ધ રક્તને ઝડપથી વિતરિત કરવાના પ્રયાસમાં વ્યક્તિ ઝડપી શ્વાસ લે છે. જો પહેલાથી જ અસ્થમા જેવી શ્વાસની સમસ્યા હોય, તો તણાવમાં શ્વાસ લેવાનું વધુ મુશ્કેલ બનાવી શકે છે.

તણાવમાં, હૃદય પણ ઝડપથી પંપ કરે છે. સ્ટ્રેસ હોર્મોન્સ રક્તવાહિનીઓને સંકુચિત કરે છે અને સ્નાયુઓમાં વધુ ઓક્સિજન ડાયવર્ટ કરે છે. પરંતુ તેનાથી બ્લડ પ્રેશર પણ વધે છે. પરિણામે, વારંવાર અથવા દીર્ઘકાલીન તાણ હૃદયને ખૂબ લાંબા સમય અસર થતા, બ્લડ પ્રેશર વધે છે, ત્યારે આઘાત અથવા હૃદયરોગનો હુમલો થવાના જોખમો વધે છે.

પાચન તંત્ર

તણાવમાં, વ્યક્તિના લીવર તમને ઉર્જા વધારવા માટે વધારાની રક્ત ખાંડ (ગ્લુકોઝ) ઉત્પન્ન કરે છે. જો દીર્ઘકાલીન તાણ હેઠળ શરીર આ વધારાના ગ્લુકોઝને સહન કરી શકશે નહીં. તેથી ટાઈપ 2 મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ) થવાનું જોખમ વધારી શકે છે.

હોર્મોન્સનો ધસારો, ઝડપી શ્વાસ, અને વધેલા હૃદયના ધબકારા પણ તમારા પાચનતંત્રને અસ્વસ્થ કરી શકે છે. પેટમાં અમ્લ (એસિડ) વધવાને કારણે હૃદયદાહ અથવા અમ્લ પ્રતિવાહ (એસિડ રિફ્લક્સ) થવાની શક્યતા વધુ છે. તણાવને કારણે અલ્સર થતું નથી, પરંતુ તે અલ્સરનું જોખમ વધારી શકે છે અને હાલના પેટમાં ચાંદા થવાને કાર્ય કરવા માટેનું કારણ બની શકે છે. તણાવ શરીરમાં ખોરાકને પણ અસર કરી શકે છે, જેનાથી ઝાડા અથવા કબજિયાત થાય છે. ઉબકા, ઉલટી અથવા પેટમાં દુઃખાવો પણ અનુભવી શકો છો.

સ્નાયુબદ્ધ સિસ્ટમ

જ્યારે વ્યક્તિ તણાવમાં હોય ત્યારે સ્નાયુઓ પોતાને ઈજાથી બચાવવા માટે તંગ બને છે. પરંતુ સતત તણાવને લીધે, સ્નાયુઓને આરામ કરવાની તક મળી શકશે નહીં. તંગ સ્નાયુઓને કારણે માથાનો દુઃખાવો, પીઠ અને ખભાનો દુઃખાવો અને શરીરમાં દુઃખાવો થાય છે.

લૈંગિકતા અને પ્રજનન તંત્ર

જ્યારે ટૂંકા ગાળાના તણાવને કારણે પુરુષોમાં હોર્મોન્સ ટેસ્ટોસ્ટેરોનનું વધુ ઉત્પાદન કરે છે, આ અસર ટકી શકતી નથી. જો તણાવ લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહે, તો માણસના ટેસ્ટોસ્ટેરોનનું

સ્તર ઘટવાનું શરૂ થઈ શકે છે. આ શુક્રાણુના ઉત્પાદનમાં દખલ કરી શકે છે અને નપુંસકતાનું કારણ બની શકે છે. કાયમી તણાવ પુરુષ ગ્રંથિ (પ્રોસ્ટેટ) અને ટેસ્ટીસ જેવા પુરુષ પ્રજનન અંગો માટે ચેપનું જોખમ પણ વધારી શકે છે.

સ્ત્રીઓ માટે, તણાવ માસિક ચક્રને અસર કરી શકે છે. તે અનિયમિત, ભારે અથવા વધુ પીડાદાયક સમયગાળા તરફ દોરી શકે છે. કોનિક તનાવ રજો નિવૃત્તિ (મોનોપોઝ)ની પણ શારીરિક અસરોને વધારી શકે છે. રજો નિવૃત્તિ (મોનોપોઝ)ની સમસ્યા વધી જાય છે.

4.4 તણાવની રોગપ્રતિકારકશક્તિ પર અસરો

તાણ રોગપ્રતિકારક શક્તિને ઉત્તેજિત કરે છે, જે તાત્કાલિક પરિસ્થિતિઓ માટે અનુકૂળ હોઈ શકે છે. આ ઉત્તેજના તમને ચેપ ટાળવામાં અને ઘાને મટાડવામાં મદદ કરી શકે છે. પરંતુ સમય જતાં, સ્ટ્રેસ હોર્મોન્સ વ્યક્તિની રોગપ્રતિકારક શક્તિને નબળી પાડશે અને શરીરની પ્રતિક્રિયાને ઘટાડશે. કોનિક સ્ટ્રેસ હેઠળના લોકો ફ્લૂ અને સામાન્ય શરદી જેવી વાયરલ બીમારીઓ તેમજ અન્ય ચેપ માટે વધુ સંવેદનશીલ હોય છે. તાણ તમને બીમારી અથવા ઈજામાંથી સાજા થવામાં જે સમય લે છે તે પણ વધારી શકે છે.

રોગપ્રતિકારક તંત્ર એ અબજો કોષોનો સંગ્રહ છે જે લોહીના પ્રવાહમાંથી પસાર થાય છે. તેઓ પેશીઓ અને અવયવોની અંદર અને બહાર ફરે છે, શરીરને બેક્ટેરિયા, વાયરસ અને કેન્સરગ્રસ્ત કોષો જેવા વિદેશી પદાર્થો (એન્ટિજેન્સ) સામે રક્ષણ આપે છે.

ત્યાં બે પ્રકારના લિમ્ફોસાઈટ્સ છે :

બી કોશિકાઓ- એન્ટિબોડીઝ ઉત્પન્ન કરે છે જે આક્રમણકારી વાયરસ અને બેક્ટેરિયાનો નાશ કરવા માટે શરીરના કોષોની આસપાસના પ્રવાહીમાં મુક્ત થાય છે. ટી કોશિકાઓ- જો આક્રમણ કરનાર કોષની અંદર પ્રવેશ કરે છે, તો આ (ટી કોશિકાઓ) ચેપગ્રસ્ત કોષને અટકાવે છે અને તેનો નાશ કરે છે. રોગપ્રતિકારક કોષોના મુખ્ય પ્રકારો સફેદ રક્ત કોશિકાઓ છે. શ્વેત રક્તકણો બે પ્રકારના હોય છે - લિમ્ફોસાઈટ્સ અને ફેગોસાઈટ્સ.

જ્યારે આપણે તણાવમાં હોઈએ છીએ, ત્યારે એન્ટિજેન્સ સામે લડવાની રોગપ્રતિકારક શક્તિની ક્ષમતા ઓછી થઈ જાય છે. તેથી જ આપણે ચેપ માટે વધુ સંવેદનશીલ બનીએ. પ્રત્યે સ્ટ્રેસ હોર્મોન કોર્ટિકોસ્ટેરોઈડ રોગપ્રતિકારક શક્તિની અસરકારકતાને દબાવી શકે છે (દા.ત. લિમ્ફોસાઈટ્સની સંખ્યા ઘટાડે છે).

તાણની રોગપ્રતિકારક શક્તિ પર પણ પરોક્ષ અસર થઈ શકે છે કારણ કે વ્યક્તિ તેમના તણાવને ઘટાડવા માટે બિનઆરોગ્યપ્રદ વર્તણૂકીય સામનો કરવાની વ્યૂહરચનાઓનો ઉપયોગ કરી શકે છે, જેમ કે ધૂંપપાન.

તાણ અને રોગપ્રતિકારક કાર્ય

રોગપ્રતિકારક તંત્રનું ટૂંકા ગાળાનું દમન જોખમી નથી. જો કે, કોનિક દમન શરીરને ચેપ અને રોગ માટે સંવેદનશીલ બનાવે છે. તેનું વર્તમાન ઉદાહરણ એઈડ્સ (એક્વૈડ ઈમ્યુન ડેફિસિયન્સી સિન્ડ્રોમ) છે. રોગપ્રતિકારક શક્તિને દબાવી દે આ રોગ છે અને બીમારીનો શિકાર બને છે. તણાવ માત્ર વારંવાર માંદગી અને ચેપ તરફ દોરી જાય છે. તણાવના પ્રતિભાવો હૃદયના ધબકારા વધવાને કારણે રુધિરાભિસરણ તંત્ર પર તાણ વધારે છે. આનાથી વ્યક્તિના હૃદય અને પરિભ્રમણની વિકૃતિઓ થવાનું જોખમ વધી શકે છે દા.ત. કોરોનરી હૃદય રોગ (CHD).

4.5 તણાવની સામાજિક વર્તન પર અસરો

તાણની ન્યુરોબાયોલોજી અને સામાજિક વર્તણૂકની ન્યુરોબાયોલોજી એકબીજા સાથે ઘનિષ્ટ રીતે સંકળાયેલા છે. સામાજિક વાતાવરણ લગભગ દરેક સ્તરે તણાવ સાથે ક્રિયાપ્રતિક્રિયા કરે છે: સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ વધુ પ્રમાણમાં તણાવ પેદા કરી શકે છે; તેઓ બાહ્ય તણાવના પ્રતિભાવિત કરી શકે છે, અને તણાવપૂર્ણ જીવનના અનુભવોના પ્રતિભાવમાં સામાજિક વર્તન ઘણીવાર બદલાય છે.

સામાજિક વાતાવરણ તાણનું કારણ બની શકે છે અથવા તાણની અસરોને સુધારી શકે છે, અને સામાજિક વર્તન તણાવને હકારાત્મક અને નકારાત્મક પ્રતિસાદ આપે છે. આ અસરો એકસાથે અથવા અલગ-અલગ સમયે થઈ શકે છે અને વ્યક્તિગત આનુવંશિક પૃષ્ઠભૂમિ, અનુભવ, જાતિ, પ્રજાતિ અને અન્ય પરિબલો સાથે બદલાય છે.

જ્યારે પ્રતિકૂળ સામાજિક પરિસ્થિતિઓ (ગૌણતાથી અલગતા સુધી) વધુ તણાવ છે, ત્યારે તણાવ અને સામાજિક વર્તન વચ્ચેની ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ પણ તણાવ સ્થિતિસ્થાપકતાના અભ્યાસમાં બહુવિધ પ્રવેશ બિંદુઓ પ્રદાન કરે છે. તાણની સ્થિતિસ્થાપકતા પ્રારંભિક જીવનના સામાજિક વાતાવરણ સાથે બદલાય છે. સામાજિક વર્તણૂક પર તણાવની અસરો સમય, અવધિ અને તણાવના સંપર્કના પ્રકાર પર આધારિત છે.

- 1) સામાજિક ઉપાડ અને આક્રમકતા નો અનુભવ ઉચ્ચ અને સતત તણાવ સ્તરના લાક્ષણિક પરિણામો છે.
- 2) જો વ્યક્તિ તણાવમાં હોય અને પછી તેઓ પ્રતિભાવરૂપે તેમના સામાજિક વાતાવરણમાંથી ખસી જાય, તો તેઓ તેમની માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓને દૂર કરવા માટે તેમની સામાજિક ક્રિયા-પ્રતિક્રિયાનો ઉપયોગ કરવાની આ તકો ગુમાવી શકે છે.
- 3) તેઓ એવા સમયે લોકો પાસેથી ખસી રહ્યા છે જ્યારે તેમને તેમની સૌથી વધુ જરૂર પડી શકે છે. એટલે કે વ્યક્તિ તણાવમાં હોય તો તેઓ તેમના સાથીદારો સાથે સામાજિકતા કે સાયુજ્ય ન કરવાનું પસંદ કરે છે, જે 'તણાવ-પ્રેરિત સામાજિક નિવારણ' તરીકે ઓળખાતી ઘટના છે.
- 4) મનુષ્યોમાં, તાણ પણ સામાજિક વર્તણૂકોને ઉત્તેજિત કરી શકે છે, ખાસ કરીને જૂથના સભ્યો પ્રત્યે. તણાવ આપણા સામાજિક જીવનને અસર કરે છે જેના ભાગ રૂપે આપણાં વર્તન માં પણ ખૂબ પરિવર્તન આવે છે.
- 5) વ્યક્તિના સ્વભાવમાં પણ પ્રતિવર્તન આવે છે જે તેને ચીડિયા સ્વભાવનું બનાવે છે અને તેનું વ્યક્તિત્વ સામાજિક સાયુજ્ય સ્થાપવા માં પ્રતિકૂળ બની જાય છે. અસામાજિક વર્તણૂકો પ્રત્યેની વૃત્તિ, અકાત્મકતા, અસંવેદનશીલતા, આક્રોશ, અને હિંસા દ્વારા પણ પ્રગટ થાય છે; જો કે, પ્રારંભિક જીવન તણાવની અસરો એક્સપોઝરના સમય અને આનુવંશિક પરિબલો પર આધારિત છે.

4.6 સારાંશ

આમ તણાવ વ્યક્તિ માટે એક સ્તર સુધી યોગ્ય છે પરંતુ તેનાથી વધારે થાય તો તે અનેક પ્રકારની સમસ્યા ઉભી થઈ શકે છે. તણાવ જીવનના વિવિધ પાસાઓ પર અસર કરી શકે છે જેમાં વર્તન, સમજશક્તિ, લાગણીઓ તેમજ શારીરિક સ્વાસ્થ્યનો સમાવેશ થાય છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ તણાવનું કારણ બની શકે છે. તણાવ એ જીવનના અનુભવો પ્રત્યેની કુદરતી

શારીરિક અને માનસિક પ્રતિક્રિયા છે. દરેક વ્યક્તિ સમય-સમય પર તણાવ વ્યક્ત કરે છે. અસરકારક તણાવ વ્યવસ્થાપન જીવન પરના તાણને તોડવામાં મદદ કરે છે, જેથી વ્યક્તિ વધુ ખુશ, સ્વસ્થ અને વધુ ઉત્પાદક બની શકે છે. અંતિમ ધ્યેય એ સંતુલિત જીવન છે. જેમાં કામ, સંબંધો, આરામ અને આનંદ માટેનો સમય હોય છે - અને પડકારોનો સામનો કરવાની સ્થિતિને મેનેજ કરી શકે છે

4.7 સ્વાધ્યાય

મુદાસર પ્રશ્નોના :

1. તણાવની સમજૂતી આપો, તેની પ્રકૃતિ અને ઉદાહરણ આપો.
2. તણાવની વ્યક્તિગત અસરો ચર્ચા.
3. વ્યક્તિ પર તણાવથી થતી માનસિક અસરો વિગતવાર લખો
4. વ્યક્તિ પર તણાવથી થતી શારીરિક અસરો સમજાવો.
5. તણાવની વ્યક્તિના રોગપ્રતિકારક તંત્ર અસર સમજાવો.
6. તણાવની વ્યક્તિના સામાજિક વર્તન પર અસરો ચર્ચા.

ટૂંકા પ્રશ્નોના :

1. તણાવની પ્રકૃતિ દર્શાવો.
2. તણાવના ઉદાહરણ આપો.
3. તણાવની વ્યક્તિગત અસરો શું છે ?
4. તણાવની શ્વસનતંત્ર પર અસર દર્શાવો.
5. તણાવની પાચન તંત્ર પર અસર સમજાવો.
6. તણાવની રોગપ્રતિકારક તંત્ર અસર શું છે ?
7. તણાવની શ્વસન અને રક્તવાહિની તંત્ર પર અસરો ચર્ચા.

બહુવિકલ્પ પસંદગીના પ્રશ્નોના :

1. કયો સ્ટ્રેસ હોર્મોન લોહીના પ્રવાહમાં શર્કરાને વધારે છે અને મગજના ગ્લુકોઝના ઉપયોગને વધારે છે ?

(a) એડ્રેનાલિન	(b) ટેસ્ટોસ્ટેરોન
(c) કોર્ટીસોલ	(d) ઉપરોક્ત તમામ
2. તણાવ સાથે વ્યવહાર કરવા માટે નીચેનામાંથી કોને જ્ઞાનાત્મક ક્રિયા- વ્યૂહરચના તરીકે વર્ગીકૃત કરવામાં આવશે ?

(a) ધ્યેય નક્કી કરવો	(b) પ્રશ્નો પૂછવા
(c) સમસ્યાનું વિશ્લેષણ	(d) ઉપરોક્ત તમામ
3. આત્મવિશ્વાસ એ માપ છે; સ્વ-અસરકારકતા એ માપ છે.

(a) અવસ્થા, લક્ષણ	(b) લક્ષણ, અવસ્થા
(c) ઉપયોગી, નકામું	(d) નકામું, ઉપયોગી

4. કયો સ્ટ્રેસ હોર્મોન્સ હૃદયના ધબકારા વધારે છે અને બ્લડ પ્રેશર વધારે છે ?
(a) કોર્ટીસોલ (b) પ્રોજેસ્ટેરોન (c) એન્ડ્રોનાલિન (d) ડોપામાઈન
5. નીચેનામાંથી કયું કાર્યસ્થળના તણાવ સાથે સંકળાયેલું નથી ?
(a) કામ ઓવરલોડ (b) નોકરીની અસુરક્ષા
(c) સુપરવાઈઝરી સપોર્ટ (d) સહકાર્યકરો સાથે સંઘર્ષ
6. મૂત્રપિંડપાસેની ગ્રંથિઓ ક્યાં સ્થિત છે ?
(a) કિડનીની ટોચ પર (b) મગજમાં
(c) પેટમાં (d) હૃદયની ડાબી બાજુએ
7. તણાવ ફક્ત તમારા સ્વાસ્થ્યને જ નહીં, પરંતુ તમારા જીવનના અન્ય પાસાઓને પણ અસર કરી શકે છે. તણાવથી બીજું શું પ્રભાવિત થઈ શકે છે ?
(a) કૌટુંબિક સંબંધો (b) કાર્યપ્રદર્શન
(c) સલામતી પર તમારું ધ્યાન (d) ઉપરોક્ત તમામ
8. તાણનો સામનો કરવા માટે કયું સૂચન અસરકારક માર્ગ છે ?
(a) ધ્યાન (b) કસરત
(c) અન્ય લોકો સાથે વાતચીત (d) ઉપરોક્ત તમામ
9. અસામાજિક વર્તણૂકો પ્રત્યેની વૃત્તિ, અને હિંસા દ્વારા પણ પ્રગટ થાય છે.
(a) અકામત્કતા (b) અસંવેદનશીલતા
(c) આક્રોશ (d) ઉપરોક્ત તમામ
10. તંગ સ્નાયુઓને કારણે અને શરીરમાં દુખાવો થાય છે.
(a) માથાનો દુખાવો (b) પીઠ દુ:ખાવો
(c) ખભાનો દુખાવો (d) ઉપરોક્ત તમામ
11. હોર્મોન્સનો ધસારો, ઝડપી શ્વાસ, અને વધેલા હૃદયના ધબકારા પણ ને અસ્વસ્થ કરી શકે છે.
(a) પાચનતંત્ર (b) ખભાનો
(c) ઉપરોક્ત તમામ (d) ઉપરોક્ત કોઈ પણ નહિ
12. પર્યાવરણીય તણાવ સમાવેશ થાય છે.
(a) વધુ પડતો અથવા સતત અવાજ (b) પ્રદૂષણ, ભીડભાડ જગ્યા
(c) દુષ્કાળની સ્થિતિ (d) ઉપરોક્ત તમામ

જવાબ :

- (1) - C (2) - D (3) - B (4) - C (5) - C
(6) - D (7) - D (8) - D (9) - D (10) - D
(11) - A (12) - D



युनिवर्सिटी गीत

स्वाध्यायः परमं तपः

स्वाध्यायः परमं तपः

स्वाध्यायः परमं तपः

शिक्षण, संस्कृति, सद्भाव, दिव्यबोधनुं धाम
डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर ओपन युनिवर्सिटी नाम;
सौने सौनी पांभ मणे, ने सौने सौनुं आत्म,
दशे दिशामां स्मित वडे डो दशे दिशे शुभ-लात्म.

अभाश रही अज्ञानना शाने, अंधकारने पीवो ?
कडे बुद्ध आंबेडकर कडे, तुं था तारो दीवो;
शारदीय अजवाणा पडोंच्यां गुर्जर गामे गाम
ध्रुव तारकनी जेम जणहणे अेकलव्यनी शान.

सरस्वतीना मयूर तमारे इणिये आवी गडेके
अंधकारने हडसेलीने उज्जसना इल महेके;
बंधन नहीं को स्थान समयना जवुं न धरथी दूर
घर आवी मा हरे शारदा दैन्य तिमिरना पूर.

संस्कारोनी सुगंध महेके, मन मंदिरने धामे
सुभनी टपाल पडोंये सौने पोताने सरनामे;
समाज केरे दरिये हांकी शिक्षण केरुं वडाश,
आवो करीये आपण सौ
भव्य राष्ट्र निर्माश...
दिव्य राष्ट्र निर्माश...
भव्य राष्ट्र निर्माश



ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી
(ગુજરાત સરકાર દ્વારા સ્થાપિત)

તૃતીય વર્ષ બી.કોમ.
BCSMG310
તણાવ સંચાલન



સ્વાધ્યાયનું અજવાળું

ભારતના સંવિધાનના સર્જક ભારતરત્ન ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકરની પાવન સ્મૃતિમાં ગરવા ગુજરાતમાં ગુજરાત સરકારશ્રીએ ઈ.સ. 1994માં યુનિવર્સિટી ગ્રાન્ટ્સ કમિશન અને ડિસ્ટન્સ એજ્યુકેશન કાઉન્સિલની માન્યતા મેળવી અમદાવાદમાં ગુજરાતના એક માત્ર મુક્ત વિશ્વવિદ્યાલય ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીની સ્થાપના કરી છે.

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકરની 125મી જન્મજયંતીના અવસરે જ ગુજરાત સરકાર દ્વારા યુનિવર્સિટી માટે અદ્યતન સગવડ સાથે, શાંત જગ્યા મેળવી, જ્યોતિર્મય પરિસરનું નિર્માણ કરી આપ્યું. BAOUના સત્તામંડળે પણ યુનિવર્સિટીના આગવા ભવિષ્ય માટે ખૂબ સહયોગ આપ્યો, આપતા રહે છે.

શિક્ષણ એટલે માનવમાં થતું મૂડીરોકાણ. શિક્ષણ લોકસમાજની ગુણવત્તા સુધારવામાં અધિક ફાળો આપી શકે છે. અહીં મને સ્વામી વિવેકાનંદનું શિક્ષણ વિષયક દર્શન યાદ આવે છે :

‘જેનાથી ચારિત્ર્યનું ઘડતર થાય, જેનાથી માનસિક ક્ષમતાનું નિર્માણ થાય, જેનાથી બૌદ્ધિક વિકાસ સાધી શકાય અને જેના થકી વ્યક્તિ પગભર બની શકે તેને શિક્ષણ કહેવાય.’

ડૉ.બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી શિક્ષણમાં આવા ઉમદા વિચારને વરેલી છે. તેથી વિદ્યાર્થીઓને ગુણવત્તાયુક્ત, વ્યવસાયલક્ષી, જીવનલક્ષી શિક્ષણની સગવડ ઘરે બેઠાં મળી રહે એવા પ્રયત્નો મક્કમ બની કરે છે. બહોળા સમાજના લોકોને ઉચ્ચશિક્ષણ પ્રાપ્ત થાય, છેવાડાના માણસોને ઉત્તમ કેળવણી એમનાં રોજિંદાં કામો કરતાં પ્રાપ્ત થતી રહે. વ્યાવસાયિક લોકોને આગળ ભણતરની ઉત્તમ તક સાંપડે અને જીવનમાં પોતાની ક્ષમતાઓ, કૌશલ્યોને પ્રગટ કરી સારી કારકિર્દી ઘડે, સ્વાવલંબી બની ઉત્તમ જીવન જીવતાં સમાજ અને રાષ્ટ્રનિર્માણમાં પોતાનું યોગદાન આપે એ માટે પ્રયાસરત છે.

‘સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:’ સૂત્રને ઓપન યુનિવર્સિટીએ કેન્દ્રમાં રાખીને અહીં પ્રવેશ કરતા છાત્રોને સ્વઅધ્યયન માટે સરળતાથી સમજાય એવો ગુણવત્તાલક્ષી શૈક્ષણિક અભ્યાસક્રમ ઉપલબ્ધ કરાવી આપે છે. દરેક વિષયની પાયાની સમજણ મળે તેની કાળજી રાખવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થીઓને રસ પડે અને રુચિ કેળવાય તેવાં પાઠ્યપુસ્તકો નિષ્ણાત અધ્યાપકો દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવે છે. દૂરવર્તી શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવા ખેવના રાખતા કોઈ પણ ઉંમરના છાત્રોને માટે અભ્યાસસામગ્રી તૈયાર કરવા માટે શિક્ષણવિદો સાથે પરામર્શન કરવામાં આવે છે. એ પછી જ માળખું રચી, અભ્યાસસામગ્રી તૈયાર કરી પુસ્તક સ્વરૂપે છાત્રોનાં કરકમળોમાં આપે છે. જેનો ઉપયોગ કરીને વિદ્યાર્થી સંતોષપ્રદ અનુભવ કરી શકે છે.

યુનિવર્સિટીના તજજ્ઞ અધ્યાપકો ખૂબ કાળજીથી આ અભ્યાસસામગ્રીનું લેખન કરે છે. વિષયનિષ્ણાત પ્રોફેસરો દ્વારા એમનું પરામર્શન થાય પછી જ પરિણામલક્ષી અભ્યાસસામગ્રી યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓને પહોંચે છે. ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી જ્ઞાનનું કેન્દ્રબિંદુ બની રહી છે. વિદ્યાર્થીઓને ‘સ્વાધ્યાય ટેલિવિઝન’, ‘સ્વાધ્યાય રેડિયો’ જેવા દૂરવર્તી ઉપાદાનો થકી પણ એમના ઘરમાં શિક્ષણ પહોંચાડવાનો પુરુષાર્થ થઈ રહ્યો છે. ઉમદા હેતુ, શ્રેષ્ઠ ધ્યેયને આંબવા પરિશ્રમરત યુનિવર્સિટીના જ્ઞાનની પરબ સમા અધ્યાપકો તેમજ કર્મઠ કર્મચારીગણને અભિનંદન અમારી યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓ સફળ થવા ખૂબ મહેનત કરી, જીવન સફળ કરવાની સાથે જીવન સાર્થક કરે એવી પરમેશ્વરને પ્રાર્થના કરું છું.

પ્રો. (ડૉ.) અમીબહેન ઉપાધ્યાય

કુલપતિ

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી,

જ્યોતિર્મય પરિસર, સરખેજ-ગાંધીનગર હાઈવે, છારોડી, અમદાવાદ

લેખન

ડૉ. પાર્થ ભટ્ટ	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, આર.સી.કોલેજ ઓફ કોમર્સ, અમદાવાદ.
ડૉ. બીના પટેલ	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, ફેકલ્ટી ઓફ કોમર્સ (SMPIC), જી.એલ.એસ. યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.
ડૉ. શ્રીદા શાહ	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, જી.એલ.એસ. યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

પરામર્શન (વિષય)

પ્રો. (ડૉ.) મનોજ શાહ	પ્રોફેસર એન્ડ નિયામક, સ્કૂલ ઓફ કોમર્સ એન્ડ મેનેજમેન્ટ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.
ડૉ. દિપક રાસ્તે	એસોસિયેટ પ્રોફેસર, શ્રી સહજાનંદ વાણિજ્ય મહાવિદ્યાલય, અમદાવાદ.
ડૉ. મનોજ દવે	પ્રોફેસર એન્ડ હેડ, ડીપાર્ટમેન્ટ ઓફ એકાઉન્ટન્સી, શ્રી પી.ડી.એમ. માલવિયા કોલેજ ઓફ કોમર્સ, રાજકોટ.

પરામર્શન (ભાષા)

ઘનશ્યામ કે ગઢવી	નિવૃત્ત આચાર્ય, સાર્વજનિક કોલેજ, મહેસાણા.
-----------------	---

સંપાદન

પ્રો. (ડૉ.) મનોજ શાહ	પ્રોફેસર એન્ડ નિયામક, સ્કૂલ ઓફ કોમર્સ એન્ડ મેનેજમેન્ટ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.
----------------------	---

પ્રકાશક

ડૉ. ભાવિન ત્રિવેદી	કાર્યકારી કુલસચિવ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.
--------------------	--

પ્રકાશન વર્ષ

2022 (પ્રથમ આવૃત્તિ)

ISBN NO: 978-93-5598-220-9



સર્વાધિકાર સુરક્ષિત

આ પાઠ્યપુસ્તક ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીના ઉપક્રમે વિદ્યાર્થીલક્ષી સ્વઅધ્યન હેતુથી; દૂરવર્તી શિક્ષણના ઉદ્દેશને કેન્દ્રમાં રાખી તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. જેના સર્વાધિકાર સુરક્ષિત છે. આ અભ્યાસ-સામગ્રીનો કોઈ પણ સ્વરૂપમાં ઉપયોગ કરતાં પહેલાં ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીની લેખિત પરવાનગી લેવાની રહેશે.



डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर ओपन युनिवर्सिटी
(गुजरात सरकार द्वारा स्थापित)

तृतीय वर्ष बी.कोम.
BCSMG310
तथाव संयादन

विभाग

2

तथाव संयादन

अकम : 5 तथाव संयादन	1-10
अकम : 6 तथाव संयादनना स्तरो	11-17
अकम : 7 तथाव संयादननी तकनीको	18-30
अकम : 8 तथाव अने विद्यार्थी	31-46

-: રૂપરેખા :-

- 5.1 પ્રસ્તાવના
- 5.2 તણાવ સંચાલન - અર્થ, વ્યાખ્યા
- 5.3 તણાવ સંચાલનની જરૂરિયાત
- 5.4 તણાવ સંચાલનના અભિગમો
- 5.5 તણાવ સંચાલનના ફાયદા
- 5.6 તણાવ સંચાલનના સિદ્ધાંતો
- 5.7 સ્વાધ્યાય

5.1 પ્રસ્તાવના

આજના યુગને 'ચિંતાનો યુગ' કહેવામાં આવે છે અને આ સદીને 'તણાવની સદી' કહેવામાં આવે છે. આજે મોટા ભાગના લોકો માનસિક તણાવની સ્થિતિમાં છે. દુનિયાના લગભગ તમામ દેશોમાં માનસિક તણાવ એક સમસ્યા છે. આજના સ્પર્ધાત્મક વાતાવરણમાં કર્મચારીઓ અને સંચાલકો બંનેમાં માનસિક તણાવનું સ્તર વધી રહ્યું છે. કામના તણાવના પરિણામે, વધુને વધુ લોકો, મેનેજરો કાયમી થાક અને નિષ્ક્રિયતાના સંકેતો દર્શાવે છે. વિવિધ સંશોધનના તારણો જણાવે છે કે તણાવગ્રસ્ત વ્યવસ્થાપકો (મેનેજર) તેમની કંપની તેમજ શેરધારકો માટે નુકસાનકારક હોય છે. મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં, તણાવ કાર્યક્ષમતા તથા ઉત્પાદકતામાં ઘટાડા તરફ દોરી જાય છે. તેથી, માનવ વર્તણૂકનો અભ્યાસ કરવાના વિષયમાંના એક તરીકે તણાવ સંચાલનનો સમાવેશ કરવો ખૂબ જરૂરી બની જાય છે. આ એકમમાં આપણે તણાવ સંચાલનની જરૂરિયાત, તણાવ સંચાલનના અભિગમો, તણાવ સંચાલનના ફાયદા તથા તણાવ સંચાલનના સિદ્ધાંતો વિશે વાત કરીશું.

5.2 તણાવ સંચાલન - અર્થ, વ્યાખ્યા

તણાવ ભાવનાત્મક તથા શારીરિક લાગણી છે. તે કોઈપણ ઘટના અથવા વિચારમાંથી આવી શકે છે જે તમને હતાશ, ગુસ્સે અથવા માનસિક રીતે નબળા બનાવે છે. જ્યારે આપણું શરીર એવું વિચારે છે કે તે જોખમમાં છે ત્યારે તણાવ વાસ્તવમાં અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવાનો પ્રતિભાવ છે. તેથી જ આપણું ચેતાતંત્ર સહાનુભૂતિશીલ વર્તનને દુર કરે છે, આપણા હૃદયના ધબકારા વધે છે અને આપણા ઊર્જા અંતઃસ્ત્રાવ (હોર્મોન) એન્ડ્રોનાલિનનો સ્ત્રાવ વધે છે, જેથી આપણે ગમે તે પરિસ્થિતિનો સામનો કરી શકીએ છીએ.



તણાવ એ પડકાર વિરુદ્ધ શરીરની પ્રતિક્રિયા છે. જ્યારે આપણે ખૂબ તણાવમાં હોઈએ છીએ, ત્યારે કોર્ટિસોલ નામનો અંતઃસ્ત્રાવ (હોર્મોન) આપણા લોહીના પ્રવાહમાં પ્રસરે છે, જે આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ, પાચન અને પ્રજનન પ્રણાલીની કામગીરીને દબાવી દે છે. તેથી જ આપણા મન અને શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે તણાવ સંચાલન ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. જો તમે સતત તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિમાં હોવ તો તમારા જીવનમાં ફેરફારો કરવા, સ્વ-સંભાળ અને આરામ કરીને તણાવને અટકાવવા અને જ્યારે તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિ થાય ત્યારે તમારા

પ્રતિભાવનું સંચાલન કરવાનો તણાવ સંચાલનમાં સમાવેશ થાય છે. તણાવ સંચાલન આપણા સ્વાસ્થ્ય, જીવનની ગુણવત્તા અને સંબંધો માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

તણાવ સંચાલન - વ્યાખ્યા

તણાવ સંચાલનને કાર્યસ્થળમાં તણાવની અસરને ઘટાડવા માટે રચાયેલ હસ્તક્ષેપો તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરી શકાય છે. જેનો હેતુ તણાવનો સામનો કરવાની વ્યક્તિની ક્ષમતા વધારવાનો છે.

તણાવ સંચાલનને એવા સાધનો, વ્યૂહરચના અથવા પદ્ધતિ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવે છે જે તણાવ ઘટાડે છે તેમજ માનસિક અથવા શારીરિક સુખાકારી પર તણાવની નકારાત્મક અસરોને ઘટાડે છે. તણાવને નિયંત્રિત કરવા માટે માનસિક, ભાવનાત્મક અને વર્તનને લગતી વ્યૂહરચનાઓનો સમાવેશ કરે છે.

5.3 તણાવ સંચાલનની જરૂરિયાત

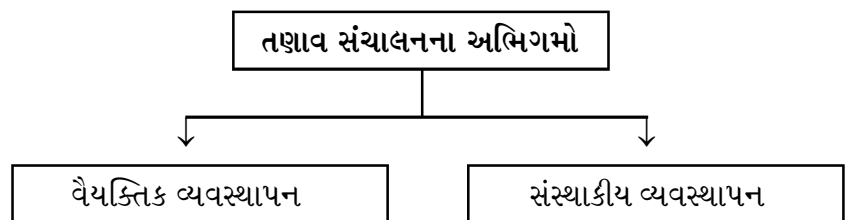
દિનપ્રતિદિન માનવી માટે વિવિધ ક્ષેત્રોમાં પડકારો વધી રહ્યા છે, પ્રગતિની સાથે નવીન સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે જેના કારણે બીમારીઓની સંખ્યામાં વધારો થયો છે, નૈતિકતા તેમજ અન્ય માનવીય મૂલ્યોનું અધઃપતન થઈ રહ્યું છે તણાવ સંચાલનનો અર્થ જ એ છે કે તણાવ પાછળના મનોવિજ્ઞાનને સમજવું અથવા કારણો શોધવા અને તણાવ ઘટાડવાની વ્યૂહરચના શોધવી. તણાવ આપણા જીવનનું અનિવાર્ય તત્વ છે તેના વિશે શીખવું અને તેનું અસરકારક સંચાલન ખુશહાલ અને સ્વસ્થ જીવન માટે મહત્વપૂર્ણ છે. કર્મચારીઓને ઉચ્ચ ઉત્પાદકતા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા માટે ન્યૂનતમ સ્તરનો તણાવ જરૂરી છે. તે વ્યક્તિગત તેમજ સંસ્થાના લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે. પરંતુ વધુ માત્રામાં તણાવ કર્મચારીઓના શરીર અને મન પર હાનિકારક અસરો પેદા કરી શકે છે. કર્મચારીઓ તેમના કામના સમયે વધુ તણાવ અનુભવતા હોય છે તેથી કાર્યસ્થળ પર તણાવ એ એક મહત્વપૂર્ણ મુદ્દો છે જેને હલ કરવો આવશ્યક છે. તણાવ સંબંધિત ઘણી બીમારીઓ અને માનસિક હતાશાને કારણે વારંવાર કર્મચારી ગેરહાજર રહી શકે છે. તણાવ કર્મચારીઓની ઉત્પાદકતાના સ્તર પર મોટી અસર કરે છે અને તેથી તણાવ સંચાલન ખૂબ જરૂરી છે. વ્યવસ્થાપકો (મેનેજર) હંમેશા કર્મચારીને પ્રોત્સાહિત કરવાનો પ્રયાસ કરતા હોય છે જેથી કામના સ્થળને સંબંધિત તણાવ ઘટે અને કર્મચારીઓને પ્રેરિત કરી શકાય તેમ જ કાર્યસ્થળ પર તણાવ દૂર કરી શકાય.

5.4 તણાવ સંચાલનના અભિગમો

કહેવત છે કે 'ઈલાજ કરતાં નિવારણ શ્રેષ્ઠ છે' તણાવને ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરતાં તણાવ વ્યવસ્થાપન વધુ જરૂરી છે. સંસ્થાઓ તણાવ સંચાલનને ખૂબ મહત્વ આપે છે. તણાવ સંચાલનના અભિગમો મુખ્યત્વે બે ભાગમાં વિભાજિત કરી શકાય છે.

A. વૈયક્તિક વ્યવસ્થાપન

B. સંસ્થાકીય વ્યવસ્થાપન



A. વૈયક્તિક વ્યવસ્થાપન

વ્યક્તિઓ તેમના સ્વાસ્થ્ય વિશે વધુ ચિંતિત હોય છે તેથી તેઓ સ્વયંમ જવાબદારી લઈને તણાવના ઉકેલની રીતો અને માધ્યમો શોધે છે. વ્યક્તિઓ નીચે મુજબની રીતો તણાવ ઘટાડવા માટે અપનાવી શકે છે:

1) **સમય વ્યવસ્થાપન :** સમય વ્યવસ્થાપન અને તણાવ વિપરીત રીતે સંબંધિત છે. અયોગ્ય સમય વ્યવસ્થાપનએ તણાવનું મૂળ કારણ હોઈ શકે છે. સમય વ્યવસ્થાપનના નીચેના સિદ્ધાંતો તણાવ સામે લડવામાં મદદ કરી શકે છે.

- દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ ઓળખીને તાર્કિક ક્રમમાં સૂચિ બનાવવી
- મહત્વ અને તાકીદના આધારે દિવસની પ્રવૃત્તિઓ ગોઠવવી
- પ્રવૃત્તિઓનું તાર્કિક સમયપત્રક તૈયાર કરવું
- રોજિંદી કાર્ય પ્રવૃત્તિનું વિશ્લેષણ અને સમજ
- સમયની માંગના આધારે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ માટે યોગ્ય રીતે સમય ફાળવવો
- સમયનો વધુ સારી રીતે ઉપયોગ કરવા માટે ગૌણ અધિકારીઓને કાર્યો સોંપવા
- અણગમતા મુલાકાતીઓ પર પ્રતિબંધ
- બીજા દિવસ માટે આજના અધૂરા કાર્યો યાદીમાં ટોચ પર રાખવા

2) **શારીરિક વ્યવસ્થાપન :** તણાવસંચાલન વ્યક્તિની પોતાની શારીરિક સ્થિતિ અને સમજણ સાથે સંબંધિત છે. જીવનશૈલી તેમજ આદતો જેવી કે ધુમ્રપાન અને મદ્યપાન, વારસાગત લાક્ષણિકતાઓની તપાસ કરવી વગેરે વ્યક્તિની શારીરિક સ્થિતિને સમજવામાં મદદ કરે છે. શારીરિક વ્યાયામ તણાવને દૂર કરવામાં ખૂબ મદદ કરે છે. જ્યારે શારીરિક વ્યાયામ કરવામાં આવે છે, ત્યારે પ્રાણવાયુ (ઓક્સિજન) યોગ્ય રીતે શ્વાસમાં લેવાય છે અને રક્ત પરિભ્રમણ સુધારીને શરીરના દરેક અંગને સક્રિય રાખે છે. પરિણામે, તણાવનો સામનો કરવાની ક્ષમતા વધે છે.

3) **મનોવૈજ્ઞાનિક વ્યવસ્થાપન :** મોટાભાગના તણાવ માનસિક તણાવને કારણે ઉદભવે છે. તેથી, એવું માનવામાં આવે છે કે મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રવૃત્તિઓનું સંચાલન તણાવના અસરકારક સંચાલન તરફ દોરી જાય છે. મનોવૈજ્ઞાનિક વ્યવસ્થાપનની કેટલીક રીતો નીચે મુજબ છે.

i) **આરામ :** ધ્યાન, સંમોહન અને જૈવિક પ્રતિસાદ/શારીરિક પ્રવૃત્તિ ફેરફાર નોંધ (બાયોફીડબેક) દ્વારા તણાવની મન પરની અસર ઘટાડી શકાય છે. મૌન બેસવાની મુદ્રાશવાસન, યોગમાં ઊંડો શ્વાસ લઈને જમીન પર શાંતિથી બેસીને અને મંત્રનો જાપ કરવાથી સ્નાયુઓને આરામ મળે છે અને હૃદયના ધબકારા, રક્તચાપ (બ્લડ પ્રેશર), ફેફસાની ક્ષમતામાં નોંધપાત્ર ફેરફારો પણ લાવે છે.

ii) **વર્તણૂંકલક્ષી સ્વ-નિયંત્રણ :** વર્તણૂંકીય વિકૃતિઓથી પણ તણાવ પેદા થાય છે. આત્મનિરીક્ષણ વ્યક્તિમાં સ્વ-જાગૃતિ લાવે છે. એ જ રીતે વર્તન કરતા

પહેલાં તે અંગેના પૂર્વપરિણામોને જાણવું વર્તનને નિયંત્રિત કરે છે. વર્તણૂંકલક્ષી સ્વ- નિયંત્રણનો યોગ્ય વિકાસ કરીને તણાવ હળવો કરી શકાય છે.

iii) જ્ઞાનાત્મક ઉપચાર : જ્ઞાનાત્મક ઉપચાર મનોવિજ્ઞાન(ક્લિનિકલ સાયકોલોજી)ની એક રોગનિવારક પદ્ધતિ છે.જ્ઞાનાત્મક ઉપચારમાં ચિંતા અને તાણને મુક્ત કરવા માટે સ્વ-નિરીક્ષણની પ્રક્રિયા દ્વારા વ્યક્તિની પોતાની લાગણીઓ જાણવાનો અભ્યાસ કરે છે. આ પદ્ધતિમાં લોકોને તેમનામાં તણાવ પેદા કરતા કારણો અંગે સમજ આપવામાં આવે છે. આમ, જ્ઞાનાત્મક ઉપચાર માનસિક સંતોષ માટે હકારાત્મક અસર સર્જવામાં મદદ કરે છે.

4) **સામાજિક વ્યવસ્થાપન :** સામાજિક વ્યવસ્થાપનમાં સારા સામાજિક સંપર્ક વિકસાવવાનો સમાવેશ થાય છે. અનૌપચારિક રીતે નિષેધ વિના માહિતી, વિચારો, મંતવ્યો અને અરૂચિનું મુક્ત આદાનપ્રદાન વિકસાવવા માટે સામાજિક સંપર્ક જરૂરી છે. તે આત્મવિશ્વાસને પ્રોત્સાહન આપીને તણાવ ઘટાડે છે. સામાજિક મંડળ(કલબ), મનોરંજન મંડળ, મિત્રતા મંડળ, અનૌપચારિક મેળાવડા, જન્મદિવસની મિજબાની અને કુટુંબ સામાજિક વર્તુળ સામાજિક સમર્થનમાં વધારો કરીને તણાવ ઘટાડે છે.

5) **સ્વ-જાગૃતિ વ્યવસ્થાપન :** સ્વપ્રત્યે જાગૃત રહેવું એટલે સ્વ-જાગૃતિ અથવા વ્યક્તિગત અન્વેષણ.કર્મચારીઓએ પોતાને મુક્ત અને ન્યાયી રીતે સમજે તે જરૂરી છે. સ્વ-જાગૃતિ વ્યવસ્થાપનના ત્રણ તબક્કા હોય છે.

- **તબક્કો-i :** વ્યક્તિ પોતાની કુશળતા, ક્ષમતાઓ, મર્યાદાઓ અને ખામીઓને ઓળખી સમજી અને તેનું વિશ્લેષણ કરે છે..
- **તબક્કો-ii :** વ્યક્તિ અન્ય લોકો જેવાકે, ઉપરી અધિકારીઓ, ગૌણ અધિકારીઓ, સાથીદારો, મિત્રો, કુટુંબ પાસેથી પ્રતિસાદ મેળવીને પ્રોત્સાહિત થાય છે.
- **તબક્કો-iii :** વ્યક્તિ પોતાની મર્યાદાઓને દૂર કરવા માટે વૈજ્ઞાનિક રીતે કૌશલ્ય વિકાસ માટે, સર્વાંગી વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે, ક્ષમતાઓને સુધારવા માટે સ્વ-વ્યવસ્થાપન-તાલીમ કાર્યક્રમોમાં હાજરી આપે છે.

6) **આંતરવૈયક્તિક વ્યવસ્થાપન :** આંતર-વૈયક્તિક વ્યવસ્થાપન તણાવ વ્યવસ્થાપનની સૌથી સફળ પદ્ધતિમાંની એક છે. આંતર-વૈયક્તિક સમજણનો વિકાસ એટલે આંતર-વૈયક્તિક વ્યવસ્થાપન. આંતર-વૈયક્તિક વ્યવસ્થાપન વ્યક્તિને અન્ય વ્યક્તિની વર્તણૂંક સમજમાં મદદ કરે છે. આંતર-વૈયક્તિક વ્યવસ્થાપન વ્યક્તિને અન્ય વ્યક્તિની વર્તણૂંક સમજમાં મદદ કરે છે. મોટા ભાગના સંગઠનાત્મક તણાવ, ગેરસમજ, સંગઠનમાં રાજનીતિ, અન્ય લોકોથી પોતાને અલગ રાખવા અને અવિશ્વસનીય ટિપ્પણીઓને કારણે થતા હોય છે. વ્યવહાર વિશ્લેષણની અલગ અલગ પદ્ધતિઓ, વાતચીતની નિખાલસતા પણ આંતરવૈયક્તિક વ્યવસ્થાપનમાં મદદ કરે છે.

B. સંસ્થાકીય વ્યવસ્થાપન

આધુનિક સંસ્થાઓમાં માનવ સંસાધન ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ સંસાધન છે. મોટાભાગના કર્મચારી તણાવ સંસ્થાકીય પરિબળો જેવાકે સંસ્થા અધિકમ, નીતિઓ, વહીવટની

પ્રક્રિયા, વ્યવસ્થાપન શૈલીઓ અને વ્યૂહરચનાઓને કારણે થાય છે. તેથી તણાવના સંસ્થાકીય કારણો શોધવા જરૂરી હોય છે. સંસ્થાઓ તણાવ સંચાલનની નીચેની પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરે છે.

- i) **પસંદગી અને નિયુક્તિ નીતિ :** કર્મચારીઓના તણાવ અને વ્યક્તિત્વની લાક્ષણિકતાઓ પરસ્પર સંબંધિત છે. નોકરી માટે યોગ્ય વ્યક્તિત્વ ધરાવતા કર્મચારીઓની પસંદગી કરાતા તણાવને લગતી તકો ઓછી થાય છે. દાખલા તરીકે, વેચાણ અધિકારી (સેલ્સમેન)ની નોકરી માટે વાક્છટાની જરૂર હોય છે. જો કોઈ વ્યક્તિને વાત કરવાનું પસંદ નથી, તો તે નોકરીમાં વધુ તણાવ અનુભવશે. તેથી, સંસ્થા દ્વારા યોગ્ય ભરતી અને પસંદગીની નીતિ નક્કી કરવી જોઈએ.
- ii) **ધ્યેય નિર્ધારણ :** ધ્યેયની અસ્પષ્ટતા, ધ્યેયોની યોગ્ય ધારણાનો અભાવ, પડકારજનક ધ્યેય અને અપ્રાપ્ય લક્ષ્યો વ્યક્તિઓમાં તણાવનું કારણ બને છે. તેથી, સંસ્થાએ ધ્યેય નિર્ધારણમાં કર્મચારીઓની સહભાગિતાની વ્યૂહરચનાનું પાલન કરવું જોઈએ.
- iii) **કાર્યસંવર્ધન અને કાર્ય રૂપરેખા :** કાર્યસંવર્ધન કર્મચારીઓને પ્રેરણા પૂરી પાડે છે. તે નોકરીના પરિબલો જેવાકે જવાબદારી, માન્યતા, વૃદ્ધિ અને આત્મસન્માન માટેની તક વગેરેને સુધારે છે. નિયમિત, અસંગઠિત અને નબળી કાર્ય રૂપરેખા કર્મચારીઓમાં વધુ તણાવનું કારણ બને છે. કાર્ય રૂપરેખા કર્મચારીઓને વધુ જવાબદારી, વધુ અર્થપૂર્ણ કાર્ય, વધુ સ્વાયત્તતા પ્રદાન કરે છે અને અન્ય કર્મચારીઓ પરની નિર્ભરતા ઘટાડે છે. આમ, કાર્યસંવર્ધન અને કાર્ય રૂપરેખા કર્મચારી તણાવ ઘટાડવાની અસરકારક રીત પ્રદાન કરે છે.
- iv) **ભૂમિકાની સ્પષ્ટતા :** સંસ્થાકીય તણાવ ભૂમિકાની અસ્પષ્ટતા સાથે સંકળાયેલ છે. ભૂમિકાની સ્પષ્ટ વ્યાખ્યા કર્મચારીઓને સંસ્થામાં તેમની ભૂમિકા સમજવામાં અને આંતરવ્યક્તિત્વ ભૂમિકાઓનું મૂલ્યાંકન કરવામાં મદદ કરે છે. જે ભૂમિકા સંઘર્ષની તક ઘટાડે છે અને સુસંગતતામાં વધારો કરે છે. જ્યારે પણ ભૂમિકાનો સંઘર્ષ ઊભો થાય છે, ત્યારે ભૂમિકા સંઘર્ષને ઉકેલવા માટે પરામર્શન અને વાટાઘાટોનો ઉપયોગ કરીને આંતરવૈયક્તિક તણાવની પરિસ્થિતિ ટાળી શકાય છે.
- v) **સંચાર અને પરામર્શન :** સંચાર (સંદેશાવ્યવહાર)માં અવરોધો સંસ્થાકીય તણાવનું એક કારણ છે. ઔપચારિક સંદેશાવ્યવહાર સંસ્થાઓમાં ગેરસમજની સમસ્યાઓ ઊભી કરે છે. ઔપચારિક સંદેશાવ્યવહારની રીતોની પુનઃ રચના કરવાથી સુધારો થઈ શકે છે અને પરિણામે સંદેશાવ્યવહારની અડચણોને કારણે થતો તણાવ ઘટે છે. પરામર્શનમાં મુક્ત અને ન્યાયી રીતે વિચારો અને મંતવ્યોનું આદાનપ્રદાન કરવામાં આવે છે. જેમાં કર્મચારીઓની સમસ્યાઓની ચર્ચા કરવામાં આવે છે તેમજ તેઓને તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા માટે તૈયાર કરવામાં આવે છે. પરામર્શનમાં સલાહ, આશ્વાસન, સંચાર, ભાવનાત્મક તાણમાંથી મુક્તિ, સ્પષ્ટ વિચાર અને પુનર્નિર્ધારણના અભિગમનો સમાવેશ થાય છે. પરામર્શનની ત્રણ રીતો નિર્દેશક, બિન-નિર્દેશક અને સહભાગી છે.
- vi) **કારકિર્દી આયોજન અને વિકાસ :** સામાન્ય રીતે કર્મચારીઓ તેમની કારકિર્દીનું આયોજન કરવા માટે સ્વતંત્ર હોય છે. સંસ્થાઓ પણ કર્મચારી વિકાસનું લક્ષ્ય રાખે છે. કર્મચારી વિકાસનો ઉદ્દેશ્ય કર્મચારી સંવર્ધન, કર્મચારીની કુશળતા અને વ્યક્તિત્વનો વિકાસ છે. જ્યારે કર્મચારીની કારકિર્દી અપેક્ષાઓ પૂર્ણ થતી નથી

અને કર્મચારીને કૌશલ્યોના વિકાસ વિના બઢતી મળે છે ત્યારે તણાવ ઉત્પન્ન થાય છે. વ્યવસાયિક સંસ્થાઓ કર્મચારીઓની કારકિર્દી વિકાસમાં ઓછો રસ લેતી હોય છે. યોગ્ય કારકિર્દી યોજનાઓ, શિક્ષણ કાર્યક્રમો, વિકાસ કાર્યક્રમો કર્મચારીના તણાવને નોંધપાત્ર રીતે ઘટાડે છે.

vii) લોકશાહી નેતૃત્વ : લોકશાહી નેતૃત્વ ગૌણ અધિકારીઓમાં વિશ્વાસ પેદા કરે છે અને નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયામાં ભાગીદારીની મંજૂરી આપે છે. તે એક સહાયક વાતાવરણ બનાવે છે. આવા વાતાવરણ હેઠળ કર્મચારીઓ સંતુષ્ટ, પ્રેરિત અને ઉદ્દેશ્યોની સિદ્ધિ માટે પ્રતિબદ્ધતા અનુભવે છે. જે કર્મચારીઓને તણાવ દૂર કરવા સક્ષમ બનાવે છે.

viii) સંસ્થાકીય વાતાવરણ : સંસ્થાકીય વાતાવરણ નોકરીના તણાવનું કારણ હોય છે. અમલદારશાહી અને અસ્પષ્ટ વહીવટ નકારાત્મક વાતાવરણ સર્જે છે જે વધુ તણાવ તરફ દોરી જાય છે. સુસંગઠન, સારી વહીવટી નીતિ, સંચાર (સંદેશાવ્યવહાર), નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયામાં ભાગીદારી અને સહાયક વાતાવરણ તણાવમાં ઘટાડો સુનિશ્ચિત કરે છે.

ix) સુખાકારી કાર્યક્રમો : કર્મચારીની શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતા કાર્યક્રમોને સુખાકારી કાર્યક્રમો તરીકે ઓળખાય છે. આ કાર્યક્રમોના ભાગરૂપે, કર્મચારીઓને મદદ કરવા માટે ધૂમ્રપાન, મદ્યપાન અને નશીલી દવાઓના દુરુપયોગના જોખમો, જીવન માટે સકારાત્મક વલણને પ્રોત્સાહન, સ્થૂળતા સામે લડવું, નિયમિત શારીરિક કસરત કરવી વગેરે વિષયો પર કાર્યશાળા(વર્કશોપ), પરિસંવાદ (સેમિનાર) અને પરામર્શન સત્રો યોજવામાં આવે છે. જો કે, આ કાર્યક્રમો ત્યારે જ સફળ થાય છે જ્યારે કર્મચારી પોતાના વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્ય અંગેની બાબતોમાં રસ લે. સંસ્થાઓ આ પ્રકારના કાર્યક્રમોને પ્રોત્સાહન આપવા માટે માત્ર એક ઉત્પ્રેરક તરીકે કામ કરે છે જે તણાવ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

5.5 તણાવ સંચાલનના ફાયદા

સતત તણાવમાં મન અને શરીરને રોકવાથી કોઈ ફાયદો થતો નથી. તે કર્મચારીઓના સ્વાસ્થ્ય માટે નકારાત્મક હોય છે. એવું માનવામાં આવે છે કે તણાવનું અમુક સ્તર ઉપયોગી હોઈ શકે છે કારણ કે તે ઝડપથી વિચારવામાં અને સમસ્યાઓ હલ કરવામાં મદદ કરી શકે છે, મોટાભાગના તણાવ બિનજરૂરી હોય છે અને તે સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક પણ હોઈ શકે છે. તેથી જ તણાવનું સંચાલન કેવી રીતે કરવું તે શીખવું ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. મગજ તણાવપૂર્ણ હોય છે, ત્યારે તે સારી રીતે કાર્ય કરી શકતું નથી કારણ કે આપણે સ્પષ્ટ રીતે વિચારી શકતા નથી અને હાથમાં રહેલા કાર્ય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકતા નથી. સતત તણાવને કારણે સર્જનાત્મકતા, અભિપ્રેરણ, ઉત્પાદકતા અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ પર અસર થાય છે. પરંતુ જ્યારે કર્મચારી પોતાના જીવનમાં તણાવને અસરકારક રીતે ઘટાડી શકે છે ત્યારે

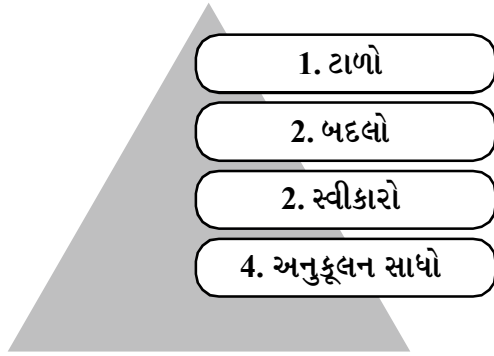
- સર્જનાત્મક અને ધ્યેયલક્ષી બને છે
- શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સારું થાય છે
- વધુ ઊર્જા અને કૌવત પ્રાપ્ત કરે છે
- લાગણીઓમાં સ્થિરતા આવે છે
- હકારાત્મક વલણ પ્રાપ્ત કરે છે

- વધુ આશાવાદી થાય છે
- ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતામાં સુધારો થાય છે
- શીખવાની ક્ષમતામાં સુધારો થાય છે

5.6 તણાવ સંચાલનના સિદ્ધાંતો

નીચેના 4 સિદ્ધાંતોનો ઉપયોગ કરીને વ્યવસ્થાપક (મેનેજર) કાર્યસ્થળ પર તણાવનું સંચાલન કરે છે

1. ટાળો
2. બદલો
3. સ્વીકારો
4. અનુકૂલન સાધો



1. ટાળો :

આયોજન કરીને, કામને ફરીથી ગોઠવીને તણાવને ટાળી શકાય છે. જેમાં નીચેના અભિગમોનો સમાવેશ થાય છે :

- **નિયંત્રણમાં રાખો :** તણાવપૂર્ણ કાર્યો પર નિયંત્રણ રાખવાથી આત્મવિશ્વાસ વધારવામાં મદદ મળે છે. ઉદાહરણ તરીકે, કામ માટે વહેલું નીકળવું અથવા માર્ગ બદલવાથી ટ્રાફિક સંબંધિત તણાવ ઓછો થઈ શકે છે.
- **કંટાળાજનક લોકોથી દૂર રહો :** તણાવ પેદા કરનાર વ્યક્તિથી અંતર રાખવાથી તણાવ દૂર કરી શકાય છે.
- **‘ના’ કહો :** મોટાભાગના લોકો પાસે ઘણી બધી જવાબદારીઓ હોય છે અને ફાજલ સમય બહુ ઓછો હોય છે. સામાજિક આમંત્રણો, કામ પર વધારાની જવાબદારીઓ અથવા ‘ના’ કહેવું મુશ્કેલ હોઈ શકે છે, પરંતુ તે ઘણીવાર વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી છે.
- **અગત્યના કામ કરવા માટેની સૂચિને પ્રાધાન્ય આપો :** અગત્યના કામ કરવા માટેની સૂચિ (ટૂડુ લિસ્ટ) બનાવવાથી મનને જરૂરી કાર્યો અંગેના તણાવપૂર્ણ વિચારોને દૂર કરવામાં મદદ મળે છે.

2. બદલો:

જ્યારે તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓને ટાળી શકાતી નથી, ત્યારે વર્તન, વાતચીત અને સમય વ્યવસ્થાપન કરવાની જરૂર પડી શકે છે. જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે :

- અન્ય લોકોને તેમની વર્તણૂક બદલવા માટે કહો : નાની સમસ્યાઓ ઘણીવાર મોટી સમસ્યાઓમાં ફેરવાય છે. અન્ય લોકોને કંટાળાજનક વર્તન બદલવા માટે કહેવું જરૂરી હોય છે.
- સમય મર્યાદા : અગાઉથી સમય મર્યાદા નક્કી કરો. લાંબી વાતચીતમાં જોડાતા પહેલા, સમય મર્યાદિત છે કે કેમ તે અન્ય વ્યક્તિને જણાવવાથી તણાવ ટાળી શકાય છે.

3. સ્વીકારો :

ઘણી વખત, સ્વીકૃતિ એ તણાવ ટાળવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે. જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે :

- અન્ય લોકો સાથે વાત કરો : નિરાશાજનક પરિસ્થિતિઓ બદલી શકાતી ન હોય તો પણ લાગણી વ્યક્ત કરવી જરૂરી હોય છે. શાંતિથી વાત સાંભળતા અને સમજતા મિત્ર સાથે ચર્ચા કરવી તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિમાં મદદરૂપ થાય છે.
- માફ કરો : ક્ષમા આપવાથી મન અને શરીર નકારાત્મક ઉર્જાથી મુક્ત થાય છે.
- આત્મનિરીક્ષણ : પોતાની ભૂલોમાંથી શીખો. હકારાત્મક આત્મનિરીક્ષણનો અભ્યાસ કરો. હકારાત્મક આત્મનિરીક્ષણ તણાવ ઘટાડી શકે છે. નકારાત્મક વિચારો વધારે નકારાત્મક બનાવે છે.

4. અનુકૂલન સાધો :

અનુકૂલન સાધવામાં ઘણીવાર અપેક્ષાઓ બદલવાનો સમાવેશ થાય છે, જે બદલામાં, તણાવના સ્તરને ઘટાડે છે. જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- પ્રમાણ માપ નક્કી કરો : સંપૂર્ણતા અશક્ય છે. સંપૂર્ણતા માટે પ્રયત્ન કરવાથી હતાશા અને અપરાધની લાગણી થઈ શકે છે. તેથી કોઈ પણ વસ્તુ માટે પ્રમાણ માપ નક્કી કરો. વ્યક્તિગત અપેક્ષાઓને સમાયોજિત કરવાથી તણાવ ઓછો થઈ શકે છે.
- ખરાબ વિચારોને રોકવાનો અભ્યાસ કરો : નકારાત્મક વિચારોને તરત જ સકારાત્મક વિચારોથી બદલવા જોઈએ. મનમાં તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિનો ઈનકાર વાસ્તવમાં તેને ઓછો તણાવપૂર્ણ બનાવી શકે છે.
- પરિસ્થિતિને જોવાનો દૃષ્ટિકોણ બદલો : પરિસ્થિતિને જોવાનો અલગ દૃષ્ટિકોણ ઘણીવાર મદદરૂપ થાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે બીમાર હોવ તો ટેલિવિઝન કાર્યક્રમ જોવામાં અથવા પુસ્તક વાંચવામાં દિવસનો ઉપયોગ કરો.
- માનસિક રીતે આત્મવિશ્વાસપૂર્ણ વાક્યોનું પુનરાવર્તન : માનસિક રીતે આત્મવિશ્વાસપૂર્ણ વાક્યોનું પુનરાવર્તન કરો જેમ કે, 'હું આ કરી શકું છું', તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓ પર હકારાત્મક અસર કરે છે.
- આનંદ આપતી ચીજોની યાદી બનાવો : આનંદ આપતી ચીજોની યાદી બનાવો. તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિ દરમિયાન આ સૂચિ પર પાછા જોવાથી મનને શાંત કરવામાં મદદ મળી શકે છે.

5.7 સ્વાધ્યાય

ટૂંકા પ્રશ્નો :

1. તણાવ સંચાલન એટલે શું ?
2. તણાવ સંચાલનના ફાયદાની ચર્ચા કરો.
3. તણાવ સંચાલનના 4 સિદ્ધાંતો કયા છે ?

નિબંધ પ્રકારના પ્રશ્નો :

1. તણાવ સંચાલનના સિદ્ધાંતો વિષે ચર્ચા કરો.
2. તણાવ સંચાલનના વૈયક્તિક વ્યવસ્થાપન અભિગમો વિષે ચર્ચા કરો.
3. તણાવ સંચાલનના સંસ્થાકીય વ્યવસ્થાપન અભિગમો વિષે ચર્ચા કરો.

નીચે આપેલ સંભવિત પસંદગીઓમાંથી સાચો જવાબ પસંદ કરો :

1. તણાવ સંચાલન એટલે
 - (a) જીવનના દબાણથી કેવી રીતે બચવું.
 - (b) જ્યારે આપણે જીવનના દબાણને આધિન હોઈએ ત્યારે કૌશલ્યો કેવી રીતે વિકસાવવા.
 - (c) 'A' અને 'B' બંને સાચા છે.
 - (d) ઉપર્યુક્તમાંથી કોઈ નહિ.
2. તણાવ સંચાલનના સિદ્ધાંત છે :
 - (a) ટાળો
 - (b) બદલો
 - (c) સ્વીકારો
 - (d) ઉપરોક્ત તમામ
3. તણાવ સંચાલનને કાર્યસ્થળમાં તણાવની અસરને માટે રચાયેલ હસ્તક્ષેપો તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરી શકાય છે. (ઘટાડવા/વધારવા)
4. સમય વ્યવસ્થાપનએ તણાવનું મૂળ કારણ હોઈ શકે છે. (અયોગ્ય/યોગ્ય)
5. મોટાભાગના તણાવ હોય છે અને તે સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક પણ હોઈ શકે છે. (બિનજરૂરી/જરૂરી)

જવાબ : (1) B (2) D (3) ઘટાડવા (4) અયોગ્ય (5) બિનજરૂરી

નીચેના દરેક નિવેદન માટે એક શબ્દ લખો :

1. કર્મચારીની શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતા કાર્યક્રમો
2. કોઈપણ ઘટના અથવા વિચારમાંથી ઉદ્ભવતી ભાવનાત્મક તથા શારીરિક લાગણી.
3. વ્યક્તિગત અન્વેષણ એટલે
4. કાર્યસ્થળમાં તણાવની અસરને ઘટાડવા માટે રચાયેલ હસ્તક્ષેપો

તણાવ સંચાલન

5. રોગનિવારક મનોવિજ્ઞાન(ક્લિનિકલ સાયકોલોજી)ની એક પદ્ધતિ જેમાં તણાવમુક્ત થવા માટે સ્વ-નિરીક્ષણની પ્રક્રિયા દ્વારા વ્યક્તિની પોતાની લાગણીઓ જાણવાનો અભ્યાસ કરે છે.

જવાબ : (1) સુખાકારી કાર્યક્રમો (2) તણાવ (3) સ્વ-જાગૃતિ (4) તણાવ સંચાલન (5) જ્ઞાનાત્મક ઉપચાર

નીચે આપેલા નિવેદનો સાચા કે ખોટા છે :

1. તણાવ સંચાલન માટે પ્રાર્થના અને ધ્યાનની પદ્ધતિની ભલામણ કરવામાં આવતી નથી.
2. કર્મચારીઓના તણાવ અને વ્યક્તિત્વની લાક્ષણિકતાઓ પરસ્પર સંબંધિત છે.
3. તણાવ સંચાલન ખુશહાલ અને સ્વસ્થ જીવન માટે મહત્વપૂર્ણ છે.
4. તણાવસંચાલન વ્યક્તિની પોતાની શારીરિક સ્થિતિ અને સમજણ સાથે સંબંધિત છે.
5. જ્યારે કર્મચારીઓની કારકિર્દી અપેક્ષાઓ પૂર્ણ થતી નથી અને કર્મચારીઓને કૌશલ્યોના વિકાસ વિના બઢતી મળે છે ત્યારે તણાવ ઉત્પન્ન થાય છે.

જવાબ : (1) ખોટું (2) સાચું (3) સાચું (4) સાચું (5) સાચું

-: રૂપરેખા :-

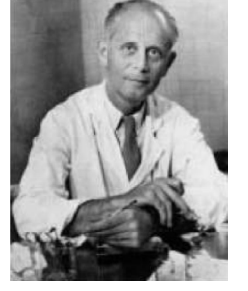
- 6.1 પ્રસ્તાવના
- 6.2 તણાવ સંચાલનના સ્તરો
- 6.3 સંકેત સ્તર (Alarm Stage)
- 6.4 પ્રતિકાર સ્તર (Resistance Stage)
- 6.5 થકાવટ સ્તર (Exhaustion Stage)
- 6.6 સારાંશ
- 6.7 સ્વાધ્યાય

6.1 પ્રસ્તાવના

મનોચિકિત્સક પીટર પાન્ઝારિનો નોંધે છે, “તણાવ એ એક વાસ્તવિક હકીકત છે, બાહ્ય વિશ્વના પરિબળો વ્યક્તિ પર અસર કરતા હોય છે.” આધુનિક જીવનના વ્યાવસાયિક, વ્યક્તિગત અને પર્યાવરણીય પરિબળો પણ વ્યક્તિને અસર કરે છે. તણાવ એટલે ઉત્તેજના પ્રત્યે વ્યક્તિનો અનુકૂલનશીલ પ્રતિભાવ જે મનોવૈજ્ઞાનિક તેમજ શારીરિક અસર કરે છે. લાંબા સમય સુધી તણાવ વ્યક્તિના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરી શકે છે. ઊંચા તણાવને લીધે નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિ, પાચનની સમસ્યા, રક્તવાહિનીઓને લગતી સમસ્યાઓ, ઊંઘ અને પ્રજનન તંત્રમાં ખલેલ પડી શકે છે. દરેક તણાવને દૂર કરવો શક્ય ન હોવાથી, તણાવનો સામનો કરવાની રીતો શોધવી મહત્વપૂર્ણ છે. તણાવના ચિહ્નો અને સ્તર જાણવાથી તણાવના સ્તરને સંચાલિત કરવા અને તણાવના જોખમને ઘટાડવા માટે યોગ્ય પગલાં લેવામાં મદદ મળી શકે છે.

ધંધાકીય એકમમાં નિર્ણાયક ભૂમિકાઓ નિભાવતા અને સલામતી માટે જવાબદાર એવા કર્મચારીઓ દ્વારા અનુભવાયેલ તણાવ હાનિકારક બની શકે છે. કામદારોના નકારાત્મક વલણ, કામથી કામદારની વધતી જતી વિમુખતા તેમજ આક્રમક વર્તનના કારણે ધંધાકીય એકમને ગ્રાહકો ગુમાવવા પડી શકે છે. દાખલા તરીકે, ટ્રેન ડ્રાઈવર અથવા રેલવે ગાર્ડ દ્વારા અથવા વિમાન-ચાલક દ્વારા અનુભવાયેલ તણાવ ગંભીર અકસ્માતોમાં પરિણમી શકે છે. આ એકમ સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણ અને તણાવ સંચાલનના ત્રણ સ્તરો જેમ કે, સંકેત સ્તર (Alarm Stage), પ્રતિકાર સ્તર (Resistance Stage), થકાવટ સ્તર (Exhaustion Stage) પર આધારિત છે. પ્રથમ આપણે સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણ (General Adaptation Syndrome GAS) પર ચર્ચા કરીશું. પછી આપણે તણાવ સંચાલનના ત્રણ સ્તરો વિષે ચર્ચા કરીશું.

સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણ (General Adaptation Syndrome GAS)



હાન્સ સેલ્યે

1956માં હાન્સ સેલ્યે દ્વારા વિકસાવવામાં આવેલ સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણને તણાવનો અગ્રણી આધુનિક જૈવિક સિદ્ધાંત માનવામાં આવે છે. હાન્સ સેલ્યે તબીબ અને સંશોધક હતા. મોન્ટ્રીયલની મેકગિલ યુનિવર્સિટી ખાતે પ્રયોગશાળાના ઉંદરો સાથેના પ્રયોગ દરમિયાન તેમણે ઉંદરો તણાવપૂર્ણ ઘટનાઓના સંપર્કમાં આવ્યા પછી તેમના (ઉંદરો)માં થતા શારીરિક ફેરફારોની શ્રેણીનું અવલોકન કર્યું. સેલ્યે ઉંદરોને વિવિધ પ્રકારના તણાવ જેમ કે ઉચ્ચ તાપમાન, ક્ષકિરણ (એક્સ-રે) અને લાંબા સમય સુધી પ્રયોગશાળામાં મધુપ્રમેહની એક દવા ઇન્સ્યુલિનના ઇન્જેક્શન આપવા જેવી વિવિધ બાબતોનો અભ્યાસ કર્યો. વધારાના સંશોધન તરીકે તેમણે વિવિધ ઇજાઓ અને બીમારીઓ ધરાવતા દર્દીઓનું રુગણાલયમાં અવલોકન પણ કર્યું. માનવ શરીર શારીરિક તણાવ પ્રત્યે કેવી પ્રતિક્રિયા આપે છે, જેમ કે ઠંડા તાપમાન અથવા અતિશય શારીરિક શ્રમ કરવો વગેરે. હાન્સ સેલ્યે બધામાં શારીરિક પ્રતિભાવનું એક સમાન સ્વરૂપ જોયું અને નિષ્કર્ષ તારવ્યો કે આ ફેરફારો તણાવ પ્રત્યેનો લાક્ષણિક પ્રતિભાવ છે. હાન્સ સેલ્યે તેને નામ આપ્યું : સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણ (General adaptation syndrome GAS). સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણ જ્યારે શરીર તણાવમાંથી પસાર થાય છે ત્યારે શરીરમાં આપોઆપ થતાં શારીરિક ફેરફારોનું વર્ણન કરે છે. તેમના જણાવ્યા મુજબ, સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણ (GAS) માં ત્રણ સ્તરો સામેલ છે : સંકેત સ્તર (Alarm Stage), પ્રતિકાર સ્તર (Resistance Stage), થકાવટ સ્તર (Exhaustion Stage). હાન્સ સેલ્યેના મત મુજબ આ પ્રતિભાવો એકબીજા સાથે કેવી રીતે સંબંધિત છે તે સમજવાથી તણાવનો સામનો કરવામાં મદદ મળી શકે છે. સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણના દરેક સ્તરમાં શરીર વિવિધ ચિહ્નો દર્શાવે છે. શરીર જેમ વધુ સ્તરમાંથી પસાર થાય છે તેમ લાંબા સમય સુધી ચાલતી નકારાત્મક અસરોનું જોખમ વધે છે. સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણ કોઈપણ પ્રકારના તણાવના કારણે થઈ શકે છે. દૈનિક તણાવ (જેમ કે શાળામાં, કામ પર અથવા પરિવારને લગતું દબાણ), જીવનમાં અચાનક ફેરફાર (જેમ કે નોકરી ગુમાવવી, છૂટાછેડા અથવા બીમારી), આઘાતજનક અનુભવો (જેમ કે મોટો અકસ્માત અને યુદ્ધ). હવે, આપણે તણાવ સંચાલનના ત્રણ સ્તરો વિષે ચર્ચા કરીએ.

6.2 તણાવ સંચાલનના ત્રણ સ્તરો :

- સંકેત સ્તર (Alarm Stage)
- પ્રતિકાર સ્તર (Resistance Stage)
- થકાવટ સ્તર (Exhaustion Stage)

6.3 સંકેત સ્તર (Alarm Stage) :

સંકેત સ્તરએ તણાવ પ્રત્યે શરીરની પ્રારંભિક પ્રતિક્રિયા છે. સંકેત સ્તરને લડાઈ અથવા પલાયનવૃત્તિ પ્રતિભાવ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. સંકેત સ્તર દરમિયાન મગજ શરીરના અન્ય ભાગોને કટોકટી સંદેશો મોકલે છે, જે તે ભાગોને જણાવે છે કે તમે જટિલ પરિસ્થિતિમાં છો. જે શરીરને પ્રતિક્રિયા કરવા માટે ગતિશીલ બનાવે છે, વ્યક્તિ લડાઈ અથવા પલાયનવૃત્તિ પ્રતિસાદ વચ્ચે પસંદગી કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે બહાર રસ્તા પર મોટો ધડાકો સાંભળ્યો હોય તો તમે તમારા મગજના સંદેશાને અનુસરીને ઘટનાસ્થળેથી ભાગી જાવ તો તે તમારા માટે પલાયનવૃત્તિ પ્રતિભાવ છે.

ચાલો એક બીજું ઉદાહરણ જોઈએ: મોડી રાત્રે છરીવાળો ચોર તમારી પાસે આવે છે અને પૈસાની માંગ કરે છે. જો તમારું મગજ લડાઈની પ્રતિક્રિયા સૂચવે છે, તો તમે તેની સાથે લડવાનો પ્રયાસ કરી શકો છો અને તેની છરી છીનવી શકો છો. જો તમારું મગજ પલાયનવૃત્તિના પ્રતિભાવ વિશે નક્કી કરે છે, તો તમે તેને તમારા પૈસા આપી શકો છો અને ભાગી શકો છો અથવા ફક્ત ભાગી શકો છો. આ કિસ્સામાં, મગજ કદાચ પલાયનવૃત્તિ પ્રતિભાવ સૂચવે છે, જે તમારા હૃદયને ઝડપી ધબકારા તરફ દોરી જાય છે અને તમારા અંગોમાં વધુ રક્ત પરિભ્રમણ થાય છે, જેથી તમે ઝડપથી દોડી શકો છો.

ડૉ. સેલ્વેના મત અનુસાર સંકેત સ્તર (Alarm Stage) એ ઉત્તેજનાના અચાનક સંપર્કમાં આવતા તમામ બિન-વિશિષ્ટ પ્રણાલીગત ઘટનાઓનો સરવાળો છે કે જેના માટે સજીવ ગુણાત્મક રીતે અનુકૂળ હોતા નથી. તેને બે સ્તરમાં વિભાજિત કરી શકાય છે: આઘાતનો તબક્કો અને પ્રત્યાઘાત તબક્કો. આઘાતના તબક્કામાં, શરીરમાંથી એડ્રેનાલિન નામનો અંતઃસ્ત્રાવ મુક્ત થાય છે, હૃદયના ધબકારા વધે છે અને રક્તમાં શર્કરાનો ઘટાડો થાય છે. પ્રત્યાઘાત તબક્કામાં, શરીર આઘાતના તબક્કાના મોટાભાગના શારીરિક ચિહ્નોને ઉલટાવી દે છે, જે રક્તમાં શર્કરાની માત્રા અને શરીરના તાપમાનમાં વધારા તરફ દોરી જાય છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ આ પરિસ્થિતિને તણાવની તીવ્રતાના આધારે થોડી મિનિટોથી 24 કલાક સુધી અનુભવી શકે છે.

સંકેત સ્તર રક્ષણાત્મક માળખું

જેમ જેમ શરીર સંકેત સ્તરમાંથી પસાર થાય છે તેમ તેમ, તણાવ સામે લડવા માટે અધશ્વેતક (હાયપોથાલેમસ)- કફોત્પાદક (પીટ્યુટરી)- અધિવૃક્ક સ્ત્રાવક (એડ્રેનાલિન) ત્રિયો દ્વારા રક્ષણાત્મક માળખું સક્રિય થાય છે. અધશ્વેતક (હાયપોથેલેમસ) અધિવૃક્ક સ્ત્રાવક કાર્યોને સક્રિય કરે છે અને હૃદયના ધબકારા અને સ્નાયુઓ, હૃદય અને મગજમાં રક્ત પ્રવાહ વધારીને શરીરને લડાઈ અથવા પલાયનવૃત્તિ માટે તૈયાર કરે છે. સંકેત સ્તર સાથે સંકળાયેલા સામાન્ય ફેરફારોમાં હૃદયના ધબકારામાં ફેરફાર, પીઠના નીચેના ભાગના અને ગરદનના સ્નાયુમાં તણાવ, ઉબકા, અસ્વસ્થતા, ચક્કર, પરસેવો વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. તણાવ પ્રત્યે શરીરની પ્રતિક્રિયા વ્યક્તિ-વ્યક્તિએ બદલાય છે. તણાવ સારો નથી, પરંતુ સારી બાબત એ છે કે સંકેત સ્તરમાં સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણ શરીરને તણાવને કેવી રીતે પ્રતિક્રિયા આપવી તે અંગે તૈયાર કરે છે. તે શરીરને વધુ ઊર્જા આપે છે અને એકાગ્રતામાં સુધારો કરે છે જેથી, વ્યક્તિ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને પરિસ્થિતિનો સામનો કરી શકે છે. જ્યારે તણાવ ટૂંકા ગાળાનો અથવા અલ્પજીવી હોય, ત્યારે સંકેત સ્તર હાનિકારક નથી. તણાવના સતત સંપર્કમાં રહેવાથી શરીર સંકેત સ્તરમાંથી સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણના પ્રતિકાર સ્તરમાં પ્રવેશે છે.

સંકેત સ્તર દરમિયાન શરીર નીચેની રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે :

- ઉચ્ચ રક્ત ચાપ (બ્લડ પ્રેશર)
- હૃદયના ધબકારા વધે છે
- આંખો પહોળી થાય છે
- શ્વાસોચ્છવાસ ઝડપી થાય છે
- ધ્રૂજારી થાય છે
- ત્વચા નિસ્તેજ થઈ જાય છે
- ઈન્દ્રિયો ઉગ્ર બને છે

6.4 પ્રતિકાર સ્તર (Resistance Stage) :

તણાવપૂર્ણ ઘટનાના પ્રારંભિક આંચકા પછી અને લડાઈ અથવા પલાયનવૃત્તિ પ્રતિભાવ આપ્યા પછી, શરીર પોતાને સામાન્ય કરવાનો પ્રયત્ન શરૂ કરે છે. તે તણાવ-પ્રેરિત અંતઃસ્ત્રાવ (કોર્ટિસોલ)ની ઓછી માત્રાને મુક્ત કરે છે. હૃદયના ધબકારા અને રક્ત ચાપ (બ્લડ પ્રેશર) સામાન્ય થવા લાગે છે. જો કે પુનઃપ્રાપ્તિના આ સ્તરમાં પ્રવેશ કર્યા પછી પણ, તે થોડા સમય માટે સાવધાન/સજાગ /ચેતવણીની પરિસ્થિતિમાં રહે છે. જો તણાવ દૂર થાય છે અને હવે કોઈ સમસ્યા નથી, તો શરીર જ્યાં સુધી અંતઃસ્ત્રાવ (હોર્મોન)નું સ્તર, હૃદયના ધબકારા અને રક્ત ચાપ (બ્લડ પ્રેશર) તણાવ પૂર્વની સ્થિતિમાં ન પહોંચે ત્યાં સુધી સુધારવાનું ચાલુ રાખે છે.

પ્રતિકાર સ્તર રક્ષણાત્મક માળખું :

કેટલીક તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓ લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહે છે. જો તણાવનો હલ ન થાય તો શરીર સાવધાન/સજાગ / ઉચ્ચ ચેતવણી પર રહે છે અને આખરે અનુકૂલન કરીને ઉચ્ચ તણાવ સાથે કેવી રીતે જીવવું તે શીખે છે. આ સ્તરમાં, શરીર એવા ફેરફારોમાંથી પસાર થાય છે જેમાં વ્યક્તિ તણાવનો સામનો કરવાના પ્રયાસમાં અજાણ હોય છે. જો તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિ લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહે અથવા જો તણાવ દૂર ન થાય, તો શરીરને સામાન્ય કામગીરીના સ્તર પર પાછા આવવા માટે ક્યારેય સ્પષ્ટ સંકેત મળશે નહીં. આનો અર્થ એ છે કે તે તણાવના અંતઃસ્ત્રાવનો સ્ત્રાવ કરવાનું ચાલુ રાખશે અને રક્તચાપ (બ્લડ પ્રેશર) ઉંચો રહેશે. વ્યક્તિને લાગે છે કે તે તણાવનું સારી રીતે સંચાલન કરે છે, પરંતુ શરીરનો શારીરિક પ્રતિભાવ કંઈક અલગ જ હોય છે. જો તણાવની અસરોને સરભર કરવા માટે થોભ્યા વિના (સતત) પ્રતિકાર સ્તર લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહે છે, તો તે થકાવટના સ્તર તરફ દોરી શકે છે.

પ્રતિકારના સ્તર દરમિયાન શરીર નીચેની રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે :

- ચીડિયાપણું
- હતાશા
- ખરાબ એકાગ્રતા

6.5 થકાવટ સ્તર (Exhaustion Stage) :

થકાવટ સ્તરએ લાંબા સમયના તણાવનું પરિણામ છે. લાંબા સમય સુધી તણાવ સાથે સંઘર્ષ કરવાથી શારીરિક, ભાવનાત્મક અને માનસિક સંસાધનો તે બિંદુ સુધી પહોંચી જાય છે જ્યાં શરીરમાં તણાવ સામે લડવાની તાકાત નહિવત હોય છે. કેટલાક લોકો ક્યારેય થકાવટ સ્તર અનુભવતા નથી; કેટલાક લોકો તેમના જીવનમાં ઘણી વખત થકાવટ સ્તર અનુભવે છે.

થકાવટ સ્તરમાં શરીરના કાર્યોમાં સંપૂર્ણ વિક્ષેપ અથવા ચોક્કસ અવયવોના કાર્યોમાં વિક્ષેપ થઈ શકે છે. આ સ્તરની શારીરિક અસરોના કારણે શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિને નબળી પડે છે અને તણાવ-સંબંધિત બિમારીઓ જેવીકે હૃદય રોગ, ઉચ્ચ રક્તચાપ (હાઈ બ્લડ પ્રેશર), મધુપ્રમેહ અને અન્ય દીર્ઘકાલીન સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓનું જોખમ વધી શકે છે, જેમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિકૃતિઓ જેમ કે હતાશા અથવા ચિંતાનો સમાવેશ થાય છે.

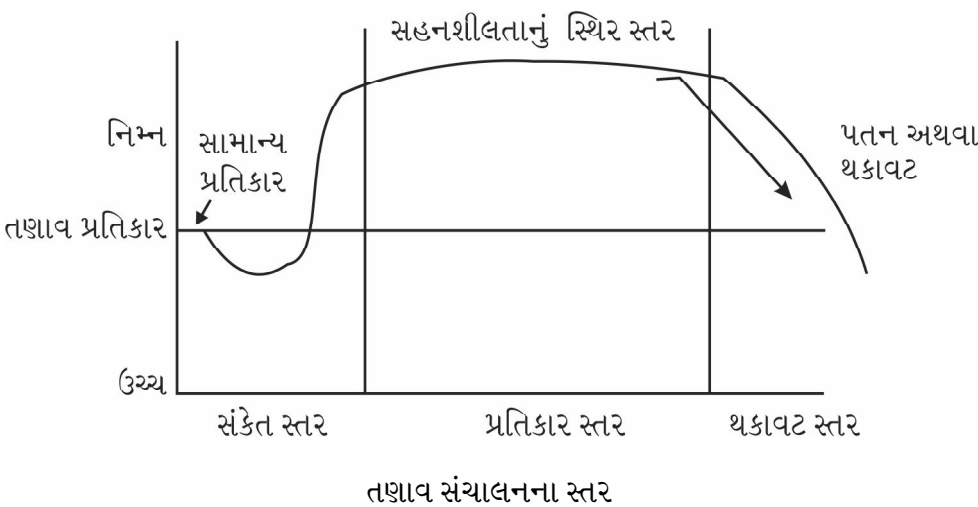
થકાવટ સ્તર રક્ષણાત્મક માળખું આ સ્તર દરમિયાન, તણાવ-પ્રેરિત અંતઃસ્ત્રાવ (કોર્ટિસોલ) અને એલ્ડોસ્ટેરોનનો ઓછો સ્ત્રાવ થાય છે, જે સોડિયમ અને પોટેશિયમમાં ઘટાડા તરફ દોરી જાય છે. આ સ્થિતિમાં શરીરના કોષોની અસરકારકતા ઓછી થઈ જાય છે કારણકે રક્તમાં શર્કરાની યોગ્ય માત્રા સોડિયમ અને પોટેશિયમના ગુણોત્તર પર આધારિત હોય છે. પરિણામે, શરીર નબળું પડી જાય છે.

શરીર કેટલીક સમાનતા જાળવવા માટે પૂરતી ઊર્જા ઉત્પન્ન કરવા માટે સંઘર્ષ કરી રહ્યું હોય છે. અવિરત, અતિશય તણાવ આખરે મૂત્રપિંડ પાસેની ગ્રંથિઓનો નાશ કરે છે. તેઓ પૂરતા પ્રમાણમાં તણાવ-પ્રેરિત અંતઃસ્ત્રાવ (કોર્ટિસોલ) અથવા એલ્ડોસ્ટેરોન ઉત્પન્ન કરવામાં અસમર્થ બની જાય છે. મૂત્રપિંડને નિષ્ક્રિયતા તરફ દોરી શકે છે અને કેટલાક કિસ્સાઓમાં મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે. આ સ્તરમાં કોઈપણ વ્યક્તિએ તાત્કાલિક તબીબી સહાય લેવી જોઈએ.

થકાવટ સ્તર દરમિયાન શરીર તણાવથી બચવા માટે સુસજ્જતાનો અભાવ અનુભવે છે. આ સ્તરે તણાવ-સંબંધિત પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવા માટે શરીર નીચેના લક્ષણો પ્રદર્શિત કરી શકે છે :

- ચિંતા
- જ્ઞાન પ્રક્રિયાત્મક મુશ્કેલીઓ
- હતાશા
- થાક
- અનિદ્રા

ચાલો, હવે આકૃતિ દ્વારા આપણે તણાવના સ્તર સમજીએ.



સ્તર : 1 સંકેત સ્તર પ્રતિક્રિયા - આ સામાન્ય તણાવના પ્રથમ સંપર્કમાં આવ્યા પછી આપવામાં આવતો પ્રતિભાવ જે શરૂઆતમાં પ્રતિકારની મૂળભૂત સ્થિતિને ઘટાડે છે.

સ્તર : 2 પ્રતિકાર સ્તર પ્રતિક્રિયા - જો તણાવનો સતત સંપર્ક અનુકૂલન સાથે સુસંગત હોય, અથવા તો તણાવ સાથે સહઅસ્તિત્વ અથવા નાબૂદીની પ્રતિકાર પ્રતિક્રિયા થઈ શકે છે. સંકેત સ્તર પ્રતિક્રિયાની લાક્ષણિક અભિવ્યક્તિ દેખીતી રીતે અદૃશ્ય થઈ ગઈ છે અથવા સ્થગિત કરવામાં આવી છે અને પ્રતિકાર સામાન્ય કરતા વધારે છે.

સ્તર : 3 થકાવટ સ્તર પ્રતિક્રિયા - તણાવના લાંબા ગાળાના સંપર્કમાં આવવાથી, અનુકૂલન ક્ષમતા આખરે ખતમ થઈ જાય છે. સંકેત સ્તર પ્રતિક્રિયાના ચિહ્નો ફરીથી દેખાય છે અને શરીરના સમગ્ર અંગો જો ઉત્તેજિત થાય તો વ્યક્તિ મૃત્યુ પણ પામી શકે છે.

6.6 સારાંશ

સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણ (GAS) જ્યારે વ્યક્તિ કોઈપણ પ્રકારના હકારાત્મક કે નકારાત્મક તણાવ અનુભવે ત્યારે શરીર જે પ્રક્રિયામાંથી પસાર થાય છે તેનું વર્ણન કરે છે. તેના ત્રણ સ્તરો જેમ કે, સંકેત સ્તર (Alarm Stage), પ્રતિકાર સ્તર (Resistance Stage), થકાવટ સ્તર (Exhaustion Stage). સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણએ કોઈ બીમારી નથી કે જેનું તમે નિદાન કરી શકો. જ્યારે શરીર તણાવ અનુભવે છે ત્યારે તે આપમેળે થતી પ્રક્રિયા છે. તણાવનો લાંબા સમય સુધી અનુભવ સ્વાસ્થ્ય માટે નુકસાનકારક છે. તે હવે સ્પષ્ટ થઈ ગયું છે કે ઘણી પરિસ્થિતિઓ, જેમાં શારીરિક પરિસ્થિતિને બદલે મનોવૈજ્ઞાનિક પરિસ્થિતિ સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણનું કારણ બની શકે છે. તણાવ ઘટાડવાની પદ્ધતિઓ સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણનો સામનો કરવામાં મદદ કરી શકે છે. પ્રતિકારના સ્તર દરમિયાન શરીરનું સમારકામ અને પુનઃપ્રાપ્તિ જરૂરી છે. જો તેમ ન થાય તો થાકનું જોખમ વધે છે. વ્યક્તિ ખૂબ લાંબા સમય સુધી પ્રતિકારના સ્તરમાં રહેવા માંગતી નથી અને થકાવટના સ્તરમાં પ્રવેશવાનું જોખમ લે છે. એકવાર વ્યક્તિ થકાવટ સ્તરમાં આવી જાય તો લાંબા સમયનો તણાવ કાયમી ઉચ્ચ રક્ત ચાપ (હાઈ બ્લડ પ્રેશર), મગજનો હુમલો (સ્ટ્રોક), હૃદય રોગ અને હતાશા (ડિપ્રેશન)નું જોખમ વધારે છે. નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિને કારણે વ્યક્તિને ચેપ અને કેન્સરનું જોખમ વધે છે. જો તણાવપૂર્ણ ઘટનાને દૂર કરી શકાતી નથી, તો નિયમિત કસરત તણાવ સ્તરનો સામનો કરવામાં અને જાળવવામાં મદદ કરી શકે છે. તણાવ વ્યવસ્થાપન માટેની અન્ય પદ્ધતિઓમાં ધ્યાન અને ઊંડા શ્વાસ લેવાની કસરતનો સમાવેશ થાય છે.

6.7 સ્વાધ્યાય

ખાલી જગ્યા પૂરો :

- હાન્સ સેલ્યેના સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણ મુજબ, વ્યક્તિ સંકેત, પછી પ્રતિકાર અને અંતે, સાથે તણાવને પ્રતિસાદ આપે છે.
 - ગોઠવણ
 - યુસ્ટ્રેસ
 - પ્રતિબદ્ધતા
 - થકાવટ
- હાન્સ સેલ્યે એવા ફેરફારોને ઓળખ્યા કે જે શરીર તણાવના પ્રતિભાવમાં પસાર થાય છે. જે તરીકે ઓળખાય છે.
 - સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણ
 - અસામાન્ય પ્રનુકૂલન લક્ષણ
 - હોમિયોસ્ટેટિક પ્રતિભાવ
- તણાવના સતત સંપર્કમાં રહેવાથી શરીર સ્તરમાંથી ના સ્તરમાં પ્રવેશે છે. (સંકેત સ્તર, પ્રતિકાર/ પ્રતિકાર, સંકેત)

4. સ્તર દરમિયાન શરીરનું સમારકામ અને પુનઃપ્રાપ્તિ જરૂરી છે. (સંકેત / પ્રતિકાર)
5. માં શર્કરાની યોગ્ય માત્રા સોડિયમ અને પોટેશિયમના ગુણોત્તર પર આધારિત હોય છે. (રક્ત/મગજ)

જવાબ : (1) D (2) A (3) સંકેત સ્તર, પ્રતિકાર (4) પ્રતિકાર (5) રક્ત

નીચેના વિધાનો સાચા છે કે ખોટા તે જણાવો :

1. સંકેત સ્તરએ તણાવ પ્રત્યે શરીરની પ્રારંભિક પ્રતિક્રિયા છે.
2. સંકેત સ્તરમાં શરીરને તણાવને કેવી રીતે પ્રતિક્રિયા આપવી તે અંગે તૈયાર કરે છે.
3. તણાવના સતત સંપર્કમાં રહેવાથી શરીર સંકેત સ્તર માંથી પ્રતિકાર સ્તરમાં પ્રવેશે છે.
4. થકાવટ સ્તર દરમિયાન તણાવ-પ્રેરિત અંતઃસ્ત્રાવ (કોર્ટિસોલ) અને એલ્ડોસ્ટેરોનનો વધુ સ્ત્રાવ થાય છે.
5. તણાવ પ્રત્યે શરીરની પ્રતિક્રિયા વ્યક્તિ-વ્યક્તિએ બદલાય છે.

જવાબ : (1) સાચું (2) સાચું (3) સાચું (4) ખોટું (5) સાચું

ટૂંકા પ્રશ્નો :

1. સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણ (GAS) વિશે કોણે પ્રથમ વખત વાત કરી હતી ?
2. તણાવ સંચાલનના ત્રણ સ્તરો કયા છે ?
3. સંકેત સ્તરને બીજા કયા નામે ઓળખવામાં આવે છે ?
4. કયા સ્તરે શરીરમાં તણાવ સામે લડવાની તાકાત નહિવત હોય છે ?
5. સંકેત સ્તર દરમિયાન શરીરની પ્રતિક્રિયાઓ કઈ હોય છે ?

નિબંધ પ્રકારના પ્રશ્નો :

1. સંકેત સ્તર (Alarm Stage) વિશે વિગતવાર સમજાવો.
2. પ્રતિકાર સ્તર (Resistance Stage) વિશે વિગતવાર સમજાવો.
3. થકાવટ સ્તર (Exhaustion Stage) વિશે વિગતવાર સમજાવો.

શબ્દસૂચિ (Glossary)

1. સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણ (General adaptation syndrome GAS)

રૂપરેખા :-

7.1 પ્રસ્તાવના

7.2 તકનીકો

7.2.1 સમય સંચાલન (Time Management)

7.2.2 મનન (Meditation)

7.2.3 સ્વ-કાળજી (Self Care)

7.2.4 સામાજિક - સાહિત્યિક જ્ઞાન (Socializing - Book Reading)

7.3 સારાંશ

7.4 સ્વાધ્યાય

7.1 પ્રસ્તાવના

જીવનમાં ડગલે અને પગલે પડકાર આવ્યા કરે છે. રોજિંદા જીવનની કસોટીથી લઈને મોટા પડકારો સુધી, તણાવ એ જીવનનો અવિભાજ્ય અંગ છે. મૂળે તો તણાવ એટલે, કોઈ માણસની અપેક્ષા અને વાસ્તવિકતા વચ્ચેનો તફાવત. એ સમયે જ્યારે તમે સંજોગો પર નિયંત્રણ રાખી શકતા નથી ત્યારે તમે પરિસ્થિતિને કઈ રીતે પ્રતિસાદ આપો છો તે વધુ મહત્વનું સાબિત થાય છે.

જ્યારે તણાવની માત્ર સામાન્ય કરતાં વધી જાય છે એટલે કે, કોનિક થઈ જાય છે ત્યારે તે કોઈ પણ માણસની અને તેના પરિવારની સુખાકારી પર અસર કરે છે. એટલા માટે તણાવ સંચાલન ખૂબ અગત્યનું છે જે મનને અને શરીરને શાંત કરી શકે.

તણાવ સંચાલન એ વિવિધ તકનીકો અને મનોરોગ ચિકિત્સાનો બહુ મોટો ભાગ છે જેનો હેતુ વ્યક્તિના તણાવના સ્તરને નિયંત્રિત કરવાનો છે. તણાવ સંચાલનની તકનીકો કોનિક તણાવના કિસ્સામાં વધુ ઉપયોગી સાબિત થાય છે. તણાવ માણસના રોજિંદા કામ-કાજ પર પણ અસર કરે છે. તેને હળવી કરવા માટે આ તકનીકો બહોળા પ્રમાણમાં વપરાય છે.

તણાવના કારણે અસંખ્ય શારીરિક અને માનસિક અસરો થાય છે. જો કે, તેની અસરો દરેક વ્યક્તિ પર તેના પરિસ્થિતિગત પરિબળો, સ્વભાવ, પ્રતિભાવ આપવાની આદત વગેરે પ્રમાણે બદલાય છે પરંતુ, તણાવના કારણ માણસના શારીરિક સ્વાસ્થ્યમાં ઘટાડો થાય છે તેમ જ માણસ ડિપ્રેશનનો ભોગ બને છે.

અત્યારની જીવનશૈલી અને માણસોની દોડ-ધામ ભરેલી જીંદગીમાં તણાવ સંચાલન એ સુખી અને સફળ જીવન જીવવા માટેની મહત્વની ચાવી છે. જીવન દરેક માણસ પાસેથી ઘણું માંગી લે છે, અને તે સમયે મનનું અને તણાવનું સંચાલન કરવું ખૂબ જરૂરી સાબિત થાય છે.

જીવનની કોઈ પણ પરિસ્થિતિ કાયમી નથી. “આ સામે પણ જતો રહેશે” - કોઈ પણ સમયને સહન કરવા માટે આ એક વાક્ય ખૂબ બળ આપે છે. શ્રી આનંદ બક્ષી લખે છે કે,

“યે જીવન है, इस जीवन का,
यही हे यही हे रंगरूप
थोड़े गम हे थोड़ी खुशिया
यही हे यही हे छांव धूप
ये न सोचो इसमें अपनी हार हे की जीत हे
उसे अपना लो जो भी जीवन की रीत हे”

કેટલી સરસ રચના અને કેટલો ઉચ્ચ વિચાર!

આવો, તણાવ સંચાલનની તકનીકો વિશે વિગતે વાત કરીએ.

7.2 તકનીકો

અસરકારક તણાવ સંચાલન કાર્યક્રમ વિકસાવવા માટે સૌ પ્રથમ વ્યક્તિમાં તણાવ ઊભા કરતાં પરિબળો અને તણાવ સંચાલિત કરી શકે તેવા માધ્યમોની તપાસ કરવી ખૂબ જરૂરી છે. ફોકમેનનું તણાવનું અર્થઘટન લોકો અને તેમના બાહ્ય વાતાવરણ વચ્ચેના વ્યવહાર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે (જેને ટ્રાન્ઝેક્શનલ મોડલ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે).

આ મોડલ અનુસાર, જો વ્યક્તિ તણાવને સમસ્યા તરીકે ન જુએ, પરંતુ હકારાત્મક દ્રષ્ટિએ ગણીને પડકારરૂપ ગણે તો તે પરિસ્થિતિ માણસનું કઈ બગાડી શકતી નથી. તે ઉપરાંત, જો વ્યક્તિ પાસે પર્યાપ્ત કૌશલ્યો હોય અથવા તેનો ઉપયોગ કરી શકે, તો પણ તણાવનું સંચાલન અસરકારક રીતે થઈ શકે છે. આ મોડેલ સૂચવે છે કે લોકોને તેમના તણાવનું સંચાલન કરવા અને તેમના તણાવનો સામનો કરવાનું શીખવી શકાય છે. જે પરિબળો તણાવ ઊભો કરતાં હોય તેમના પ્રત્યેનો અભિગમ બદલાવવાથી તેમનો તણાવ માટેનો પરિપ્રેક્ષ્ય બદલી શકાય છે.

તણાવ સંચાલન માટે અમુક શીઘ્ર ઉપાયો અપનાવી શકાય છે પરંતુ, લાંબા ગાળે તેઓ નુકસાનદાયી અને શરીર માટે હાનિકારક છે. તણાવ સંચાલનની આ વ્યૂહરચના અસ્થાયી રૂપે તણાવને ચોક્કસ ઘટાડી શકે છે, પરંતુ તેના ફાયદા કરતાં તેના નુકસાન વધુ છે :

- ધૂમ્રપાન
- વધુ પડતું આલ્કોહોલ પીવું
- અતિશય ખાવું અથવા ઓછું ખાવું
- ટીવી અથવા કમ્પ્યુટરની સામે કલાકો સુધી બેસી રહેવું
- મિત્રો, આપ્તજનો અને કૌટુંબિક પ્રવૃત્તિઓથી દૂર થવું
- વધુ પડતી ચિંતા કરવી
- આરામ કરવા માટે ગોળીઓ અથવા દવાઓનો ઉપયોગ કરવો
- વધુ પડતી ઊંઘ લેવી

તણાવ સંચાલનની તકનીકો

- ખૂબ ઓછા પ્રમાણમાં સૂવું
- આળસ કરવી
- સમસ્યાઓનો સામનો ન કરવો પડે તે માટે સતત વ્યસ્ત રહેવું
- અન્ય લોકો પર ગુસ્સો કરવો, શારીરિક હિંસા કરવી અને એ રીતે તણાવને દૂર કરવો
- નોકરી, સંબંધો, વગેરે છોડી એકાંતમાં સરી જવું

હવે, તેનાથી વિપરીત, તણાવ દૂર કરવાની તંદુરસ્ત રીતો જોઈએ :

- ફરવા જાઓ
- પ્રકૃતિની ગોદમાં સમય વિતાવો
- સારા મિત્રને ફોન કરો, મળો
- સારી કસરત કરો અને તણાવ દૂર કરો
- ડાયરી લખો
- લાંબા સમય સુધી સ્નાન કરો
- હળવી સુગંધિત મીણબત્તીઓ કરો; અર્થાત, પ્રસન્ન વાતાવરણમાં રહો
- હૂંફાળી ચા અથવા કોફી પીવો
- સામાજિક પ્રવૃત્તિ કરો
- જ્ઞાનાત્મક ઉપચાર અપનાવો
- સંઘર્ષનું નિરાકરણ લાવો
- શોખ કેળવવો
- ધ્યાન
- માઈન્ડફુલનેસ
- ઊંડા શ્વાસ લેવા
- નવલકથાઓ વાંચવી
- પ્રાર્થના કરવી
- રાહત તકનીકો અપનાવવી
- કલાત્મક અભિવ્યક્તિ કરવી
- શારીરિક કસરત કરવી
- પ્રગતિશીલ આરામ કરવો
- સ્ટ્રેસ બોલ્સનો ઉપયોગ કરવો
- કુદરતી દવાનો ઉપયોગ કરવો
- તબીબી રીતે માન્ય વૈકલ્પિક સારવાર

- સમય વ્યવસ્થાપન
- આયોજન કરી નિર્ણય લેવો
- અમુક પ્રકારનું આરામદાયક સંગીત સાંભળવું
- પાલતુ પ્રાણીઓ સાથે ગુણવત્તાયુક્ત સમય વિતાવવો
- મસાજ કરાવો
- પ્રેરણાદાયી પુસ્તક વાંચો
- કોમેડી જુઓ

● સમય સંચાલન (Time Management)

“Productivity is never an accident. It is always the result of a commitment to excellence, intellegent planning and focused efforts.” - Paul J. Meyer

સમય માણસનો સહુથી મોટો મિત્ર સાબિત થઈ શકે છે પરંતુ જો સમયનું અસરકારક સંચાલન ન કર્યું તો સમય એ તણાવ માટેનું સહુથી મોટું કારણ પણ સાબિત થઈ શકે છે.

ભલે તમે ગમે તેટલી સારી રીતે સમય સંચાલન કરતાં હોય તો પણ ઘણી વખત એવું થઈ જાય છે કે “સમય જ નથી મળતો” આજના સહુથી વ્યસ્ત સમયમાં દરેક વ્યક્તિ વ્યસ્ત હોય છે, સતત દોડતું હોય છે, કોઈકનું કોઈક કામ આવતું જ રહેતું હોય છે અને દરેક કામનો ટ્રેક રાખવો ખૂબ મુશ્કેલ બની જાય છે. તેથી, શ્રેષ્ઠ સંભવિત પરિણામ મેળવવાનો એકમાત્ર રસ્તો એ છે કે તમારા સમયને વધુ સમજદારીપૂર્વક સંચાલિત કરો. સમયને કાર્યક્ષમ રીતે સંચાલિત કરવાથી દિવસમાં વધુ કામ તો થાય જ છે પરંતુ, સાથે સાથે તે તણાવ ઓછો કરવામાં પણ મદદ કરે છે. આમ, સામે સંચાલન વ્યક્તિગત અને વ્યાવસાયિક - બંને જીવનમાં ખૂબ ઉપયોગી સાબિત થાય છે.

બિલ ગેટ્સને પણ 24 કલાક મળે છે, શ્રી નરેન્દ્ર મોદીને પણ 24 કલાક મળે છે, સ્વામી વિવેકાનંદને પણ 24 કલાક મળતા હતા અને ગાંધીજીને પણ 24 કલાક જ મળતા હતા. આપણને પણ 24 કલાક જ મળે છે અને આપણા વર્ગમાં પ્રથમ આવતા વ્યક્તિને પણ 24 કલાક. કોઈ પણ સફળ માણસને પણ 24 કલાક મળે છે અને હતાશ અને ચિંતિત માણસને પણ. તેથી મહત્ત્વનું એ છે કે 24 કલાકનો તમે કઈ રીતો સંચાલિત કરો છો.

❖ સમય સંચાલન માટે નીચે જણાવેલ 12 સિધ્ધાંતો ખૂબ ઉપયોગી સાબિત થાય છે :

- દરેક કામ માટેનું પ્રાધાન્ય નક્કી કરો
- સમય અને શક્તિથી વધુ કામ હાથ પર ન લો
- તમારા સમય માટે એક યોજના બનાવો
- અનઅપેક્ષિત કાર્ય માટે સમય રાખો
- કોઈ પણ કાર્ય એક વખતમાં પૂરું કરવાનો પ્રયાસ કરો
- વાસ્તવિક સમય-મર્યાદા નક્કી કરો
- તમારા અને સમય માટે લક્ષ્ય નક્કી કરો
- નિયમિત દિનચર્યા વિકસાવો

- એક સમયે એક જ વસ્તુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો
- વિક્ષેપોને દૂર કરો અથવા ઘટાડો
- કામને શક્ય હોય તેટલું આઉટસોર્સ કરી વિભાજિત કરો
- આનંદદાયી પ્રવૃત્તિ અને પોતાની જાત માટે સમય ફાળવો.

સમય વ્યવસ્થાપન એ ચોક્કસ પ્રવૃત્તિઓ પર વીતાવવામાં આવનાર સમયનું આયોજન અને તેના વિષેનું સભાન નિયંત્રણ કરવાની પ્રક્રિયા છે. તેનો ઉપયોગ કાર્યની અસરકારકતા, કાર્યક્ષમતા અને ઉત્પાદકતા વધારવા માટે થાય છે. કોઈ પણ કાર્યની અસરકારકતા, કાર્યક્ષમતા અને ઉત્પાદકતા તો જ વધે છે જો માણસ તેના પર તણાવ રહિત મુક્ત મનથી કામ કરે.

સમય સંચાલનમાં વ્યક્તિના વ્યાવસાયિક કામ, સામાજિક જીવન, કુટુંબ, શોખ, અંગત રુચિઓ અને પ્રકૃતિ સાથેની પ્રતિબદ્ધતાઓને લગતી વ્યક્તિની વિવિધ જરૂરિયાતને સંતુલિત કરવાનો પ્રયાસ થાય છે. સમયનો અસરકારક રીતે ઉપયોગ કરવાથી વ્યક્તિને તેના પોતાના સમય અને યોગ્યતા મુજબ પ્રવૃત્તિઓનું સંચાલન કરવાની “પસંદગી” મળે છે.

શરૂઆતમાં, સમય વ્યવસ્થાપન માત્ર વ્યવસાય અથવા કાર્ય પ્રવૃત્તિઓ માટે કરવામાં આવતું હતું પરંતુ હવે આ વિભાવના વિસ્તૃત થઈને વ્યક્તિગત પ્રવૃત્તિઓને પણ સમાવિષ્ટ કરે છે. સમય સંચાલન એ પ્રક્રિયાઓ, સાધનો, તકનીકો અને પદ્ધતિઓનું રચાયેલ સંયોજન છે.

1) પ્રાથમિકતાઓ અને લક્ષ્યો નક્કી કરો

સમય વ્યવસ્થાપન વ્યૂહરચના વ્યક્તિગત ધ્યેયો નક્કી કરવા સાથે સંકળાયેલ હોય છે. ઘણા સમયથી વ્યાવસાયિક સંચાલનમાં ઉપયોગમાં લેવાતી તકનીક સમય સંચાલન કરવા માટે ખૂબ ઉપયોગી છે. તે તકનીકમાં વ્યક્તિની તમામ પ્રવૃત્તિઓને A, B, C અને D એમ 4 જૂથમાં વિભાજિત કરવામાં આવે છે.

- A એવા કાર્યો કે જે તાત્કાલિક અને મહત્વપૂર્ણ હોય,
- B એવા કાર્યો કે જે મહત્વપૂર્ણ છે પરંતુ તાત્કાલિક નથી,
- C બિનમહત્વપૂર્ણ પરંતુ તાત્કાલિક હોય તેવા કાર્યો,
- D બિનમહત્વપૂર્ણ અને તાત્કાલિક ન હોય તેવા કાર્યો.

આ વર્ગીકરણ પ્રમાણે વ્યક્તિ કામ કરી સમય સંચાલન કરી શકે છે અને તણાવનું સંચાલન કરી શકે છે. કારણ કે, આ વર્ગીકરણ કરવાથી કોઈ પણ મહત્વનું કે તાત્કાલિક કાર્ય ક્યારેય અટકશે નહીં.

2) દરરોજની યોજના બનાવો

દરેક દિવસનું સવારમાં અથવા તો આગલી રાત્રે આયોજન કરવાથી જીવન પર વધુ સારું નિયંત્રણ મેળવવાની અને દરેક કાર્યને પરિપૂર્ણતાની ભાવનાથી પૂરું કરવાની ક્ષમતા મળે છે. તેથી દરેક કાર્યની યાદી બનાવવી જોઈએ. તે યાદીમાં કયું કામ કરવાની જરૂર છે અને તે પૂર્ણ કરવા માટેનો શ્રેષ્ઠ સમય કયો છે તે નોંધવું જોઈએ. યાદી ટૂંકી અને સરળ રાખવી જોઈએ. યાદીમાં ફક્ત એવી

પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ કરવો જોઈએ કે જે ખરેખર એક દિવસમાં પૂર્ણ કરી શકાય એમ હોય.

3) મોટા કાર્યોને મેનેજ કરી શકાય તેવા નાના ભાગોમાં વિભાજિત કરો

ઘણી વખત યાદીમાં એવા કાર્યો હોય છે જે એક જ સમયે પૂર્ણ કરવા માટે ખૂબ અઘરા સાબિત થાય છે. આવા પડકારોનો સામનો કરવાનો સૌથી સરળ અને અસરકારક રસ્તો એ છે કે તેમને વ્યવસ્થિત નાના-નાના ભાગોમાં વિભાજિત કરો અને નિયત સમયમાં પૂર્ણ કરો.

4) સમય મર્યાદા નક્કી કરો

હવે જ્યારે તમારી પાસે એક યોજના છે અને તમે બરાબર જાણો છો કે તમારે શું કરવાની જરૂર છે તેના પર તમારે કામ કરવાની જરૂર છે અને તેના માટે કેટલો સામે જરૂરી છે. ત્યારે કાર્યની સૂચિમાં દરેક કાર્ય/પ્રવૃત્તિ માટે સંબંધિત સમયગાળો નિર્ધારિત કરો જેથી એક કાર્યની અસર બીજા કાર્ય પર ન થાય અને દરેક કાર્ય વ્યવસ્થિત રીતે કરી શકાય. આ પ્રક્રિયા દરમિયાન ક્યારેક થોડી વહેલી સમય મર્યાદા પણ નક્કી કરી શકાય જેથી તેને ઝડપથી પરિપૂર્ણ કરી શકાય.

5) તમારા વિક્ષેપોને નોંધો

કોઈ પણ કાર્ય કરતી વખતે વિવિધ વિક્ષેપો અને ગૂંચવણો આવી શકે છે. જ્યારે યાદી બનાવવા બેસી તેની સમાંતર જ વિક્ષેપોને પણ નોંધવા જોઈએ. આ વિક્ષેપો અને પડકારો હંમેશાં તમને કંઈક શીખવે છે. એટલા માટે એ મહત્વનું છે કે તમે તમારી પાસેના દરેક પાસાને નોંધો અને દરેક પડકારનો હકારાત્મક સામનો કરો જેથી તણાવ સંચાલિત કરી શકાય.

6) “ના” કહેતા શીખો

ઘણી વખત ખૂબ વ્યસ્તતા હોવા છતાંય ઘણા નવા નવા કામ આવે છે અને લોકોની અપેક્ષા પણ વધતી જાય છે. એવા સમયે તમારી પાસે બે પસંદગીઓ છે - એક, તમે હા કહી તમારા માથા પરનો બોજ વધારી શકો અને બીજું, તમે ના કહી તમારી પાસે પહેલાથી જ હોય તેવા કાર્યો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકો. જ્યારે કોઈ કાર્ય ખૂબ મહત્વપૂર્ણ ન હોય ત્યારે તેને પાછળ ઠેલી શકાય છે. સંબંધ કે કાર્ય સાચવવા જતાં પોતાની જાતને તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિમાં મૂકવી એ વાજબી નથી.

● **મનન (Meditation)**

મનન એ એક તકનીક છે જે વ્યક્તિના ધ્યાન અને જાગૃતિને પ્રશિક્ષિત કરવા અને માનસિક રીતે સ્પષ્ટ અને ભાવનાત્મક રીતે શાંત અને સ્થિર સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. મનને કોઈ ચોક્કસ વસ્તુ, વિચાર અથવા પ્રવૃત્તિ પર કેન્દ્રિત કરવા માટે મનનનો ઉપયોગ થાય છે.

અસંખ્ય ધાર્મિક પરંપરાઓમાં મનનનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવે છે. તેનો સૌથી પહેલો ઉલ્લેખ હિંદુ તત્ત્વજ્ઞાનના ઉપનિષદોમાં જોવા મળે છે.

ભારતમાં અષ્ટાંગ યોગની પરિકલ્પના પ્રચલિત છે. આ આઠ અંગ એટલે : યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ.

19મી સદીથી, એશિયન ધ્યાનની તકનીકો અન્ય સંસ્કૃતિઓમાં પણ ફેલાઈ ગઈ છે અને તેનો ઉપયોગ વ્યવસાય અને આરોગ્ય જેવા બિન-આધ્યાત્મિક સંદર્ભોમાં પણ કરવામાં આવે છે.

હજારો વર્ષોથી ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. ધ્યાનનો મૂળ હેતુ જીવનના પવિત્ર રહસ્યોને સમજવામાં મદદ કરવા માટેનો હતો. જો કે, પ્રવર્તમાન સમયમાં ધ્યાનનો ઉપયોગ સામાન્ય રીતે આરામ કરવા માટે અને તણાવ ઘટાડવા માટે થાય છે.

ધ્યાનને મન અને શરીર માટેની ખૂબ મહત્વની દવા ગણવામાં આવે છે. ધ્યાન આરામની ઊંડી સ્થિતિ અને શાંત મનનું નિર્માણ કરી શકે છે. ધ્યાનના સમયે માણસનું ધ્યાન પોતાના શ્વાસની ગતિ પર કેન્દ્રિત થાય છે અને તેથી વિચાર વંટોળ શમી જાય છે.

ગૂંચવાયેલા વિચારોનો પ્રવાહ અને વિચાર વલોણું એ તણાવનું કારણ બને છે. ધ્યાન કરવાથી એકાગ્રતા કેળવી શકાય છે. અમુક અનુભવીઓ એવું પણ કહે છે કે, ધ્યાન કરવાથી મગજ વિચાર વિનાની અવસ્થામાં (thoughtlessness) પહોંચી જાય છે. જો કે, તેના પર દલીલો ચાલે છે પરંતુ ધ્યાનથી ફાયદાઓ તો ચોક્કસથી થાય છે.

❖ ધ્યાનથી થતાં ફાયદાઓ :

ધ્યાનથી માણસને શાંત મગજ, શાંતિ અને સંતુલનની અનુભૂતિ થાય છે જે એકંદરે તેની ભાવાત્મક સુખાકારી અર્પી શારીરિક તેમ જ માનસિક આરોગ્યમાં સુધારો કરે છે.

સવારમાં કરેલ ધ્યાનની અસર આખો દિવસ રહે છે. તેના દ્વારા માણસ દિવસના દરેક કામ ખૂબ શાંતિથી અને વધુ અસરકારક રીતે કરી શકે છે. તદઉપરાંત, ધ્યાન માણસને અમુક તબીબી પરિસ્થિતિઓના લક્ષણોનું સંચાલન કરવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.

➤ ભાવાત્મક સુખાકારી

જ્યારે કોઈ પણ માણસ ધ્યાન કરે છે ત્યારે મન શાંત થાય છે, વિચાર વંટોળનું પરિવર્તન વિચાર ધારામાં થાય છે અને તેથી તણાવમાં ઘટાડો થાય છે. આમ, ધ્યાન દ્વારા માણસની ભાવાત્મક સુખાકારી વધે છે.

ધ્યાન દ્વારા નીચે દર્શાવેલ ભાવાત્મક ફાયદાઓ થાય છે:

- ★ તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓ વિષે એક નવો પરિપ્રેક્ષ્ય મેળવવો
- ★ તણાવનું સંચાલન કરવા માટે કુશળતા કેળવવી
- ★ સ્વ-જાગૃતિમાં વધારો
- ★ વર્તમાન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું
- ★ નકારાત્મક લાગણીઓ ઘટાડવી
- ★ કલ્પના અને સર્જનાત્મકતામાં વધારો
- ★ ધીરજ અને સહનશીલતામાં વધારો

➤ સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો

જો કોઈ પણ માણસને શારીરિક કે માનસિક બીમારી હોય, ખાસ કરીને તણાવને કારણે તો તેવા કિસ્સામાં ધ્યાન ખૂબ ઉપયોગી સાબિત થાય છે.

કેટલાક વૈજ્ઞાનિક સંશોધકોનો સમૂહ ધ્યાનથી થતાં સ્વાસ્થ્ય લાભોને સમર્થન આપે છે, જ્યારે કેટલાક સંશોધકો માને છે કે ધ્યાનના સંભવિત લાભો વિશે તારણો કાઢવાનું હજી શક્ય નથી.

કેટલાક સંશોધનો સૂચવે છે કે ધ્યાન લોકોના સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો કરવામાં મદદ કરી શકે છે જેમ કે:

- ★ ચિંતા
- ★ અસ્થમા
- ★ કેન્સર
- ★ અસહ્ય પીડા
- ★ હતાશા
- ★ હૃદય રોગ
- ★ હાઈ બ્લડ પ્રેશર
- ★ ઊંઘની સમસ્યા
- ★ તણાવ
- ★ માથાનો દુઃખાવો

ધ્યાન એ પરંપરાગત તબીબી સારવારના બદલામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવતું નથી પરંતુ, તે સારવાર માટે પૂરક સાબિત થઈ શકે છે.

➤ ધ્યાન કરવાની રીતો

ધ્યાન કરવાની તકનીકોના ઘણા પ્રકારો છે પરંતુ તે તમામનો ધ્યેય એકમાત્ર આંતરિક શાંતિ પ્રાપ્ત કરવાનો અને પોતાની જાત માટે જાગૃત બનવાનો છે.

ધ્યાન કરવાની રીતોમાં નીચેની રીતનો સમાવેશ થાય છે:

1) માર્ગદર્શિત ધ્યાન

ધ્યાનની આ પદ્ધતિથી એવા સ્થાનો અથવા પરિસ્થિતિઓની માનસિક છબીઓ બનાવવામાં આવે છે જ્યાં માણસને આરામ મળે છે. તેમાં શક્ય તેટલી વધુ ઈન્દ્રિયોનો ઉપયોગ કરવાનો પ્રયાસ થાય છે, જેમ કે ગંધ, દૃશ્યો, અવાજો અને દીર્ઘદૃષ્ટિ. માર્ગદર્શક અથવા શિક્ષક દ્વારા આ પ્રક્રિયા કરવા માટે માર્ગદર્શન આપવામાં આવે છે.

2) મંત્ર ધ્યાન

આ પ્રકારના ધ્યાનમાં, વિચલિત વિચારોને રોકવા માટે શાંતિથી કોઈ પણ શાંત શબ્દ, વિચાર અથવા શબ્દસમૂહનું પુનઃરાવર્તન કરવામાં આવે છે.

3) માર્ઈન્ડકુલનેસ ધ્યાન

આ પ્રકારનું ધ્યાન સચેત રહેવા અથવા વર્તમાન ક્ષણમાં જીવવાની જાગૃતિ અને સ્વીકૃતિ પર આધારિત છે. માર્ઈન્ડકુલનેસ મેડિટેશનમાં, માણસ

પોતાની સભાન જાગૃતિની પરિકલ્પનાનો વિસ્તાર કરે છે. ધ્યાન દરમિયાન માણસ જે કઈ પણ અનુભવે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે. જેમ કે, પોતાના શ્વાસનો પ્રવાહ. માણસ પોતાના વિચારો અને લાગણીઓનું અવલોકન કરી શકે છે.

4) તાઈ ચી

આ સૌમ્ય ચાઈનીઝ માર્શલ આર્ટનું એક સ્વરૂપ છે. તાઈ ચી (118-0148) માં, ઊંડા શ્વાસ લેવાની સાથે ધીમી અને આકર્ષક રીતે મુદ્રાઓ અથવા હલનચલનની સ્વ-ગતિવાળી કસરત કરવામાં આવે છે.

5) યોગ

વધુ લવચીક શરીર અને શાંત મનને પ્રોત્સાહન આપવા માટે શ્રેણીબદ્ધ મુદ્રાઓ અને નિયંત્રિત શ્વાસ લેવાની કસરતો એટલે યોગ. જેમ-જેમ માણસ સંતુલન અને એકાગ્રતા કેળવતો જાય તેમ તેમ આસનો બદલાવતો જાય છે. યોગ તમને તમારા વ્યસ્ત દિવસ પર ઓછું અને જે તે ક્ષણ પર વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે.

6) મંડલા

મંડલા એ એક પ્રકારનું ચિત્ર છે જેમાં વર્તુળ, ચોરસ, ત્રિકોણ વગેરે જેવા ખૂબ ઓછા આકારોનો ઉપયોગ કરીને ઝીણી ઝીણી ભાત કોતરવામાં આવે છે. મંડલા શબ્દ “મંડળ” પરથી આવ્યો છે. તે ખૂબ ધીરજ અને એકાગ્રતા માંગી લે છે.

● સ્વ-કાળજી (Self Care)

સ્વ-સંભાળ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ઘણી અલગ રીતો છે. જેમ કે, પૂરતી ઊંઘ લેવી, રોજિંદું જીવન નિયમિત રાખવું, તંદુરસ્ત ભોજનને પ્રાધાન્ય આપવું, રોજિંદા સમયપત્રકમાં નવરાશના સમયનું સંતુલન સુનિશ્ચિત કરવું અને મિત્રો માટે સમય ફાળવવો, વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

સ્વ-સંભાળનું એક સરળ પરંતુ વારંવાર અવગણવામાં આવતું સ્વરૂપ એ પોતાના ઘરમાં નિયમિતપણે કરવામાં આવતી પોતાની કાળજી છે. પોતાની જાતને લાડ લડાવવા, પોતાની જાત સાથે હકારાત્મક વાત કરવી, હકારાત્મક અને પ્રિય સંદેશા આપવા, વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. મસાજ કરવું અને સ્પાનો અનુભવ લેવો એ પણ પોતાની કાળજી લઈ તણાવનું સંચાલન કરવાની અસરકારક રીત છે.

❖ સ્વ-કાળજીથી નીચે મુજબના ફાયદાઓ થાય છે:

1) તણાવમાંથી વિરામ મળે છે

ગરમ પરપોટાના ટબમાં અથવા અનુભવી માલિશ કરનારના હૂંફાળા હાથ દ્વારા એવો અનુભવ થાય છે કે તમે તણાવપૂર્ણ વાસ્તવિકતામાંથી બહાર નીકળી રહ્યા છો અને માનસિક અને ભાવનાત્મક સંતુલન તરફ જઈ રહ્યા છો. લઈ રહ્યા છો.

2) એકાંત માણવા મળે છે

દરેક માણસ એ અંતર્મુખતા અને બહિર્મુખતાનો સંયોગ હોય છે. મુખ્યત્વે, અંતર્મુખી માણસો માટે થોડો સમય એકલા રહેવું ખૂબ જરૂરી છે. જ્યારે તમે તમારી જાતે આરામ કરો છો, ત્યારે શાંત ધ્યાનની સ્થિતિમાં સરકી જવું, આત્મ-ચિંતનનો આનંદ માણવો અથવા તમારી બધી શક્તિઓ કેન્દ્રિત કરી સમસ્યાના ઉકેલ પાછળ લગાવવાથી તણાવમાં રાહત મળે છે.

3) સુખદાયક લાગણીઓ પેદા કરે છે

તમારા શરીરને કેટલીક વિશેષ સારવાર આપવી એ તણાવને દૂર કરવાની કુદરતી રીત છે. તમારી ત્વચાને નરમ રાખવા અને તમારા શરીરને સારી સ્થિતિમાં રાખવા સિવાય, મસાજ અને ગરમ સ્નાન જેવી સ્પા-સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓ માણસના મગજને શાંત કરી હેપ્પી હોર્મોન્સ રીલીઝ કરે છે જેથી માણસ ખુશ અને સુખદાયી અનુભવે છે.

4) ચાલવા માટે જાઓ

વ્યાયામ માણસના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જરૂરી છે. જો તમારી પાસે જિમમાં જવાનો અથવા તીવ્ર કસરત કરવાનો સમય રહેતો નથી તો ઝડપથી ચાલવાનું શરૂ કરો. તેનાથી પોતાની જાત સાથે સમય પસાર કરી શકાય છે અને તણાવમાં ઘટાડો કરી શકાય છે.

5) મસાજ મેળવો

6) ગરમ પાણી અને સુગંધી સાબુથી સ્નાન કરો

7) સામાજિક સમય સુનિશ્ચિત કરો:

8) તમારા વાળને ડીપ-કન્ડિશન કરો

9) તમારી ત્વચાના છિદ્રોને ઊંડા સાફ કરો

10) તમારા પગની સંભાળ રાખો

11) તમારી ત્વચાને પોષણ આપો

સ્વસ્થ જીવનશૈલીની પસંદગીઓ સાથે સંકળાયેલી સ્વ-સંભાળના વધુ નોંધપાત્ર સ્વરૂપો પણ મહત્વપૂર્ણ છે. લાંબા ગાળાના સ્વાસ્થ્ય અને તણાવ વ્યવસ્થાપન માટે તંદુરસ્ત આહાર લેવો, નિયમિત કસરત કરવી અને પૂરતી ઊંઘ લેવી એ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

● સામાજિક - સાહિત્યિક જ્ઞાન (Socializing - Book Reading)

➤ વાંચન

અઢારમી સદીમાં, નિબંધકાર જોસેફ એડિસન અને સર રિચાર્ડ સ્ટીલે લખ્યું હતું કે, “શરીર માટે જે રીતે કસરત જરૂરી છે તે રીતે મન માટે વાંચન જરૂરી છે.” છેલ્લા કેટલાક દાયકાઓમાં હાથ ધરવામાં આવેલા અભ્યાસોએ વાંચનના ઘણા વૈજ્ઞાનિક ફાયદાઓ સાબિત કર્યા છે. સારા પુસ્તક સાથે સમય પસાર કરવો એ માત્ર આનંદપ્રદ જ નથી પરંતુ, તે માણસના માનસિક અને ભાવાત્મક સ્વાસ્થ્ય પર સકારાત્મક અસર કરી શકે છે.

વાંચન તણાવ ઘટાડવા માટેના અસરકારક સાધન તરીકે સાબિત થયું છે.

પુસ્તકો વાંચવા, ખાસ કરીને કાલ્પનિક પુસ્તકો જે મન અને કલ્પનાને સંપૂર્ણ રીતે જોડે છે. કોઈપણ પ્રવૃત્તિ કે જે ધ્યાનના ગુણો ધરાવે છે; જેમાં મગજ એક કાર્ય પર સંપૂર્ણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે તે તણાવ ઘટાડવા અને આરામ વધારવા માટે અસરકારક સાબિત થાય છે.

યુનિવર્સિટી ઓફ સક્સેસ દ્વારા હાથ ધરવામાં આવેલા એક અભ્યાસમાં, જે વ્યક્તિઓએ માત્ર છ મિનિટ સુધી વાંચન કર્યું હતું તેમના હૃદયના ધબકારા ધીમા, સ્નાયુઓમાં તણાવ ઓછો અને તણાવનું સ્તર ઘટ્યું હતું. અભ્યાસ હાથ ધરનાર ન્યુરોસાયન્ટિસ્ટ ડૉ. ડેવિડ લુઈસે અહેવાલ આપ્યો હતો કે વાંચન એ માત્ર એક પ્રવૃત્તિ નથી પરંતુ તે કલ્પનાને પણ સક્રિય રીતે જોડે છે કારણ કે છાપેલ પૃષ્ઠ પરના શબ્દો તમારી સર્જનાત્મકતાને ઉત્તેજિત કરે છે. તેમણે તારણ આપ્યું કે, “સારા પુસ્તકમાં ખોવાઈ જવું એ ખરેખર આરામનું અંતિમ સ્વરૂપ છે!”

ડોક્ટર્સ અમુક માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સારવારના ભાગ રૂપે પુસ્તકનું વાંચન કરવાનું સૂચવે છે.

યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સમાં પુખ્ત વયના દર પાંચમાંથી એક માણસ તેમના જીવનના કોઈ એક ચોક્કસ તબક્કે માનસિક બીમારીનો અનુભવ કરે છે. સ્વ-સહાય પુસ્તકો વાંચવા એ પુખ્ત વયના લોકોને માનસિક બીમારીનો સામનો કરવામાં મદદ કરવા માટે એક અસરકારક પદ્ધતિ સાબિત થઈ છે. યુકેમાં, ડોક્ટર્સ દ્વારા માનસિક બીમારી ધરાવતા દર્દીઓ માટે ગ્રંથ ચિકિત્સા અથવા પુસ્તકોના ઉપયોગ દ્વારા સારવારનો ઉપયોગ કરવાનો અભિગમ અપનાવ્યો છે. ડોક્ટરો દર્દીના પ્રિસ્ક્રિપ્શનના ભાગરૂપે જરૂરી વાંચનનો સમાવેશ કરી રહ્યાં છે.

જે લોકો પુસ્તકો વાંચે છે, તેઓ વધુ સહાનુભૂતિશીલ બને છે. તેના દ્વારા તેમના તણાવમાં ઘટાડો થાય છે, વાંચન વ્યક્તિઓને વધુ સહાનુભૂતિશીલ બનવામાં અને તેમની સ્વ-જાગૃતિ વધારવામાં પણ મદદ કરી શકે છે. ખાસ કરીને, સાહિત્યિક સાહિત્ય વાંચવાથી વ્યક્તિની સમજમાં વધારો થઈ શકે છે અને તેમના સંબંધોમાં સુધારો થઈ શકે છે.

➤ સામાજિક સમર્થન

સામાજિક સમર્થન માણસના હોર્મોન્સના સંતુલનને અસર કરે છે. પર્યાપ્ત માત્રામાં સામાજિક સમર્થન ઓક્સિટોસિન નામના હેપ્પી હોર્મોનનું સ્તર વધારે છે, જે ચિંતાના સ્તરને ઘટાડવાનું કાર્ય કરે છે અને પેરાસિમ્પેથેટિક નર્વસ સિસ્ટમને ઉત્તેજિત કરે છે. તે માનસિક તણાવને અને નકારાત્મક પ્રતિભાવોને શાંત કરે છે. ઓક્સિટોસિન સામાજિક સંપર્ક સાધવાની ઈચ્છાને ઉત્તેજિત કરે છે અને જે લોકો આપણા માટે મહત્વપૂર્ણ હોય છે તેમની સાથેની લાગણીની ભાવનામાં વધારો કરે છે.

સમાજકરણ ઘણી રીતે આપણા તણાવના સ્તરને સીધી અસર કરે છે. સૌપ્રથમ, સામાજકરણ એક હોર્મોનમાં વધારો કરે છે જે ચિંતાના સ્તરને ઘટાડે છે અને તણાવનો સામનો કરવાની ક્ષમતા વધારી આત્મવિશ્વાસમાં વધારો કરે છે. વધુમાં, અન્ય લોકો સાથે સમય વિતાવવો એ આપણી ઊર્જાને બહારની તરફ (આંતરિકને બદલે) દિશામાન કરે છે. જો તમે અન્ય લોકો સુધી પહોંચવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો છો, તો તમે તમારા પોતાના સંજોગો, પીડા અથવા તણાવના સ્તરોથી થોડા સમય માટે દૂર થાઓ છો. જે

લોકો અન્ય લોકો સુધી પહોંચે છે તેઓ ભવિષ્યમાં મદદ અને ભાવાત્મક સહાય માટે તે વ્યક્તિઓ પર આધાર રાખી શકે છે. તદઉપરાંત, જે લોકો સામાજિક રીતે જોડાયેલા છે તેઓ ઈચ્છે છે કે લોકો તેમની સંભાળ રાખે અને તેઓ આ વ્યક્તિઓને તેમની સમસ્યાઓ વિશે વાત કરી શકે છે. સામાજિકતામાં વિતાવેલો સમય માણસની સમજને મજબૂત કરે છે અને તણાવના સ્તરમાં ધરખમ ઘટાડો કરી શકે છે.

7.3 સારાંશ

તણાવ સંચાલન એ આજના સમય માટે સગવડ નહીં પરંતુ, જરૂરિયાત બની ગઈ છે. દરેક કિસ્સામાં તણાવ નકારાત્મક પણ સાબિત થતો નથી. સહન કરી શકાય એટલો તણાવ તો માણસને વધુ સારું કામ કરવા માટે પ્રેરિત કરે છે જેમ કે, પરીક્ષાની આગલી રાત્રે થતું વાંચન કે પછી સમયમર્યાદા પૂરી થતી હોય એની આગલી રાત્રે થતું કામ!

માટે, તણાવ સંચાલનનો એક મહત્વનો ભાગ એ પણ છે કે તણાવ સહન કરવાની ક્ષમતા વધારવી જોઈએ અને કોઈ પણ સમસ્યાને પડકારની દ્રષ્ટિથી જોવી જોઈએ.

7.4 સ્વાધ્યાય

● હેતુલક્ષી પ્રશ્નો

1) જ્યારે તણાવની માત્ર સામાન્ય કરતાં વધી જાય છે ત્યારે તે _____ બની જાય છે.

- A. સામાન્ય
- B. કોનિક
- C. એક્ઝ્યુટ
- D. મોડરેટ

જવાબ : B. કોનિક

2) _____ અને _____ નું તણાવનું અર્થઘટન લોકો અને તેમના બાહ્ય વાતાવરણ વચ્ચેના વ્યવહાર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

- A. લાઝારસ
- B. ફોકમેન
- C. A અને B
- D. એક પણ વિકલ્પ લાગુ પડતો નથી

જવાબ : C. A અને B

3) _____ તણાવ સંચાલન માટેની તકનીક છે.

- A. સમય સંચાલન
- B. ધ્યાન
- C. સ્વ-કાળજી
- D. ઉપરના ત્રણેય

જવાબ : D. ઉપરના ત્રણેય

4) _____ અને _____ લખ્યું હતું કે, 'શરીર માટે જે રીતે કસરત જરૂરી છે તે રીતે વાંચન મન માટે જરૂરી છે.'

- A. જોસેફ એડિસન
- B. સર સ્ટીવ
- C. જોનાથન
- D. તમામ

જવાબ : A. જોસેફ એડિસન

5) મનને કોઈ ચોક્કસ વસ્તુ, વિચાર અથવા પ્રવૃત્તિ પર કેન્દ્રિત કરવા માટે _____ નો ઉપયોગ થાય છે.

- A. યોગ
- B. ધ્યાન
- C. પ્રત્યાહાર
- D. પ્રાણાયામ

જવાબ : B. ધ્યાન

● ટૂંકા પ્રશ્નો

- 1) સામાજિક સમર્થન કઈ રીતે તણાવ સંચાલન કરવામાં મદદરૂપ થાય છે ?
- 2) તણાવ સંચાલન એટલે શું?
- 3) સમય સંચાલન એટલે શું ?
- 4) ઘરે સ્વ-કાળજી કઈ રીતે લઈ શકાય ?
- 5) વાંચન કઈ રીતે ધ્યાન માટેની એક તકનીક છે ?

● વિસ્તૃત પ્રશ્નો

- 1) સમય સંચાલનથી થતાં ફાયદા જણાવો.
- 2) ધ્યાનથી કયા કયા ફાયદા થાય છે ?
- 3) તણાવ સંચાલન માટેની ટૂંક સમયગાળાની અને લાંબાગાળાની તકનીકો જણાવો.
- 4) તણાવ સંચાલન શા માટે જરૂરી છે ?
- 5) સ્વ-કાળજી તણાવ સંચાલન માટે કઈ રીતે ઉપયોગી સાબિત થાય છે ?

-: રૂપરેખા :-

- 8.1 તણાવ વિશે સમજૂતી
 - 8.8.1 તણાવના વિવિધ સ્વરૂપ
 - 8.1.2 વિદ્યાર્થીના જીવનમાં તણાવ
- 8.2 વિદ્યાર્થીના જીવનમાં તણાવ દૂર કરવાની પદ્ધતિઓ
- 8.3 વિદ્યાર્થી પર તણાવથી થતી માનસિક અસરો
- 8.4 વિદ્યાર્થી પર તણાવથી થતી શારીરિક અસરો
- 8.5 સારાંશ
- 8.6 સ્વાધ્યાય

8.1 તણાવ વિશે સમજૂતી

પ્રસ્તાવના

તણાવ એ ભાવનાત્મક અથવા શારીરિક તણાવની ધારણા છે. વ્યક્તિના જીવનમાં એવી સંખ્યાબંધ ઘટનાઓ હોય છે જે ગુસ્સો, હતાશા અને ગભરાટ જેવી નકારાત્મક લાગણીઓ તરફ દોરી જાય છે, જે વ્યક્તિમાં તણાવને વધુ વિકસિત કરે છે. તણાવ એ પડકાર અથવા માંગ માટે શરીરની પ્રતિક્રિયા છે. અમુક પરિસ્થિતિમાં હકારાત્મક હોઈ શકે છે; જો કે લાંબા સમયના તણાવ ગંભીર આરોગ્યની સ્થિતિ તરફ દોરી શકે છે. વ્યક્તિ કોઈ ચોક્કસ પરિસ્થિતિને કેવી રીતે પ્રત્યુત્તર આપે છે તેના આધારે તણાવનું સ્તર અલગ અલગ હોઈ શકે છે. કેટલાક લોકો તણાવ અંગેની કાળજી લેતા નથી અને ચિંતા કરતા નથી; તેઓ તણાવને મામૂલી માને છે અને રોજિંદા ધોરણે જીવનમાં આગળ વધે છે. અન્ય લોકો તણાવને લઈને વાસ્તવમાં જરૂરિયાત કરતાં વધુ ચિંતા કરે છે અને જે તેમના સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે. તણાવને નકારાત્મક, વર્તણૂકીય, શારીરિક પ્રક્રિયા તરીકે ગણવામાં આવે છે, જે ત્યારે થાય છે જ્યારે વ્યક્તિ તણાવ સાથે અનુકૂલન કે સમાધાન કરવાનો પ્રયાસ કરે છે તણાવ એ એવા સંજોગો છે કે જે વ્યક્તિઓની, 'રોજની કામગીરીમાં વિક્ષેપ પાડે છે'.

તણાવ શું છે ?

તણાવ એ આપણા શરીરમાં કુદરતી સંરક્ષણ પદ્ધતિ છે. મગજ તણાવપૂર્ણ સ્થિતિ અથવા સંભવિત તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિને ઓળખે છે અને અંતઃસ્ત્રાવ છોડે છે. જે આપણા શરીરમાં એડ્રનાલિન નામનો અંતઃસ્ત્રાવનો ધસારો કરે છે. તણાવના વિવિધ પરિબળો કારણભૂત છે જે દરેક વ્યક્તિમાં બદલાય છે. આપણા અંગત અનુભવો, પર્યાવરણીય અસરો, મીડિયાનો વપરાશ, આનુવંશિકતા, વ્યક્તિત્વ અને અન્ય પરિબળો પ્રભાવિત કરે છે. વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં તણાવની તીવ્રતા પણ અલગ અલગ હોય છે.

જો કે, ઉત્ક્રાંતિ સિદ્ધાંતો સૂચવે છે કે તણાવ જોખમી પરિસ્થિતિના પ્રતિભાવમાં આપણા શરીરમાં 'લડાઈ અથવા ઉડાન' (fight-or-flight response) પ્રતિભાવ માટે જવાબદાર હોર્મોન સક્રિય કરે છે અને આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિને સક્રિય કરે છે અને પછી અંતઃસ્ત્રાવ છોડે

છે. ખતરનાક પરિસ્થિતિઓમાં અથવા જોખમી પરિસ્થિતિઓમાં ઝડપથી પ્રતિસાદ આપવામાં મદદ કરે છે. જો કે, વધારે પડતું કોર્ટિસોલ, મેટાબોલિક રેટ, યાદશક્તિની રચના અને રક્ત શર્કરાના (blood sugar) નિયમન પર લાંબાગાળા માટે નકારાત્મક અસર કરી શકે છે.

ઘણી વખત તણાવ આપણને સકારાત્મક રીતે લડવામાં મદદ કરે છે અને આપણે જે સ્થિતિમાં છીએ તેના પર કાબૂ મેળવીએ છીએ. તે આપણી જાતને વધુ સારી રીતે અભ્યાસ કરવા, વધુ સારા ગુણ લાવવા અને વધુ સારી રીતે ધ્યેયને હાંસલ કરવા દબાણ કરે છે. પરંતુ, વધુ પડતો તણાવ આપણને ઉપર નકારાત્મક અસર કરે છે જે આપણને તેનો સામનો કરવામાં અસમર્થ બનાવે છે.

8.1.1 તણાવનાં વિવિધ સ્વરૂપ

1. **તીવ્ર (Acute) તણાવ :** તણાવનું સૌથી સામાન્ય સ્વરૂપ, તીવ્ર તણાવ એ રોજિંદા તણાવનું પરિણામ છે, જેમ કે મોડું જાગવું, વર્ગમાં દોડવું અથવા ખરાબ વર્ગ મેળવવો. સદનસીબે, મોટા ભાગના તીવ્ર તણાવ ઝડપથી ઝાંખા પડી જાય છે અને તેની માનસિક અથવા શારીરિક અસર ઓછી થાય છે.
2. **એપિસોડિક એક્યુટ (Episodic Acute) તણાવ :** તેનું નામ સૂચવે છે તેમ, ઘટનાક્રમ આધારિત ત્યારે વિકસે છે જ્યારે વિદ્યાર્થી એક વિસ્તૃત સમયગાળા દરમિયાન જે-તે ઘટનાને લીધે તીવ્ર તણાવ અનુભવે છે. સામાન્ય લક્ષણોમાં આધાશીશી અને તણાવયુક્ત માથાનો દુખાવોનો સમાવેશ થાય છે.
3. **કાયમી તીવ્ર તણાવ (Chronic Acute) તણાવ :** કાયમી તીવ્ર તણાવ ત્યારે થાય છે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ લાંબાગાળાની તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિને ટાળી શકતી નથી. ઉદાહરણ તરીકે, મુખ્ય અભ્યાસક્રમમાં શૈક્ષણિક રીતે સંઘર્ષ કરતા વિદ્યાર્થીઓ કાયમી તીવ્ર તણાવ વિકસાવી શકે છે, જે વજનમાં વધારો, ઊંઘનો અભાવ અને ચિંતા તરફ દોરી શકે છે.

8.1.2 વિદ્યાર્થીના જીવનમાં તણાવ

તણાવ હંમેશા ખરાબ નથી. વાસ્તવમાં, તણાવના મધ્યમ સ્તરો કામગીરીમાં સુધારો કરી શકે છે. જ્યારે વિદ્યાર્થીઓ તણાવ નિર્માણ કરવા દે છે અને તેનાથી અભિભૂત થવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે શૈક્ષણિક કામગીરી પર પ્રતિકૂળ અસર થઈ શકે છે.

વિદ્યાર્થીઓ તણાવનો જે સામનો કરે છે તે તમામ તણાવ ક્યાંથી આવે છે ? વિદ્યાર્થીઓ માટે પાંચ મુખ્ય તણાવ છે : શૈક્ષણિક, વ્યક્તિગત, કુટુંબ, નાણાકીય અને ભવિષ્ય.

વિદ્યાર્થીઓમાં તણાવના કારણો

તણાવનું સંચાલન કરવા માટેનું મુખ્ય પગલું એ છે કે તણાવ શા માટે અસ્તિત્વમાં છે તેના વિવિધ કારણોને ઓળખવું. વિદ્યાર્થીઓના તણાવના સામાન્ય કારણોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે.

વિદ્યાર્થી તે જ સમયે, શાળાના અનુભવ સાથે સંકળાયેલા સામાજિક પડકારોમાંથી પસાર થવું પડશે. નવા મિત્રો બનાવવા, વધુ કામના બોજને સંભાળવું, માતાપિતાના સમર્થન વિના રહેવું એ ક્યારેક સામાજિક અનુભવોનો એક ભાગ છે.

શૈક્ષણિક તણાવ

- શાળાકીય કાર્ય (શાળામાં શૈક્ષણિક)
- ઘરકામ (તેના વિવિધ સ્તર)
- અભ્યાસેતર પ્રવૃત્તિઓ (રમત, સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વગેરે)
- સામાજિક પડકારો (સાથીઓ અને શિક્ષકો સાથે વાતચીત, આત્મસન્માન)
- સંક્રમણો (ગ્રેડ, સ્થાનાંતરણ વચ્ચે)
- સંબંધો (સાથીઓ, શિક્ષકો અને પરિવાર સાથે)
- કાર્ય (અતિરિક્ત કાર્ય જે તેઓ હાથ ધરી શકે છે)

વિદ્યાર્થીઓ પડકારજનક વર્ગો લેવા, નોંધપાત્ર અભ્યાસેતર અભ્યાસક્રમો મેળવવા, કોલેજ પ્લેસમેન્ટ માટે તૈયારી કરવા અને તેમના ભવિષ્ય માટે જીવન-પરિવર્તનશીલ નિર્ણયો લેવાની અવિશ્વસનીય સ્પર્ધાત્મકતાનો સામનો કરે છે.

વર્ગોમાં હાજરી આપવી, વાંચન પૂર્ણ કરવું, પેપર લખવું, પ્રોજેક્ટ્સનું સંચાલન કરવું અને પરીક્ષાઓની તૈયારી કરવી આ બધું વિદ્યાર્થીઓ પર ભારે બોજ નાખે છે. ઘણા વિદ્યાર્થીઓ પ્રોફેસરોની ફરિયાદ કરે છે કે જેઓ એટલું બધું કામ સોંપે છે કે તેઓને એમ જ લાગવું જોઈએ કે તેઓ જ વર્ગના વિદ્યાર્થીઓ લઈ રહ્યા છે.

શાળા કે કોલેજના નવા વિદ્યાર્થીઓ માટે, અચાનક ખાલી સમય - વર્ગ કે જે અઠવાડિયામાં માત્ર એક કલાક કે તેથી વધુ વખત બે કે ત્રણ વખત મળે છે - તે ખરાબ ટેવોના વિકાસ તરફ દોરી જાય છે જે શૈક્ષણિક કામગીરીને નુકસાન પહોંચાડે છે અને તણાવના સ્તરમાં વધારો કરી શકે છે.

ચોક્કસપણે શૈક્ષણિક તણાવ સાથે વ્યવહાર કરવાની ચાવીઓમાંની એક સારી અભ્યાસની આદતો અને સમય-વ્યવસ્થાપન પદ્ધતિ છે. તમારે તમારા અભ્યાસક્રમનું સંચાલન કરવું જોઈએ.

નિષ્ફળતાનો ડર : વિદ્યાર્થીઓ હંમેશા પરીક્ષા પાસ કરશે નહિ તે અંગે તણાવમાં રહે છે અને તેઓ સમજી શકતા નથી કે શાળામાં નિષ્ફળ જાય તો શું? તેઓ પરિણામથી ડરતા હોય છે કારણ કે તેમને તેમની શક્તિઓ યાદ રહેતી નથી. તેઓ વારંવાર અનુભવે છે કે તેઓ અભ્યાસ કરી રહ્યાં નથી અથવા પૂરતાં અંક મેળવી રહ્યાં નથી.

સમકક્ષ વિદ્યાર્થીઓનું દબાણ : વડીલ ઘણીવાર અજાણતા વિદ્યાર્થીઓની અન્ય સાથે સરખામણી કરે છે અને અપેક્ષા રાખે છે કે તેઓ સમાન રીતે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે અને અન્ય બાળકો કરતા વધુ ગુણ લાવે કરે. આનાથી વિદ્યાર્થીઓ આત્મવિશ્વાસ ગુમાવે છે અને તેમનું આત્મસન્માન ઘટે છે.

વ્યક્તિગત તણાવ

ઘણા વિદ્યાર્થીઓ પ્રથમ વખત શાળા-કોલેજમાં (હોસ્ટેલમાં કે પીજી) સ્વતંત્ર રીતે જીવતા હોય છે અને આ સ્વતંત્રતા ઘણીવાર ભારે તણાવ તરફ દોરી જાય છે. કોલેજ એ સંક્રમણનો સમય છે, અને પુખ્તાવસ્થામાં સંક્રમણ વિદ્યાર્થી માટે મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. કેટલાક વિદ્યાર્થીઓને જાતીય અભિગમ, ધાર્મિક માન્યતાઓ અને અન્ય ગહન મુદ્દાઓ સાથે સમજ વિકસિત થતી જાય છે.

વિદ્યાર્થી સહવાસીઓની સમસ્યાઓ અને તમામ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવા માટે સાથીઓના દબાણનો પણ સામનો કરી શકે છે. વિદ્યાર્થી પાસે નવા મિત્રો અને નોંધપાત્ર અન્ય લોકો પણ હશે જે તેમનો સમય માંગે છે.

દરેક વિદ્યાર્થીની સ્વ-છબી પણ છે - સામાજિક, શારીરિક, શૈક્ષણિક રીતે - જે તમારા માટે એક મુખ્ય તણાવ બની શકે છે. વિદ્યાર્થીનીઓ ખાસ કરીને વજનમાં વધારો અને શારીરિક દેખાવને લગતા તણાવનો સામનો કરે છે, પરંતુ આ તમામ ઉપર સમગ્ર આધાર રહેલો છે. વિદ્યાર્થીની તેને કેવી રીતે સમજે છે અને કેટલીકવાર તે એક તણાવના દુષ્ટ ચક્રમાં ફસાઈ જાય છે.

આ ઉપરાંત કેફી દ્રવ્યોનું બેફામ સેવન પણ તણાવના કારણ બને છે.

કૌટુંબિક તણાવ

મોટા ભાગના વિદ્યાર્થીઓ તેમના પરિવારો પાસેથી ચોક્કસ અપેક્ષાઓ લઈને કોલેજ જાય છે. યોગ્ય કારકિર્દી પસંદ કરવા અને સારી શ્રેણી મેળવવાનું દબાણ ઘણું હોઈ શકે છે. અને જો તમે શાળા-કોલેજમાં હાજરી આપનાર તમારા પરિવારમાંથી પ્રથમ વ્યક્તિ છો, તો તણાવ પણ વધારે હોય છે.

તમે પારિવારિક ગતિશીલતાના તણાવનો પણ સામનો કરી શકો છો. કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ તેમના પરિવારો પર ખૂબ નિર્ભર હોય છે - દર સપ્તાહના અંતે ઘરે જતા હોય છે - જ્યારે અન્ય તેઓ જે વ્યક્તિ બનવા માંગે છે તે વ્યક્તિ બનવા માટે અમુક અંતર શોધે છે.

માતાપિતા જેઓ તેમના બાળકોના જીવનમાં એટલા સામેલ છે કે તેઓ લગભગ સતત સંપર્કમાં છે. તે બાળકો પાસેથી અપેક્ષા રાખે છે જેને લીધે કૌટુંબિક તણાવ વધુ રહેશે, ખાસ કરીને ઘટનાઓ પ્રમાણમાં વધી રહી છે.

નાણાકીય તણાવ

તેમાં કોઈ પ્રશ્ન નથી કે શાળા-કોલેજના ખર્ચમાં વધારો થતો રહે છે, જે વિદ્યાર્થીઓ અને તેમના પરિવારો બંને પર બિલ ભરવાનો માર્ગ શોધવાનું દબાણ વધારે છે.

સારી સંસ્થામાં પ્રવેશ મેળવવા અને તેની ફી ભરવા વિદ્યાર્થી સક્ષમ હોતા નથી. આ ઉપરાંત ખાનગી સંસ્થામાં ફીના દર વધારે હોય છે જેને લીધે નાણાકીય બોજ વધે છે જે તણાવનું કારણ બને છે. કોલેજને લગતા અન્ય ઘણા છૂપાચેલા ખર્ચ પણ છે, જેમ કે પુસ્તકો અને શાળાનો પુસ્તકો, સેલ ફોન, વ્યક્તિગત સંભાળ અને કપડાંની ખરીદી, રૂમને સજાવવા માટેની વસ્તુઓ, સામાજિક સહેલગાહ, વિવિધ વિદ્યાર્થી ક્લબ અને સંસ્થાઓમાં જોડાવાની ફી અને પરચુરણ શુલ્ક અને ટિકિટો.

આ બધા બિલો ચૂકવવા માટે નાણાકીય સંસાધનો હોવાના તણાવ ઉપરાંત, કેટલાક કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ પણ પાર્ટ-ટાઈમ કામ કરે છે અથવા તો કોલેજમાં નોકરી-અભ્યાસ દ્વારા અથવા સ્થાનિક નિયુક્ત સાથે, કારણ કે કામના કલાકો અભ્યાસના કલાકોને ઓછા કરે છે, કામ કરવાની જરૂરિયાત પણ તણાવનું કારણ બને છે.

ભાવિ તણાવ

અનિશ્ચિતતાની લાગણી ક્યારેક વિદ્યાર્થીઓ એવી લાગણીમાંથી પસાર થાય છે કે અભ્યાસ પછી શું થશે ? શું તેઓ શ્રેષ્ઠ કોલેજ/યુનિવર્સિટીમાં પ્રવેશ મેળવશે ? આ વિચારો તેમના શાળા જીવન દરમિયાન તણાવ પેદા કરે છે.

જ્યારે કોલેજમાં જવું એ શીખવા અને વધુ સારી રીતે શિક્ષિત બનવા વિશે છે, તે અલબત્ત, તમને ભવિષ્યની કારકિર્દી માટે તૈયાર કરવા વિશે પણ છે અને જે વિદ્યાર્થીઓએ હજુ કોઈ મુખ્ય અથવા કારકિર્દીનો માર્ગ પસંદ કરવાનો બાકી છે તેઓ તણાવના વધતા સ્તરનો અનુભવ કરે છે કારણ કે પ્રત્યેક સેમેસ્ટર સ્પષ્ટ ઉકેલ વિના પસાર થાય છે.

ડેબ એટ અલ.ના અભ્યાસ મુજબ, 2015 માં, દર્શાવે છે કે લગભગ બે તૃતીયાંશ (63.5%) ભારતીય વિદ્યાર્થીઓએ શૈક્ષણિક દબાણને કારણે તણાવની જાણ કરી હતી અને 1.9%એ ગંભીર તણાવ દર્શાવ્યો હતો.

નીચેના કેટલાક વિવિધ લક્ષણો છે જે લોકોમાં તણાવ પ્રગટ કરી શકે છે.

શારીરિક લક્ષણો

- પરસેવો
- હૃદયના ધબકારા અથવા બ્લડ પ્રેશરમાં વધારો
- ચક્કર
- હાંફ ચઢવી
- સ્નાયુ તણાવ
- માથાનો દુખાવો અને પેટમાં દુખાવો
- થાક

ભાવનાત્મક લક્ષણો

- દુશ્મનાવટ, ચીડિયાપણું અને મૂડમાં ફેરફાર
- ચિંતામાં વધારો
- લાચારી
- એકલતા

વર્તનલક્ષી લક્ષણો

- અતિશય આહાર અથવા આહારમાં ઘટાડો
- નશો કરવો
- અનિયમિત ઊંઘની આદતો

જ્ઞાનાત્મક (Cognitive) લક્ષણો

- સ્મરણ શક્તિનું નુકશાન
- એકાગ્રતા ગુમાવવી
- નકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ
- વિયોજન (Dissociation) (એટલે કે, તમારા વિચારો, લાગણીઓ અને ઓળખથી વિચ્છેદન)

8.2 વિદ્યાર્થીના જીવનમાં તણાવ દૂર કરવાની પદ્ધતિઓ

વિદ્યાર્થીઓ માટે તણાવ વ્યવસ્થાપન તકનિકો વિદ્યાર્થીઓ વારંવાર તણાવ દૂર કરવાની જરૂરિયાત અનુભવે છે, પરંતુ વ્યસ્ત સમયપત્રક અને તણાવ વ્યવસ્થાપન તકનિકો વિશેના

જ્ઞાનના અભાવને કારણે વિદ્યાર્થીઓ માટે તેનું ધ્યાન રાખવું મુશ્કેલ બની જાય છે. તેથી, હવે એવા વિકલ્પોની ચર્ચા કરીશું જે વિદ્યાર્થીઓ માટે પ્રમાણમાં સરળ, ઝડપી અને સુસંગત છે.

‘તણાવ એ નથી કે જે આપણને થાય છે. જે થાય છે તેના માટે તે આપણી પ્રતિક્રિયા છે. અને પ્રતિક્રિયા એ એવી વસ્તુ છે જેને આપણે પસંદ કરી શકીએ છીએ.’ - મૌરીન કિલોરન

1. પૂરતી ઊંઘ લેવી

અતિ વ્યસ્ત રહેતાં વિદ્યાર્થીઓ ઘણીવાર ઉત્પાદક વધારે કામને લઈ ઊંઘ લેતાં નથી. જો કે, ઊંઘથી વંચિત સ્થિતિ તમને ગેરલાભમાં મૂકે છે. કાર્યસૂચિવાળા ઓછી ઊંઘ તમારી ઉત્પાદકતા આપોઆપ ઘટે છે, તમને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું વધુ મુશ્કેલ લાગી શકે છે, અને તમે લાંબા સમય સુધી સ્વાસ્થ્યની ચિંતા પણ કરી શકો છો.

તમારે તમારા ઊંઘના સમયપત્રકની અવગણના ન કરવી જોઈએ. રાત્રીના ઓછામાં ઓછા 7-8 કલાક ઊંઘ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરો અને જ્યારે તમને ઉત્પાદકતા જાળવી રાખવા માટે તેમની જરૂર હોય ત્યારે વામકુક્ષી લો.

2. કારકિર્દી અંગેની કલ્પના કરવી

વિદ્યાર્થીઓ માટે અન્ય તણાવ વ્યવસ્થાપન તકનીક વિઝ્યુલાઈઝેશન છે. સારું અનુભવવાની આ એક સરળ અને અસરકારક રીત છે. વિઝ્યુલાઈઝેશન તમને શાંત રહેવા, તાણમાંથી વિરામ લેવા અને તમારા શરીરની ચિંતાજનક પ્રતિક્રિયાને બંધ કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

દરરોજ થોડી મિનિટો માટે કલ્પના કરો, વિગતવાર, તમે શું થવા માંગો છો અને શું પ્રાપ્ત કરવા માંગો છો, પછી ભલે તે બેચેન થયા વિના ભાષણ આપી રહ્યાં હોય, પરીક્ષા આપી રહ્યાં હોય અથવા બીજું કંઈક હોય. માર્ગદર્શિત છબીનો આ અભ્યાસનો ઉપયોગ કરો, પછી નવી મનની જગ્યા સાથે સખત મહેનત કરો અને વિશ્વાસ કરો કે તમે તે કરી શકો છો.

3. નિયમિત વ્યાયામ કરો

તેમના વ્યસ્ત શૈક્ષણિક સમયપત્રકમાં, વિદ્યાર્થીઓ ઘણીવાર શારીરિક તંદુરસ્તી જાળવવાનું ભૂલી જાય છે. નિયમિત કસરત તમને નકારાત્મક ઊર્જા શમન કરવામાં મદદ કરી શકે છે. તે તમને જીવનનો વધુ આનંદ માણવામાં અને તંદુરસ્ત અને લાંબુ જીવન જીવવામાં પણ મદદ કરી શકે છે. યોગ કરવા, ચાલવું અથવા સાયકલ ચલાવવી, જમમાં જવું અથવા અન્ય કોઈપણ રમતનો અભ્યાસ કરવો.

4. ઊંડા-ઊંડા શ્વાસ લેવા

બેચેન સમયમાં શાંત થવાની ઝડપી રીત એ છે કે શ્વાસ લેવાની કસરતનો અભ્યાસ કરવો. મિનિટોમાં તણાવ દૂર કરવા માટે આ ગમે ત્યાં કરી શકાય છે. ખાસ કરીને પરીક્ષા પહેલા અથવા દરમિયાન અને અન્ય સમયે જ્યારે દબાણ વધુ પડતું લાગે ત્યારે ચિંતા દૂર કરવા માટે આ કરો.

5. પ્રોગ્રેસિવ મસલ રિલેક્સેશન (PMR) નો અભ્યાસ કરો

પ્રોગ્રેસિવ મસલ રિલેક્સેશન (PMR) એક વધારે પ્રમાણની તાણ દૂર કરનાર બની શકે છે. આ ટેકનિકમાં શરીરને રાહત ન લાગે ત્યાં સુધી તમામ સ્નાયુઓને સંકોચન અને આરામ કરવાનો સમાવેશ થાય છે.

વિદ્યાર્થીઓ માટે આ તાણ સંચાલન તકનીક વડે સેકન્ડમાં શરીરમાંથી તણાવ મુક્ત કરવાનું શીખી શકો છો. સૂતા પહેલા વિદ્યાર્થીઓ માટે આ મદદરૂપ થઈ શકે છે કારણ કે તે આખો દિવસ શરીર પર પડતા તણાવને શાંત કરે છે. પરીક્ષાલક્ષી ગભરાટ પણ આનો અભ્યાસ કરીને ઘટાડી શકાય છે.

6. સંગીત સાંભળો

સંગીત સાંભળવાથી ઘણા જ્ઞાનાત્મક લાભો પણ પ્રદર્શિત થાય છે. સંગીત તમને તમારી જાતને શાંત કરવામાં અથવા તમારા મનને ઉત્તેજિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે. તમે અભ્યાસ કરતી વખતે શાસ્ત્રીય સંગીત વગાડી શકો છો, માનસિક રીતે 'જાગવા' માટે ખુશખુશાલ સંગીત વગાડી શકો છો અથવા મનપસંદ ધૂનોની મદદથી આરામ મેળવી શકાય છે.

7. સંગઠિત થાઓ

અનિયમિત હોવાને કારણે તણાવ અને ઉત્પાદકતા ઓછી થઈ શકે છે. કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ અસંગઠિત વાતાવરણમાં રહે છે, અને આ તેમના ગ્રેડ પર નકારાત્મક અસર કરી શકે છે. વ્યવસ્થિત અભ્યાસ વિસ્તાર, ન્યૂનતમ વિક્ષેપો અને કોઈપણ ગડબડથી પોતાની જાતને મુક્ત રાખો.

8. સ્વસ્થ આહાર લેવો

વિદ્યાર્થીઓ તણાવને કારણે ખાવાની ટેવ વિશે સભાનતા ગુમાવી દે છે. તમારો આહાર કાં તો તમારા મગજની શક્તિમાં વધારો કરી શકે છે અથવા તમારી માનસિક શક્તિને ખતમ કરી શકે છે. તંદુરસ્ત આહાર વિદ્યાર્થીઓ માટે તાણ વ્યવસ્થાપનની શ્રેષ્ઠ તકનીકોમાંની એક તકનીક તરીકે કાર્ય કરી શકે છે. તમારા આહારમાં સુધારો કરવાથી તમને આહાર-સંબંધિત ચિત્ત ફેરફાર, માથાના દુખાવાથી પસાર થતા અટકાવી શકાય છે.

9. સ્વ-સંમોહનનો પ્રયાસ કરો

તમે ઘણીવાર તમારી જાતને ચોક્કસ રીતે અનુભવવા માટે યુક્તિ કરી શકો છો. ઉદાહરણ તરીકે, સામાન્ય રાત કરતાં આખી રાત ખેંચવાનો પ્રયાસ કરતી વખતે તમે તમારી જાતને 'ખૂબ ઊંઘમાં' અનુભવી શકો છો. સ્વ-સંમોહન વિદ્યાર્થીઓ માટે તણાવ વ્યવસ્થાપન તકનીક અને ઉત્પાદકતા સાધન બની શકે છે.

તમે તમારા શરીરમાંથી તણાવ અને તમારા મનમાંથી તણાવને વધુ સારી રીતે મુક્ત કરી શકો છો અને સ્વતઃસૂચનના પ્રભાવથી તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં મદદરૂપ વિચારો રોપશો.

10. હકારાત્મક વિચાર અને સમર્થનનો ઉપયોગ કરો

આશાવાદીઓ ખરેખર સારા સંજોગોનો અનુભવ કરે છે કારણ કે તેમની વિચારવાની રીત વધુ સારા સંજોગો બનાવવામાં મદદ કરે છે. સકારાત્મક વિચારસરણી વધુ સારું સ્વાસ્થ્ય, સારા સંબંધો અને વધુ સારો ગ્રેડ લાવી શકે છે. વિદ્યાર્થીઓ માટે ઘણી તણાવ વ્યવસ્થાપન તકનીકો છે જેના દ્વારા તમે તમારી જાતને ખાતરી આપી શકો છો અને વધુ સારું અનુભવી શકો છો.

11. કેફી દ્રવ્યોનું સેવન ના કરવું

તમાકુ અને નિકોટિનથી બનેલો કેફી દ્રવ્યોનો ઉપયોગ ન કરવો. જે લોકો નિકોટિનનો

ઉપયોગ કરે છે તેઓ ઘણીવાર તેને તણાવ રાહત તરીકે ઓળખે છે. જો કે, નિકોટિન વાસ્તવમાં શારીરિક ઉત્તેજના વધારીને અને રક્ત પ્રવાહ અને શ્વાસને ઘટાડીને શરીર પર વધુ તાણ લાવે છે.

12. શોખ માટે સમય કાઢો

તમે જે વસ્તુઓનો આનંદ માણો છો તેના માટે તમારે સમય ફાળવવાની જરૂર છે. દરરોજ કંઈક એવું કરવાનો પ્રયાસ કરો, જેનાથી તમને સારું લાગે અને તે તમારા તણાવને દૂર કરવામાં મદદ કરશે. તેમાં એક ચોક્કસ સમય હોવો જરૂરી નથી - 15 થી 20 મિનિટ પણ ચાલે. આરામના શોખમાં આ જેવી બાબતોનો સમાવેશ થાય છે : વાંચન, વણાટ, એક પરિયોજના, ગોલ્ફ રમતા, કોયડાઓ ઉકેલ લાવવા અને બોર્ડ રમતો રમવી.

8.3 વિદ્યાર્થી પર તણાવથી થતી માનસિક અસરો

જ્યારે તાણનો પ્રતિભાવ લાંબા સમય સુધી (ક્રોનિક) બને છે, ત્યારે તે શરીરની ક્ષમતાઓને વધારતા ટૂંકા ઉદ્દીપક ખૂબ જ અલગ અસર કરે છે. ઘણા કિસ્સાઓમાં, તણાવ પ્રતિભાવને નિયંત્રિત કરતી સિસ્ટમ હવે તેની સામાન્ય સ્થિતિમાં પાછા આવવા માટે સક્ષમ રહેતું નથી. ધ્યાન, યાદશક્તિ અને લાગણીઓ સાથે આપણે જે રીતે વ્યવહાર કરીએ છીએ તેની નકારાત્મક અસર થાય છે. આ લાંબા ગાળાના તણાવ હૃદય, રોગપ્રતિકારક અને ચયાપચયના કાર્યો અને મગજ પર કામ કરતા હોર્મોન્સ પરની અસરો દ્વારા શારીરિક અને માનસિક બીમારી બંને વધી શકે છે.

તણાવના કેટલાક ભાવનાત્મક અને વર્તણૂકીય લક્ષણો ચિંતા અથવા બેચની જેવી માનસિક સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિઓ સાથે પરસ્પર વ્યાપ થાય છે. આનાથી એક ક્યાંથી શરૂ થાય છે અને બીજો ક્યાંથી સમાપ્ત થાય છે, અથવા કયો પ્રથમ આવ્યો છે તે પારખવાનું મુશ્કેલ બનાવી શકે છે. તણાવગ્રસ્ત વ્યક્તિ ચિંતિત, નીચું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં અથવા નિર્ણય લેવામાં અસમર્થ, ચીડિયા અને ગુસ્સે થઈ શકે છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને તણાવનું જીવવિજ્ઞાન

ક્રોનિક સ્ટ્રેસ કેટલાક લોકોમાં ડિપ્રેશન અને ચિંતા થવાનું જોખમ વધારે છે. માનસિક અસ્વસ્થતા સાથે તણાવ કેવી રીતે જોડાયેલો છે તેની ચોક્કસ પદ્ધતિઓને વિકસાવવામાં આવી રહી છે.

વૈજ્ઞાનિકોએ શોધી કાઢ્યું છે કે તણાવ પ્રત્યેનો સૌથી પહેલો પ્રતિભાવ મગજમાં 'સ્ટ્રેસ' અનુભવ્યાની સેકન્ડોમાં થાય છે. રસાયણો જે ચેતા કોષો (ચેતાપ્રેષકો) વચ્ચે સંકેત આપે છે તે મુક્ત થાય છે. તેમાં સેરોટોનિન અને એડ્રેનાલિનનો સમાવેશ થાય છે. આને પગલે, સ્ટ્રેસ હોર્મોન્સ રીલીઝ થાય છે, જે ખાસ કરીને યાદશક્તિ અને લાગણીઓને નિયંત્રિત કરવા માટે મગજના ચાવીરૂપ વિસ્તારોને અસર કરે છે. પુનરાવર્તિત તણાવ બદલાય છે કે આ સિસ્ટમો તણાવ પ્રતિભાવને કેટલી સારી રીતે નિયંત્રિત કરવામાં સક્ષમ છે.

સંશોધકો એ પણ તપાસ કરી રહ્યા છે કે આ સિસ્ટમો ચિંતા અને ડિપ્રેશનમાં કેવી રીતે સામેલ છે, જે તણાવ અને માનસિક બીમારી વચ્ચે બાયોકેમિકલ લિંક સૂચવે છે. તાજેતરના અભ્યાસોએ દર્શાવ્યું છે કે લાંબાગાળાના તણાવ મગજની રચનાને બદલી શકે છે, ખાસ કરીને શીખવાની અને યાદશક્તિને ટેકો આપતા વિસ્તારોમાં. તે ચેતા કોષો (ગ્રે મેટર) અને તેમની વચ્ચેના જોડાણો (સફેદ પદાર્થ) બંનેને અસર કરી શકે છે. શક્ય છે કે આ ફેરફારો, અન્ય પરિબળો સાથે, માનસિક બીમારી થવાની સંભાવનાને વધારી શકે છે.

રોગપ્રતિકારક તંત્ર અસર

તણાવ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેની બીજી કડી રોગપ્રતિકારક શક્તિ છે. તણાવ પ્રતિભાવ દરમિયાન, રોગપ્રતિકારક શક્તિ સક્રિય થાય છે, જે આપણને સુરક્ષિત રાખવામાં મદદ કરે છે. પરંતુ દીર્ઘકાલીન તણાવ અને રોગપ્રતિકારક તંત્રનું લાંબા સમય સુધી સક્રિયકરણ વિદ્યાર્થીના મગજના કાર્યને નકારાત્મક રીતે અસર કરી શકે છે.

તણાવ અને PTSD (પોસ્ટ-ટ્રોમેટિક સ્ટ્રેસ ડિસઓર્ડર)

કેટલાક કિસ્સાઓમાં, ટૂંકાગાળાના તણાવ પણ માનસિક સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ તરફ દોરી શકે છે. પોસ્ટ-ટ્રોમેટિક સ્ટ્રેસ ડિસઓર્ડર PTSD અત્યંત આઘાતજનક અથવા તણાવપૂર્ણ ઘટનાના અનુભવ પછી વિકસી શકે છે. અસરગ્રસ્ત વિદ્યાર્થી કે વ્યક્તિ ભૂતકાળની સ્મૃતિ અથવા દુઃસ્વપ્નો અને ઘટના વિશે અનિયંત્રિત વિચારો અનુભવી શકે છે. સ્થિતિના ચોક્કસ કારણો સ્પષ્ટ નથી - જોકે કેટલાક જોખમી પરિબલોને સમજાય છે.

અઘતન મગજની બારીકાઈપૂર્ણ તપાસે બતાવ્યું છે કે, ફરીથી, મગજના વિસ્તારોમાં ખાસ કરીને હિપ્પોકેમ્પસ અને એમીગડાલા સામેલ છે. એવા કેટલાક પુરાવા છે કે સામાન્ય તણાવ પ્રતિભાવમાં સામેલ ચેતાપ્રેષકો અને હોર્મોન્સ આઘાતજનક ઘટના દરમિયાન અને પછી વિક્ષેપિત થઈ શકે છે. સંશોધન એ પણ બતાવ્યું છે કે એમીગડાલા, જે ડર પર પ્રક્રિયા કરે છે, તે PTSD ધરાવતા લોકોમાં અતિસક્રિય છે, કદાચ એક પ્રકારનું 'ખોટા એલાર્મ' બનાવે છે. જ્યારે તણાવ જબરજસ્ત અને લાંબા સમય સુધી બને છે, ત્યારે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ અને તબીબી સમસ્યાઓનું જોખમ વધે છે.

લાંબાગાળાના તણાવથી માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓનું જોખમ વધે છે જેમ કે ચિંતા અને હતાશા, પદાર્થના ઉપયોગની સમસ્યાઓ, ઊંઘની સમસ્યાઓ, પીડા અને શારીરિક ફરિયાદો જેમ કે સ્નાયુઓમાં તણાવ, માથાનો દુખાવો, જઠરાંત્રિય સમસ્યાઓ, નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિ, ગર્ભ ધારણ કરવામાં મુશ્કેલી, હાઈ બ્લડ પ્રેશર, રક્તવાહિની રોગ અને હૃદયઘાત જેવી તબીબી સમસ્યાઓનું જોખમ પણ વધારે છે.

તણાવની માનસિક અને ભાવનાત્મક અસર

સાયકોન્યુરોઈમ્યુનોલોજીના ક્ષેત્રના સંશોધકો રોગપ્રતિકારક તંત્ર અને નર્વસ સિસ્ટમ એકબીજા સાથે કેવી રીતે વાતચીત કરે છે અને લોકોના માનસિક અને ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે તેનો અભ્યાસ કરે છે. આ ક્ષેત્ર પ્રમાણમાં નવું હોવા છતાં, ઘણા અભ્યાસો તણાવના મનોવૈજ્ઞાનિક પરિણામો પર રોગપ્રતિકારક અને ચેતાતંત્રના પ્રભાવને ચકાસવા માટે ડિઝાઇન કરવામાં આવ્યા છે. PNI સંશોધન સૂચવે છે કે દીર્ઘકાલીન તણાવ મૂડ ડિસઓર્ડર જેમ કે ડિપ્રેશન અને ચિંતા, બાયપોલર ડિસઓર્ડર, જ્ઞાનાત્મક (વિચાર) સમસ્યાઓ, વ્યક્તિત્વમાં ફેરફાર અને સમસ્યારૂપ વર્તણૂકો તરફ દોરી શકે છે અથવા તેને વધારી શકે છે.

તણાવ અને હતાશા

સ્ટ્રેસ હોર્મોન્સના ઉપ-પેદાશ શામક તરીકે કામ કરી શકે છે, રાસાયણિક પદાર્થો જે આપણને શાંત અથવા થાકી જાય છે). જ્યારે આવા હોર્મોન આડપેદાશો મોટી માત્રામાં થાય છે (જે કોનિક સ્ટ્રેસની સ્થિતિમાં થશે), ત્યારે તે ઓછી ઊર્જા અથવા ડિપ્રેશનની સતત લાગણીમાં ફાળો આપી શકે છે. વિચારની આદતોની રીતો જે મૂલ્યાંકનને પ્રભાવિત કરે છે અને વિદ્યાર્થીને તણાવ નકારાત્મક તરીકે અનુભવે તેવી શક્યતામાં વધારો કરે છે (જેમ કે ઓછી સ્વ-અસરકારકતા, અથવા તમે તણાવનું સંચાલન કરવામાં અસમર્થ છો તેવી પ્રતીતિ) પણ વ્યક્તિ હતાશ થવાની સંભાવનાને વધારી શકે છે.

રોજિંદા જીવનમાં ઉચ્ચ અને નીચા એમ બંને પ્રકારના મૂડનો અનુભવ કરવો સામાન્ય છે. જ્યારે કેટલીક 'ડાઉન ધ ડમ્સ' લાગણીઓ જીવનનો એક ભાગ છે, કેટલીકવાર વિદ્યાર્થી નિરાશાજનક લાગણીઓમાં સપડાય છે જે સતત રહે છે અને દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ પૂર્ણ કરવાની, નોકરી રાખવાની અને સફળ આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધોનો આનંદ માણવાની તેમની ક્ષમતામાં દખલ કરવાનું શરૂ કરે છે. મેજર ડિપ્રેશન શબ્દનો ઉપયોગ વિસ્તૃત, અવિરત અને ગહન હતાશાના આવા સમયગાળાને વર્ણવવા માટે થાય છે. મેજર ડિપ્રેશનના લક્ષણોમાં આ મુજબ છે. ઊંઘની સમસ્યાઓ, થાક ભૂખમાં ફેરફાર, અયોગ્યતા, સ્વ-દ્રેપ અને અપરાધની લાગણીઓ, ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં અથવા નિર્ણય લેવામાં અસમર્થતા, આંદોલન, બેચેની અને ચીડિયાપણું, લાક્ષણિક આનંદદાયક પ્રવૃત્તિઓમાંથી ઉપાડ, નિરાશા અને લાચારીની લાગણી. હતાશા આત્મહત્યાના વિચારો અને આત્મઘાતી ક્રિયાઓમાં વધારો સાથે પણ સંકળાયેલી છે અને તે વિદ્યાર્થીને અન્ય માનસિક વિકૃતિઓ વિકસાવવા માટે વધુ સંવેદનશીલ બનાવી શકે છે.

તણાવ અને ચિંતા વિકૃતિઓ

તણાવગ્રસ્ત કેટલાક વિદ્યાર્થીની ચિંતાનું પ્રમાણ હળવા બાહ્ય ચિહ્નો દ્વારા જોઈ શકાતું હોય છે. જેમ કે અસ્વસ્થતા, તેમના નખ કરડવા વગેરે. અન્ય લોકોમાં, તણાવ હોર્મોન્સનું કોનિક સક્રિયકરણ ચિંતાની તીવ્ર લાગણીમાં ફાળો આપી શકે છે (દા.ત., ધબકારા વધવા, ઉબકા, પરસેવાથી ભરેલી હથેળીઓ, વગેરે), લાચારીની લાગણી અને તોળાઈ રહેલા વિનાશની લાગણી. વિચારોની શ્રેણી કે જે તણાવ તરફ દોરી જાય છે (અને ડિપ્રેશન, ઉપર વર્ણવ્યા પ્રમાણે) પણ લોકોને તીવ્ર ચિંતાની લાગણીઓ માટે સંવેદનશીલ બનાવી શકે છે.

અસ્વસ્થતા અથવા ભયની લાગણીઓ જે લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહે છે; જેના કારણે વિદ્યાર્થી આવનારી પરિસ્થિતિઓ (અથવા સંભવિત પરિસ્થિતિઓ) વિશે વધુ પડતી ચિંતા કરે છે; જે નિવારણ તરફ દોરી જાય છે અને લોકોને રોજિંદા પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવામાં મુશ્કેલી પડે છે તે એક અથવા વધુ ચિંતા વિકૃતિઓના લક્ષણો હોઈ શકે છે. ચિંતાની વિકૃતિઓ (જેમ કે સામાન્યકૃત ચિંતા ડિસઓર્ડર, પોસ્ટ ટ્રોમેટિક સ્ટ્રેસ ડિસઓર્ડર અથવા ગભરાટના વિકાર) એ આજે સૌથી સામાન્ય રીતે નિદાન કરાયેલ માનસિક વિકૃતિઓમાંની એક છે.

તણાવ અને જ્ઞાનાત્મક કાર્ય

શરીરમાં સ્ટ્રેસ હોર્મોન્સની સતત હાજરી નર્વસ સિસ્ટમના કેટલાક પાસાઓની કામગીરી અને રચનામાં ફેરફાર કરી શકે છે. વધુ વિશિષ્ટ રીતે, સ્ટ્રેસ હોર્મોન્સ મગજના હિપ્પોકેમ્પસ તરીકે ઓળખાતા પ્રદેશમાં ચેતાકોષો (મગજના કોષો)ની કામગીરીમાં ઘટાડો કરી શકે છે (મગજનો એક ભાગ જે નવી લાંબાગાળાની યાદોને બિછાવવા માટે મહત્વપૂર્ણ છે) અને આગળના લોબ્સમાં (મગજનો એક ભાગ જે ધ્યાન આપવા, અપ્રસ્તુત માહિતીને ફિલ્ટર કરવા અને સમસ્યાઓ ઉકેલવા માટે નિર્ણયનો ઉપયોગ કરવા માટે જરૂરી છે). પરિણામે, જે વિદ્યાર્થીને લાંબા સમયથી તણાવમાં રહે છે તેઓ મૂઝવણ, ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી, નવી માહિતી શીખવામાં મુશ્કેલી અને/અથવા નિર્ણય લેવામાં સમસ્યાઓ અનુભવી શકે છે.

તણાવ અને વ્યક્તિત્વ ફેરફારો

વ્યક્તિત્વ શબ્દનો ઉપયોગ વિચારો, લાગણીઓ અને વર્તનની સુસંગત વ્યક્તિગત ઢાંચાને વર્ણવવા માટે થાય છે જે દરેક વ્યક્તિને સમય અને પરિસ્થિતિઓમાં લાક્ષણિકતા આપે છે. દરેક વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ વારસાગત 'આનુવંશિક' ઘટક (સામાન્ય રીતે સ્વભાવ કહેવાય છે) અને પર્યાવરણ સાથેની તેમની ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ દ્વારા પ્રભાવિત હોવાનું માનવામાં આવે છે. કેટલાક વિદ્યાર્થીને તણાવના હોર્મોન્સના પ્રતિક્રિયાના ભાગરૂપે વ્યક્તિત્વમાં ફેરફાર અનુભવે

છે, જે તેમના આંતરિક વાતાવરણનો ભાગ છે. તણાવગ્રસ્ત લોકોમાં વ્યક્તિત્વમાં વિવિધ ફેરફારો જેવાં કે, ચીડિયાપણું, દુશ્મનાવટ, હતાશા, ગુસ્સો, આક્રમક લાગણીઓ અને વર્તન, દેખાવમાં રસ ઓછો થવો, સમયની પાબંદી સાથે ચિંતામાં ઘટાડો, બાધ્યતા/અનિવાર્ય વર્તણૂક (ગણતરી, તપાસ વગેરે જેવી ફરજિયાત વર્તણૂક વિધિઓમાં સામેલ થઈને અનિચ્છનીય વારંવારના વિચારો અથવા મનોગ્રસ્તિઓનો સામનો કરવાનો પ્રયાસ કરવો), કાર્યક્ષમતા અથવા ઉત્પાદકતામાં ઘટાડો, ખરાબ કામને ઢાંકવા માટે ખોટું બોલવું અથવા બહાનું બનાવવું, અતિશય રક્ષણાત્મકતા અથવા શંકાસ્પદતા, વાતચીતમાં સમસ્યાઓ, સામાજિક ઉપાડ અને અલગતા અને આવેગ.

8.4 વિદ્યાર્થી પર તણાવથી થતી શારીરિક અસરો

સંશોધન દર્શાવે છે કે તણાવ ઘણી માનસિક સ્વાસ્થ્ય પરિસ્થિતિઓના વિકાસ તરફ દોરી શકે છે, જેમાં વિદ્યાર્થીને બેચેની, ચિંતાનો સમાવેશ થાય છે. તે કાયમી પીડા જેવી વિદ્યાર્થીને શારીરિક પરિસ્થિતિઓ પણ રજૂ કરી શકે છે.

ચિંતાની શરીર પર

ગંભીર ચિંતાએ ગભરાટના વિકારને સંકેત આપી શકે છે. આ સ્થિતિ, જે ખાસ કરીને કોલેજના વિદ્યાર્થીઓમાં સામાન્ય છે, તે શારીરિક લક્ષણો દ્વારા વર્ગીકૃત કરવામાં આવે છે, જેમ કે સ્નાયુઓમાં તણાવ અને ધ્રુજારી તેમજ સતત વિચારો, તોળાઈ રહેલા વિનાશની લાગણી, ભય, અતિશય ચિંતા અને ચીડિયાપણું છે.

ઊંઘની વિકૃતિઓ

તણાવને લીધે ઊંઘમાં ચિંતા અને ખલેલ પહોંચે છે. અમેરિકાની એન્કઝાયરી અને ડિપ્રેશન એસોસિએશન અનુસાર, ઊંઘની સમસ્યા ચિંતાનું કારણ બની શકે છે અથવા તેને વધારી શકે છે.

કોનિક સ્નાયુ પીડા

કેટલાક વિદ્યાર્થીઓમાં તણાવને કારણે ગરદનનો દુખાવો, પીઠનો દુખાવો, પેટમાં દુખાવો અને માથાનો દુખાવો જેવી શારીરિક તકલીફો ચાલુ રહે છે. નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ હેલ્થ તમારા શરીરને આરામ આપવા અને સ્નાયુબદ્ધ તણાવને મુક્ત કરવા માટે યોગ અને ધ્યાનની પ્રેક્ટિસ કરવાની ભલામણ કરે છે.

મસ્ક્યુલોસ્કેલેટલ સિસ્ટમ પર અસર

જ્યારે શરીરમાં તણાવ હોય ત્યારે સ્નાયુઓમાં તણાવ થાય છે. સ્નાયુમાં ખેચાવ/તણાવ એ તણાવ પ્રત્યે લગભગ પ્રતિબિંબિત પ્રતિક્રિયા છે - શરીરની ઈજા અને પીડા સામે રક્ષણ કરવાની રીત. જ્યારે સ્નાયુઓ લાંબા સમય સુધી તંગ હોય છે, ત્યારે આ કોનિક માયોફેસિયલ પીડાને ઉત્તેજિત કરી શકે છે. ટેન્શન-પ્રકારનો માથાનો દુખાવો અને આધાશીશી -માથાનો દુખાવો, ખભા, ગરદન અને માથાના વિસ્તારમાં કોનિક સ્નાયુ તણાવ સાથે સંકળાયેલા છે જ્યારે નીચલા પીઠ અને ઉપરના ભાગમાં મસ્ક્યુલોસ્કેલેટલ દુખાવો પણ તણાવ સાથે સંકળાયેલા છે, ખાસ કરીને નોકરીના તણાવ સાથે.

શ્વસનતંત્ર પર અસર

તાણના સમયગાળા દરમિયાન, સહાનુભૂતિપૂર્ણ પ્રતિક્રિયાઓ શરૂ થાય છે જે શ્વસન માર્ગના સંકોચનનું કારણ બને છે. આ અસ્થમા અને કોનિક અવરોધક પલ્મોનરી રોગ જેવા પૂર્વ-અસ્તિત્વમાં રહેલા શ્વસન રોગો ધરાવતા લોકો માટે શ્વાસની સમસ્યાઓને વધારી શકે છે.

કેટલાક અભ્યાસોએ બતાવ્યું છે કે પ્રિયજનોના મૃત્યુ પછી ગભરાટ ભર્યા હુમલાઓ અને અસ્થમાના હુમલાઓ થાય છે.

રુધિરાભિસરણ તંત્ર પર અસર

તાણ દરમિયાન સ્ટ્રેસ હોર્મોન્સ અને સહાનુભૂતિના હોર્મોન્સના સ્તરમાં વધારો થવાને કારણે, હૃદયના ધબકારા અને પ્રદ્યના સ્નાયુના મજબૂત સંકોચનથી બ્લડ પ્રેશરમાં વધારો થાય છે. પુનરાવર્તિત તીવ્ર તાણ અને સતત કોનિક તણાવ હૃદયના ધબકારામાં સતત વધારો તરફ દોરી શકે છે જે લાંબાગાળે રુધિરાભિસરણ તંત્રમાં, ખાસ કરીને કોરોનરી ધમનીઓમાં બળતરામાં ફાળો આપી શકે છે. આમ, તે હાયપરટેન્શન, મ્યોકાર્ડિયલ ઇન્ફાર્ક્શન, કોરોનરી ધમનીના રોગો અથવા સ્ટ્રોકનું જોખમ વધારી શકે છે.

પ્રિ-મેનોપોઝલ સ્ત્રીઓમાં એસ્ટ્રોજનનું સ્તર તણાવ દરમિયાન રક્તવાહિનીઓને વધુ સારી રીતે પ્રતિસાદ આપવામાં મદદ કરે છે. રજોનિવૃત્તિ પછીની સ્ત્રીઓ એસ્ટ્રોજનની ખોટને કારણે રક્ષણનું આ સ્તર ગુમાવે છે, તેથી તેમને હૃદયરોગ પર તણાવની અસરો માટે વધુ જોખમ રહે છે.

અંતઃસ્ત્રાવી સિસ્ટમ

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પરિસ્થિતિને પડકારરૂપ, ધમકીભરી અથવા બેકાબૂ માની લે છે, ત્યારે મગજ હાયપોથેલેમિક-પીટ્યુટરી-એડ્રિનલ (HPA) અક્ષને સંડોવતા ઘટનાઓનો શરૂ કરે છે, જે અંતઃસ્ત્રાવી તણાવપ્રતિભાવનું પ્રાથમિક ડ્રાઈવર છે.

આ આખરે ગ્લુકોકોર્ટિકોઈડ્સ નામના સ્ટેરોઈડ હોર્મોન્સના ઉત્પાદનમાં વધારો કરે છે, જેમાં કોર્ટિસોલ (એક તણાવ હોર્મોન)નો સમાવેશ થાય છે. તણાવપૂર્ણ ઘટના દરમિયાન, કોર્ટિસોલમાં વધારો લીવરમાંથી ગ્લુકોઝ અને ફેટી એસિડને એકત્ર કરીને લાંબા સમય સુધી અથવા આત્યંતિક પડકારનો સામનો કરવા માટે જરૂરી ઊર્જા પ્રદાન કરી શકે છે. ગ્લુકોકોર્ટિકોઈડ્સ, જેમાં કોર્ટિસોલનો સમાવેશ થાય છે, રોગપ્રતિકારક તંત્રને નિયંત્રિત કરવા અને બળતરા ઘટાડવા માટે મહત્વપૂર્ણ છે. દીર્ઘકાલીન તાણ રોગપ્રતિકારક તંત્ર અને HPA અક્ષ વચ્ચે ક્ષતિગ્રસ્ત સંચારમાં પરિણમી શકે છે જે સખત થાક, મેટાબોલિક ડિસઓર્ડર (દા.ત., ડાયાબિટીસ, સ્થૂળતા), ડિપ્રેશન અને રોગપ્રતિકારક વિકૃતિઓ સાથે સંકળાયેલા છે.

જઠરાંત્રિય સિસ્ટમ

તાણ મગજ-આંતરડાના આ સંચારને અસર કરી શકે છે અને પીડા, પેટનું ફૂલવું અને આંતરડાની અન્ય અસ્વસ્થતાને વધુ સરળતાથી અનુભવી શકે છે. આંતરડાના જ્ઞાનતંતુઓ અને બેક્ટેરિયા મગજને મજબૂત રીતે પ્રભાવિત કરે છે અને તેનાથી વિપરીત. તાણને કારણે આહારના પ્રકારમાં ફેરફાર થઈ શકે છે. દાખલા તરીકે આલ્કોહોલ, ધૂમ્રપાન, જંક ફૂડ જે હાર્ટબર્ન અને એસિડ રિક્લક્સનું કારણ બને છે. તાણને લીધે ખોરાક ગળવામાં પણ મુશ્કેલી પડી શકે છે અથવા ગળી ગયેલી હવાની માત્રામાં વધારો થઈ શકે છે, જે બરપિંગ, ગેસિનેસ અને પેટનું ફૂલવું વધારે છે. તાણ અસર કરી શકે છે કે ખોરાક કેટલી ઝડપથી શરીરમાં જાય છે જે ઝાડા અથવા કબજિયાતનું કારણ બની શકે છે. આનાથી આંતરડાના જ્ઞાનતંતુઓમાં વધુ સંવેદનશીલતામાં ફેરફાર, આંતરડાના માઈક્રોબાયોસમાં ફેરફાર, આંતરડામાંથી ખોરાક કેટલી ઝડપથી ફેરે છે તેમાં ફેરફાર અને/અથવા આંતરડાની રોગપ્રતિકારક પ્રતિક્રિયાઓમાં ફેરફાર જે (આંતરડા) સિંડ્રોમનું કારણ બને છે.

નર્વસ સિસ્ટમ

તણાવનો સીધો સંબંધ નર્વસ સિસ્ટમ સાથે છે. તણાવના પ્રતિભાવમાં, ઓટોનોમિક નર્વસ સિસ્ટમની સહાનુભૂતિશીલ નર્વસ સિસ્ટમ ઉડાન અને લડત પ્રતિભાવનું કારણ બને છે જ્યાં પેરાસિમ્પેથેટિક નર્વસ સિસ્ટમ તણાવના ઉપાડ પછી તે સ્થિતિમાંથી પુનઃપ્રાપ્ત થાય છે.

કોર્ટિસોલની વધુ માત્રા પુરુષ પ્રજનન તંત્રની સામાન્ય બાયોકેમિકલ કામગીરીને અસર કરી શકે છે. દીર્ઘકાલીન તાણ રોગપ્રતિકારક શક્તિના સ્તરમાં ઘટાડો તરફ દોરી શકે છે, જે વ્યક્તિને ચેપનું વધુ જોખમ બનાવે છે. તણાવ શુક્રાણુઓના ઉત્પાદન અને પરિપક્વતા પર પણ નકારાત્મક અસર કરે છે. જ્યારે સ્ત્રી માટે દીર્ઘકાલીન તાણ અનિયમિત માસિક સ્ત્રાવનું કારણ અથવા પોલિસિસ્ટિક ઓવેરિયન સિન્ડ્રોમ બની શકે છે.

8.5 સારાંશ

વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા સામનો કરવામાં આવતી ઘણા અવરોધો પૈકી એક તણાવ/સ્ટ્રેસ છે. ટૂંકાગાળાના તણાવથી શીખનારાઓને ગ્રેડ વધારવામાં, અથવા કારકિર્દીની પ્રતિષ્ઠિત તકને આગળ ધપાવવામાં મદદ મળી શકે છે. પરંતુ લાંબાગાળાની તાણ, જે ધ્યાન વિના છોડી દેવામાં આવે, તો તેની હાનિકારક આડઅસરો-શારીરિક અને માનસિક થઈ શકે છે.

અમેરિકન ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ સ્ટ્રેસ મુજબ, 5માંથી 4 કોલેજ વિદ્યાર્થીઓ વારંવાર તણાવ અનુભવે છે. અનિયંત્રિત તણાવથી શારીરિક આડ અસરો થઈ શકે છે જેમ કે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી, ચીડિયાપણું, ઊર્જાનો અભાવ, ભૂખમાં ફેરફાર, નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિ અને ઊંઘમાં મુશ્કેલી થઈ શકે છે.

તણાવ લાવે નકારાત્મક આડઅસરો ઉપરાંત, કોલેજના વધુ વિદ્યાર્થીઓ લાંબા સમય સુધી તેની લાગણી અનુભવે છે. જો કે આ તાણનો મોટાભાગનો ભાગ અભ્યાસક્રમના કામથી ઉદ્ભવે છે અન્ય પરિબળો, જેમ કે કુટુંબ, મિત્રો અને કાર્ય, તણાવમાં વધારો કરી શકે છે અને અનિચ્છનીય શૈક્ષણિક અને વ્યક્તિગત પરિણામોમાં આપી શકે છે.

વિદ્યાર્થીઓ તણાવને ઘણી તંદુરસ્ત રીતે સંચાલિત કરી શકે છે, જેમ કે નવો શોખ અપનાવીને, સપોર્ટ સિસ્ટમ બનાવીને અને સમય-વ્યવસ્થાપન કૌશલ્યો પર કામ કરીને. અન્ય તણાવ-વ્યવસ્થાપન તકનીકોમાં જર્નલિંગ અને કાઉન્સેલિંગ અથવા તબીબી સહાય મેળવવાનો સમાવેશ થાય છે. વિદ્યાર્થીઓએ તણાવને નિયંત્રિત કરવા માટે ડ્રગ્સ અને આલ્કોહોલનો ઉપયોગ કરવાથી દૂર રહેવું જોઈએ.

8.6 સ્વાધ્યાય

મુદ્દાસર પ્રશ્નો

1. તણાવ એટલે શું? તણાવના વિવિધ સ્વરૂપની ચર્ચા કરો.
2. વિદ્યાર્થીના જીવનમાં તણાવના કારણોની ચર્ચા કરો.
3. તણાવ પ્રગટ કરવાની વિવિધ રીતો સમજાવો.
4. વિદ્યાર્થીના જીવનમાં તણાવ દૂર કરવાની પદ્ધતિઓ દર્શાવો.
5. વિદ્યાર્થી પર તણાવથી થતી માનસિક અસરો વિગતવાર લખો.
6. વિદ્યાર્થી પર તણાવથી થતી શારીરિક અસરો સમજાવો.

ટૂંકા પ્રશ્નો

1. તણાવની શ્વસનતંત્ર પર અસર ઢર્શાવો.
2. તણાવની રુધિરાભિસરણ તંત્ર પર અસર ઢર્શાવો.
3. કોનિક સ્નાયુ પીડાની શું અસર થાય છે ?
4. તણાવ અને જ્ઞાનાત્મક કાર્ય તંત્ર પર અસર ઢર્શાવો.
5. તણાવની વિઢાર્થીના રોગપ્રતિકારક તંત્ર અસર સમજાવો.
6. વિઝયુલાઈઝેશનની પ્રેક્ટિસ સમજાવો.
7. જ્ઞાનાત્મક (Cognitive) લક્ષણો ક્યાં છે.
8. ભાવનાત્મક લક્ષણો ક્યાં છે.
9. કૌટુંબિક તણાવ શું છે ?
10. નાણાકીય તણાવ સમજાવો.
11. શૈક્ષણિક તણાવ વિશે લખો.

બહુવિકલ્પ પસંઢગીના પ્રશ્નો

1. એ તનાવનું સંચાલન શીખવા વિશે છે.
 - (a) જીવનના ઢબાણથી કેવી રીતે બચવું.
 - (b) જ્યારે આપણે જીવનના ઢબાણને આધિન ઢોઈએ ત્યારે કૌશલ્યો કેવી રીતે વિકસિત કરવી જે આપણા શરીરની ગોઠવણને વઢારશે.
 - (c) 'A' અને 'B' બંને સાચા છે.
 - (d) ઉપર્યુક્તમાંથી કોઈ નહિ.
2. નીચેનામાંથી કયું વિઢાન સાચું છે ?
 - (a) ઓછી માત્રામાં, તણાવ સારો છે.
 - (b) વધુ પડતો તણાવ હાનિકારક છે.
 - (c) બઢા તણાવ ખરાબ છે.
 - (d) ફક્ત 'A' અને 'B' જ સાચા છે.
3. તણાવ વ્યવસ્થાપન વિશે નીચેનામાંથી કયું વિઢાન સાચું છે ?
 - (a) તણાવ વ્યવસ્થાપનએ મન અને શરીર વચ્ચેના જોડાણ વિશે શીખવાનું છે.
 - (b) સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ આપણને આપણા સ્વાસ્થ્યને સકારાત્મક અર્થમાં નિયંત્રિત કરવામાં મઢઢ કરે છે.
 - (c) સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ આપણને તમામ પ્રકારના તણાવથી ઢૂર રહેવાનું શીખવે છે.
 - (d) ફક્ત 'A' અને 'B' જ સાચા છે.
4. નીચેનામાંથી કયા તણાવના મૂળ સ્ત્રોત છે ?
 - (a) સામાજિક તણાવ
 - (b) શારીરિક
 - (c) વિચારો
 - (d) ઉપરોક્ત તમામ

5. હકારાત્મક તણાવના લક્ષણો છે.
 - (a) તે પ્રદર્શન સુધારે છે
 - (b) તે રોમાંચક લાગે છે
 - (c) તે પ્રેરણા આપે છે
 - (d) ઉપરોક્ત તમામ
6. નકારાત્મક તણાવના લક્ષણો છે.
 - (a) તે ચિંતાનું કારણ બને છે
 - (b) તેઓ પ્રિય લાગે છે
 - (c) તે કાર્યક્ષમતામાં ઘટાડો કરે છે
 - (d) ઉપરોક્ત તમામ
7. નીચેનામાંથી કયું વિધાન સાચું છે ?
 - (a) હકારાત્મક તણાવ ટૂંકાગાળાના છે
 - (b) નકારાત્મક તણાવ ટૂંકા અથવા લાંબાગાળાના હોઈ શકે છે
 - (c) નકારાત્મક તણાવ માનસિક તેમજ શારીરિક સમસ્યાઓ તરફ દોરી શકે છે
 - (d) નકારાત્મક તણાવ આપણી સામનો કરવાની ક્ષમતામાં જોવા મળે છે
8. અસ્વસ્થતા મૂડનું કારણ બની શકે છે ?
 - (a) તામસી
 - (b) ગભરાટ
 - (c) બેચેન
 - (d) ઉપરોક્ત તમામ
9. જ્યારે તમે નકારાત્મક તણાવમાં હોવ ત્યારે મનમાં કયા વિચારો આવે છે ?
 - (a) તમને લાગે છે કે તમે પરિસ્થિતિનો સામનો કરી શકશો
 - (b) તમને લાગે છે કે તમે પરિસ્થિતિનો સામનો કરી શકતા નથી
 - (c) તમને લાગે છે કે આખરે બધું સારું થઈ જશે
 - (d) તમને લાગે છે કે તમને તરત જ મદદ મળશે
10. તણાવના લક્ષણોને નીચેની શ્રેણીઓમાં વિભાજિત કરી શકાય છે.
 - (a) જ્ઞાનાત્મક
 - (b) ભૌતિક
 - (c) વર્તન
 - (d) ઉપરોક્ત તમામ
11. દુખાવો, છીછરા શ્વાસ અને પરસેવો, વારંવાર શરદી છે.
 - (a) તણાવના શારીરિક લક્ષણો
 - (b) તણાવના વર્તણૂકીય લક્ષણો
 - (c) તણાવના ભાવનાત્મક લક્ષણો
 - (d) તણાવના જ્ઞાનાત્મક લક્ષણો
12. તણાવની અસરો વિશે નીચેની બાબતો સાચી છે.
 - (a) વાળ ખરવા અને ટાલ પડવી
 - (b) ગરદન અને ખભામાં સ્પાસ્મોડિક દુખાવો
 - (c) હાયપરટેન્શન
 - (d) ઉપરોક્ત તમામ
13. જ્યારે તમે તમારી જાતને તણાવ માટે આકારણી કરી રહ્યાં હોવ ત્યારે તમારે પોતાને કયા પ્રશ્નો પૂછવાની જરૂર છે ?
 - (a) તમે તમારા શરીરમાં ક્યાં તણાવ અનુભવો છો ?
 - (b) જ્યારે તમે તણાવમાં હોવ ત્યારે તમને કેવી રીતે ખબર પડે છે ?

- (c) તમે તણાવ પર કેવી રીતે પ્રતિક્રિયા આપો છો ?
(d) ઉપરોક્ત તમામ

14. 'લડાઈ અથવા ફલાઈટ પ્રતિસાદ'નું વર્ણન કરનાર કોણ હતું ?

- (a) વોલ્ટર બી. કેનન (b) સિગ્મંડ ફ્રોઈડ
(c) એટકિન્સન પોટર (d) મૃણાલ સેનગુપ્તા

જવાબ :

- (1) - B (2) - D (3) - D (4) - D (5) - D
(6) - D (7) - C (8) - D (9) - B (10) - D
(11) - A (12) - D (13) - D (14) - A

युनिवर्सिटी गीत

स्वाध्यायः परमं तपः

स्वाध्यायः परमं तपः

स्वाध्यायः परमं तपः

शिक्षण, संस्कृति, सद्भाव, दिव्यबोधनुं धाम
डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर ओपन युनिवर्सिटी नाम;
सौने सौनी पांभ मणे, ने सौने सौनुं आत्म,
दशे दिशामां स्मित वडे डो दशे दिशे शुभ-लात्म.

अत्मज्ञ रही अज्ञानना शाने, अंधकारने पीवो ?
कडे बुद्ध आंबेडकर कडे, तुं था तारो दीवो;
शारदीय अजवाणा पडोंच्यां गुर्जर गामे गाम
ध्रुव तारकनी जेम जणहणे अेकलव्यनी शान.

सरस्वतीना मयूर तमारे इणिये आवी गडेके
अंधकारने हडसेलीने उज्जसना झूल महेडेके;
बंधन नहीं को स्थान समयना जवुं न धरथी दूर
घर आवी मा हरे शारदा दैन्य तिमिरना पूर.

संस्कारोनी सुगंध महेडेके, मन मंदिरने धामे
सुभनी टपाल पडोंये सौने पोताने सरनामे;
समाज केरे दरिये हांकी शिक्षण केरुं वडाश,
आवो करीये आपण सौ
भव्य राष्ट्र निर्माश...
दिव्य राष्ट्र निर्माश...
भव्य राष्ट्र निर्माश



ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી
(ગુજરાત સરકાર દ્વારા સ્થાપિત)

તૃતીય વર્ષ બી.કોમ.

BCSMG310

તણાવ સંચાલન



સ્વાધ્યાયનું અજવાળું

ભારતના સંવિધાનના સર્જક ભારતરત્ન ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકરની પાવન સ્મૃતિમાં ગરવા ગુજરાતમાં ગુજરાત સરકારશ્રીએ ઈ.સ. 1994માં યુનિવર્સિટી ગ્રાન્ટ્સ કમિશન અને ડિસ્ટન્સ એજ્યુકેશન કાઉન્સિલની માન્યતા મેળવી અમદાવાદમાં ગુજરાતના એક માત્ર મુક્ત વિશ્વવિદ્યાલય ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીની સ્થાપના કરી છે.

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકરની 125મી જન્મજયંતીના અવસરે જ ગુજરાત સરકાર દ્વારા યુનિવર્સિટી માટે અદ્યતન સગવડ સાથે, શાંત જગ્યા મેળવી, જ્યોતિર્મય પરિસરનું નિર્માણ કરી આપ્યું. BAOUના સત્તામંડળે પણ યુનિવર્સિટીના આગવા ભવિષ્ય માટે ખૂબ સહયોગ આપ્યો, આપતા રહે છે.

શિક્ષણ એટલે માનવમાં થતું મૂડીરોકાણ. શિક્ષણ લોકસમાજની ગુણવત્તા સુધારવામાં અધિક ફાળો આપી શકે છે. અહીં મને સ્વામી વિવેકાનંદનું શિક્ષણ વિષયક દર્શન યાદ આવે છે :

‘જેનાથી ચારિત્ર્યનું ઘડતર થાય, જેનાથી માનસિક ક્ષમતાનું નિર્માણ થાય, જેનાથી બૌદ્ધિક વિકાસ સાધી શકાય અને જેના થકી વ્યક્તિ પગભર બની શકે તેને શિક્ષણ કહેવાય.’

ડૉ.બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી શિક્ષણમાં આવા ઉમદા વિચારને વરેલી છે. તેથી વિદ્યાર્થીઓને ગુણવત્તાયુક્ત, વ્યવસાયલક્ષી, જીવનલક્ષી શિક્ષણની સગવડ ઘરે બેઠાં મળી રહે એવા પ્રયત્નો મક્કમ બની કરે છે. બહોળા સમાજના લોકોને ઉચ્ચશિક્ષણ પ્રાપ્ત થાય, છેવાડાના માણસોને ઉત્તમ કેળવણી એમનાં રોજિંદાં કામો કરતાં પ્રાપ્ત થતી રહે. વ્યાવસાયિક લોકોને આગળ ભણતરની ઉત્તમ તક સાંપડે અને જીવનમાં પોતાની ક્ષમતાઓ, કૌશલ્યોને પ્રગટ કરી સારી કારકિર્દી ઘડે, સ્વાવલંબી બની ઉત્તમ જીવન જીવતાં સમાજ અને રાષ્ટ્રનિર્માણમાં પોતાનું યોગદાન આપે એ માટે પ્રયાસરત છે.

‘સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:’ સૂત્રને ઓપન યુનિવર્સિટીએ કેન્દ્રમાં રાખીને અહીં પ્રવેશ કરતા છાત્રોને સ્વઅધ્યયન માટે સરળતાથી સમજાય એવો ગુણવત્તાલક્ષી શૈક્ષણિક અભ્યાસક્રમ ઉપલબ્ધ કરાવી આપે છે. દરેક વિષયની પાયાની સમજણ મળે તેની કાળજી રાખવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થીઓને રસ પડે અને રુચિ કેળવાય તેવાં પાઠ્યપુસ્તકો નિષ્ણાત અધ્યાપકો દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવે છે. દૂરવર્તી શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવા ખેવના રાખતા કોઈ પણ ઉંમરના છાત્રોને માટે અભ્યાસસામગ્રી તૈયાર કરવા માટે શિક્ષણવિદો સાથે પરામર્શન કરવામાં આવે છે. એ પછી જ માળખું રચી, અભ્યાસસામગ્રી તૈયાર કરી પુસ્તક સ્વરૂપે છાત્રોનાં કરકમળોમાં આપે છે. જેનો ઉપયોગ કરીને વિદ્યાર્થી સંતોષપ્રદ અનુભવ કરી શકે છે.

યુનિવર્સિટીના તજજ્ઞ અધ્યાપકો ખૂબ કાળજીથી આ અભ્યાસસામગ્રીનું લેખન કરે છે. વિષયનિષ્ણાત પ્રોફેસરો દ્વારા એમનું પરામર્શન થાય પછી જ પરિણામલક્ષી અભ્યાસસામગ્રી યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓને પહોંચે છે. ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી જ્ઞાનનું કેન્દ્રબિંદુ બની રહી છે. વિદ્યાર્થીઓને ‘સ્વાધ્યાય ટેલિવિઝન’, ‘સ્વાધ્યાય રેડિયો’ જેવા દૂરવર્તી ઉપાદાનો થકી પણ એમના ઘરમાં શિક્ષણ પહોંચાડવાનો પુરુષાર્થ થઈ રહ્યો છે. ઉમદા હેતુ, શ્રેષ્ઠ ધ્યેયને આંબવા પરિશ્રમરત યુનિવર્સિટીના જ્ઞાનની પરબ સમા અધ્યાપકો તેમજ કર્મઠ કર્મચારીગણને અભિનંદન અમારી યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓ સફળ થવા ખૂબ મહેનત કરી, જીવન સફળ કરવાની સાથે જીવન સાર્થક કરે એવી પરમેશ્વરને પ્રાર્થના કરું છું.

પ્રો. (ડૉ.) અમીબહેન ઉપાધ્યાય

કુલપતિ

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી,

જ્યોતિર્મય પરિસર, સરખેજ-ગાંધીનગર હાઈવે, છારોડી, અમદાવાદ

લેખન

ડૉ. ઉર્વી અમી	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, NICM, ગાંધીનગર.
ડૉ. જૈમીન પટેલ	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, જી.એલ.એસ. યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.
ડૉ. બીના પટેલ	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, ફેકલ્ટી ઓફ કોમર્સ (SMPIC), જી.એલ.એસ. યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

પરામર્શન (વિષય)

પ્રો. (ડૉ.) મનોજ શાહ	પ્રોફેસર એન્ડ નિયામક, સ્કૂલ ઓફ કોમર્સ એન્ડ મેનેજમેન્ટ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.
ડૉ. દિપક રાસ્તે	એસોસિયેટ પ્રોફેસર, શ્રી સહજાનંદ વાણિજ્ય મહાવિદ્યાલય, અમદાવાદ.
ડૉ. મનોજ દવે	પ્રોફેસર એન્ડ હેડ, ડીપાર્ટમેન્ટ ઓફ એકાઉન્ટન્સી, શ્રી પી.ડી.એમ. માલવિયા કોલેજ ઓફ કોમર્સ, રાજકોટ.

પરામર્શન (ભાષા)

ઘનશ્યામ કે ગઢવી	નિવૃત્ત આચાર્ય, સાર્વજનિક કોલેજ, મહેસાણા.
ડૉ. અજય રાવલ	એસોસિયેટ પ્રોફેસર, ગુજરાતી વિભાગ, ઉમિયા આર્ટ્સ & કોમર્સ, અમદાવાદ
ડૉ. જાગૃતિ મહેતા	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર (ગુજરાતી), ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

સંપાદન

પ્રો. (ડૉ.) મનોજ શાહ	પ્રોફેસર એન્ડ નિયામક, સ્કૂલ ઓફ કોમર્સ એન્ડ મેનેજમેન્ટ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.
----------------------	---

પ્રકાશક

ડૉ. ભાવિન ત્રિવેદી	કાર્યકારી કુલસચિવ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.
--------------------	--

પ્રકાશન વર્ષ

2022 (પ્રથમ આવૃત્તિ)

ISBN NO: 978-93-5598-221-6

**સર્વાધિકાર સુરક્ષિત**

આ પાઠ્યપુસ્તક ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીના ઉપક્રમે વિદ્યાર્થીલક્ષી સ્વઅધ્યન હેતુથી; દૂરવર્તી શિક્ષણના ઉદ્દેશને કેન્દ્રમાં રાખી તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. જેના સર્વાધિકાર સુરક્ષિત છે. આ અભ્યાસ-સામગ્રીનો કોઈ પણ સ્વરૂપમાં ઉપયોગ કરતાં પહેલાં ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીની લેખિત પરવાનગી લેવાની રહેશે.



ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી
(ગુજરાત સરકાર દ્વારા સ્થાપિત)

તૃતીય વર્ષ બી.કોમ.
BCSMG310
તણાવ સંચાલન

વિભાગ

3

તણાવ સંચાલન

એકમ : 9 સંબંધોમાં તણાવ	1-11
એકમ : 10 હતાશા અને તણાવ સંચાલન	12-20
એકમ : 11 તણાવ સંચાલનમાં યોગ ભૂમિકા	21-30
એકમ : 12 રોજિંદા જીવનમાં તણાવ	31-48
એકમ : 13 તણાવ સંચાલનના પડકારો	49-58
એકમ : 14 વ્યૂહાત્મક તણાવ સંચાલન - જાતે કરો (Do it Yourself)	59-65

-: રૂપરેખા :-

- 9.1 પ્રસ્તાવના
- 9.2 અર્થ
- 9.3 વ્યાખ્યા
- 9.4 તણાવના કારણો
- 9.5 તણાવના લક્ષણો
- 9.6 તણાવ મુક્તિના ઉપાયો અથવા તણાવનો સામનો કરવાની વ્યૂહરચના
- 9.7 સંબંધોના તણાવ સાથે વ્યવહાર કરવા માટેની વ્યૂહરચનાઓ
- 9.8 વૈકલ્પિક પ્રશ્નો
- 9.9 સ્વાધ્યાય

9.1 પ્રસ્તાવના

તણાવ એ જીવનની હકીકત છે, વ્યક્તિ ગમે ત્યાં હોય અને ગમે તે કરી રહ્યો હોય. વ્યક્તિ તણાવને ટાળી શકતો નથી, પરંતુ તેને સંચાલિત કરવાનું શીખી શકે છે. આપણા જીવનમાં પરિવર્તન - જેમ કે કોલેજ જવું, લગ્ન કરવું, નોકરી બદલવી અથવા માંદગી - તણાવના અનેક સ્ત્રોત છે. એ વાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે કે જે ફેરફારો તણાવનું કારણ બને છે તે જ ફેરફારો વ્યક્તિને લાભ પણ કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, કોલેજમાં અભ્યાસ કરવા માટે ઘરથી દૂર જવું એ ફેરફાર વ્યક્તિ માટે તણાવનું કારણ બને છે પરંતુ આ ફેરફાર તે વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વના વિકાસની નવી તકોનું સર્જન કરે છે, નવા પડકારો અને નવા સંજોગોનો સામનો કરવાનું શીખવે છે, નવા મિત્રો બનાવવાની તથા તેમની સાથે રહેવાની વ્યવસ્થા ઊભી કરે છે. આ જ કારણ છે કે તમારી જાતને જાણવી અને તણાવના કારણોને કાળજીપૂર્વક ધ્યાનમાં લેવું ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. અહીં મહત્વની બાબત એ છે કે વ્યક્તિ કેવી રીતે સંજોગોનું અર્થઘટન કરે છે અને તેના પર કેવી રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે. આથી વ્યક્તિએ તણાવનું સંચાલન કરતા શીખવું જોઈએ. દરેક વ્યક્તિ અનુભવે છે આપણા જીવનમાં તણાવ છે અને મોટાભાગની સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ તાણને કારણે થાય છે અથવા તણાવને લીધે પ્રભાવિત થાય છે. આથી તે સમજવું મહત્વપૂર્ણ છે કે તણાવ વ્યક્તિ પર કેવી અસર કરે છે. તણાવને નિયંત્રિત કરવા માટે તથા તેનું અસરકારક સંચાલન કરવા માટે કેટલીક તકનીકો ખૂબ જ મદદ કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, આર્મી પ્લાટૂન લીડર તરીકે, તણાવનું સંચાલન કરવા માટે એવી તકનીકોની જરૂર પડશે જેમાં પોતાની જાત અને અન્ય સૈનિકોની જાગૃતિનો સમાવેશ થાય છે. પરિણીત હોવાને કારણે અથવા સંબંધમાં ખાસ વ્યક્તિની આકાંક્ષાઓ અને ખામીઓ સાથે તેને અપનાવવું અને એ સંબંધ લાંબા સમય સુધી ટકી રહે તે માટે તણાવ સંચાલન ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. તણાવ એ વ્યક્તિના જીવનમાં પરિવર્તન માટેનો વ્યક્તિનો પ્રતિભાવ છે. કારણ કે જીવનમાં સતત બદલાવ થતો હોય છે. રોજિંદા જીવનમાં થતા સામાન્ય ફેરફારો જેવા કે સ્કુલ કે કોલેજ બદલવી કે નોકરી બદલવી વગેરે તથા જીવનમાં થતા અસામાન્ય ફેરફારો જેવા કે વ્યક્તિના લગ્ન થવા, છૂટાછેડાની ઘટના બનવી અથવા કોઈ પ્રિય વ્યક્તિની ગંભીર માંદગી કે મૃત્યુ જેવા ફેરફારો વ્યક્તિ માટે

બધા જ તણાવને ટાળવાનું શક્ય થઈ શકે નહીં. પરંતુ બિનજરૂરી તણાવ દૂર કરવા અને બાકીના તણાવોને અસરકારક રીતે સંચાલિત કરવાનું વ્યક્તિ માટે શક્ય છે. દરેક વ્યક્તિ માટે તણાવની વ્યાખ્યા અને તણાવ સહન કરવાની મર્યાદા અલગ-અલગ છે. જ્યારે વ્યક્તિ કોઈ સંબંધમાં માનસિક અથવા ભાવનાત્મક રીતે અત્યંત તણાવમાં આવી જાય છે ત્યારે તે અન્ય પક્ષને નુકસાન પહોંચાડવાની હદ સુધી પહોંચી શકે છે.

9.2 અર્થ

સંબંધ તણાવ શું છે :

અહીં સંબંધો મુખ્યત્વે પતિ અને પત્ની વચ્ચેના સંબંધના પરિપ્રેક્ષ્ય સાથે વ્યવહાર કરવામાં આવેલ છે.

બધા યુગલો તણાવ અનુભવે છે. કેટલીકવાર તણાવ કામ પર અથવા કુટુંબ અથવા મિત્રો સાથેની સમસ્યાઓથી આવે છે જેને આપણે આપણા સંબંધોમાં લઈ જઈએ છીએ. દંપતીના પરસ્પરના મુદ્દાઓમાંથી પણ તણાવ આવી શકે છે, જેમ કે તેમની વચ્ચે ઝગડા કે દલીલ, તેમની ઈચ્છાઓ અથવા જરૂરિયાતોમાં તફાવત અથવા ઉપેક્ષાની લાગણી અનુભવવી વગેરે.

ઘણી વાર તણાવ સામાન્ય હોવા છતાં, તે સંબંધો માટે નુકસાનકારક હોઈ શકે છે. કેટલાક લોકો પોતાના તણાવને દૂર કરે છે પરંતુ કેટલાક લોકો આ તણાવને દૂર કરી શકતા નથી અને પોતાની પાસે રાખે છે, જેને કારણે તેમના જીવનસાથી માટે તેઓ કઈ માનસિક સ્થિતિ માંથી પસાર થઈ રહ્યા છે તે સમજવું અને તેમને મદદ કરવાનું કાર્ય મુશ્કેલ બને છે.

તણાવ સાથે વ્યવહાર ન કરવાથી નકારાત્મક ચક્ર સર્જાય છે જ્યાં યુગલો એકબીજાના તણાવને પકડે છે. આવું એટલા માટે થાય છે કારણ કે તણાવ ચેપી છે - જ્યારે જીવનસાથી પૈકી કોઈ એક તણાવમાં હોય છે, ત્યારે અન્ય સાથી પણ તણાવમાં આવે છે. યુગલો આ નકારાત્મક ચક્રમાં અટવાઈ જાય છે અને એકબીજા સાથે વ્યવહાર કરતી વખતે ખૂબ જ તણાવ અનુભવે છે.

9.3 વ્યાખ્યા

‘તણાવ એ પ્રતિક્રિયા આપવાની રીત છે જે વ્યક્તિ તેના જીવનમાં થતા ફેરફારો, બનતી ઘટનાઓ અને પરિસ્થિતિઓ માટે શારીરિક અને માનસિક બંને રીતે આપે છે’. લોકો વિવિધ રીતે અને જુદા જુદા કારણોસર તણાવનો અનુભવ કરે છે. પ્રતિક્રિયા ઘટના અથવા પરિસ્થિતિની એક ધારણા પર આધારિત છે. જો કોઈ વ્યક્તિ પરિસ્થિતિને નકારાત્મક રીતે જુએ છે, તો સંભવતઃ વ્યક્તિ વ્યથિત થઈ શકે છે. ખૂબ જ ગુસ્સો કરવો, અનિયંત્રિત વ્યવહાર, હતાશા તથા નિરાશા એ બધા તણાવના ખૂબ જ જાણીતા સ્વરૂપ છે. તણાવનું અન્ય સ્વરૂપ ઘટના અથવા પરિસ્થિતિના ‘સકારાત્મક’ દષ્ટિકોણથી પરિણમે છે, તેથી જ તેને ‘સારા તણાવ’ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

સારો તણાવ વ્યક્તિને પડકારોનો સામનો કરવામાં મદદ કરે છે અને તે કંટાળાનું મારણ બની શકે છે કારણ કે તે કેન્દ્રિત ઊર્જાને જોડે છે. તે ઊર્જા વ્યક્તિને સહેલાઈથી તકલીફનો સામનો કરવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. ઘણા લોકો જાનમાં વાગતા સંગીત કે ફટાકડા, સાર્વજનિક ભાષણ અથવા વિમાનની ફ્લાઈટને ખૂબ જ તણાવપૂર્ણ માને છે-જેના કારણે તેમના હૃદયના ધબકારા વધવા લાગે છે અને ભૂખ ન લાગવી, ગભરાટ, માથું દુઃખવું જેવી શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓ થાય છે, જ્યારે અન્ય લોકો વિમાનની મુસાફરી કે સાર્વજનિક ભાષણ કે જાનમાં વાગતા સંગીત કે ફટાકડા જેવી ઘટનાઓની રાહ જુએ છે. આમ તણાવ એ ઘણીવાર ધારણાનો પ્રશ્ન છે. જે એક

વ્યક્તિ માટે હકારાત્મક તણાવ છે તે અન્ય વ્યક્તિ માટે નકારાત્મક તણાવ હોઈ શકે છે.

9.4 તણાવના કારણો

લાગણીઓ એ જીવનની કેટલીક સૌથી શક્તિશાળી શક્તિઓ છે અને ચિંતા એ એક એવી લાગણી છે જેને નિયંત્રિત કરવી ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. એવી ઘણી બાબતો છે જે સંબંધમાં ચિંતાનું કારણ બની શકે છે. તે વિશ્વાસઘાત અથવા પ્રતિબદ્ધતાના અભાવનો ડર જેવા અનેક વર્તન દ્વારા જન્મે છે. જોકે એક વાત સ્પષ્ટ છે, સંબંધોમાં ચિંતા તમારા જીવનની એકંદર ગુણવત્તા પર નોંધપાત્ર અસર કરી શકે છે. વ્યક્તિના જીવનમાં તણાવ ઉત્પન્ન કરનારા અનેક પરિબલો એટલે કે કારણો હોય છે.

સંબંધની ચિંતા માટેના સામાન્ય કારણો

1. લાંબા ગાળાના તણાવ :

જ્યારે તમે અથવા તમારા જીવનસાથી લાંબા ગાળાના તણાવનો અનુભવ કરો છો, ત્યારે આ સંબંધ પર ઊંડી અસર કરી શકે છે. આ કામના દબાણ, માંદગી, સાસરિયાં, નાણાકીય તણાવ અથવા અહમ જેવા પરિબલોને કારણે ઉદ્ભવી શકે છે. જો તમે તણાવ અનુભવો છો, તો ચિંતાના લક્ષણો ફક્ત તમારા જીવનસાથી સાથે જ નહીં, પરંતુ કામ પરના મિત્રો અને સહકર્મીઓ સાથે પણ તણાવ પેદા કરી શકે છે.

2. વિશ્વાસનો અભાવ :

સંબંધોમાં ચિંતાનું આ ખૂબ જ સામાન્ય કારણ છે. આ ભેવફાઈનું પરિણામ હોઈ શકે છે, અથવા જ્યારે એક ભાગીદારને લાગે છે કે તેઓ હવે અન્ય વ્યક્તિ પર આધાર રાખી શકતા નથી. સંબંધોમાં વિશ્વાસ નિર્ણાયક છે, અને એકવાર તે ચાલ્યો જાય તે પછી તેને પાછો મેળવવા માટે સમય, ધૈર્ય અને પ્રયત્નની જરૂર પડે છે. સફળ અને તંદુરસ્ત સંબંધનો આધાર વિશ્વાસ છે, વિશ્વાસનો અભાવ મહદઅંશે સંબંધોને અંત તરફ લઈ જાય છે.

3. બ્રેકઅપ્સ (લગ્ન અથવા સંબંધ તૂટવાનો અનુભવ)

જેમણે લગ્ન અથવા સંબંધના તૂટવાનો અનુભવ કર્યો હોય તેઓ ઉચ્ચસ્તરની ચિંતા અનુભવી શકે છે. પછી ભલે તે લાંબા ગાળાના સંબંધ હોય કે માત્ર ક્ષણિક અથવા ટૂંકા ગાળાનો પ્રેમ હોય, પરિણામે અસલામતી અને અયોગ્યતાની લાગણી અને એકલતા ભારે ભાવનાત્મક અસર કરી શકે છે. આવી વ્યક્તિ અન્ય કોઈ પણ વ્યક્તિ સાથે સંબંધ બાંધતી વખતે ખૂબ જ તણાવ અનુભવે છે.

4. પ્રારંભિક અનુભવો (ભૂતકાળના અનુભવો)

આપણામાંના દરેક માતા-પિતા, સાથીદારો અને ભાઈ-બહેનો સાથેના બાળપણના અનુભવોમાંથી સંબંધો માટે નિયમો અથવા અપેક્ષાઓનો સમૂહ વિકસાવે છે. જો બાળપણના સંબંધો અંગેના અનુભવો નકારાત્મક હોય તો, જ્યારે આપણે પુખ્ત તરીકે ઘનિષ્ઠ સંબંધમાં હોઈએ ત્યારે આ નિયમો અને અપેક્ષાઓ આપણા પર નકારાત્મક અસર કરવા પાછા આવી શકે છે. દાખલા તરીકે, આપણે એવી અપેક્ષા રાખી શકીએ છીએ કે જીવનસાથી અવિશ્વસનીય હશે અથવા જ્યારે આપણને કાળજીની જરૂર હોય ત્યારે તે આપણને છોડી દેશે, અને તેને પ્રેમ અથવા સમર્થન માટે અયોગ્ય અનુભવી શકીએ છીએ, આમ બાળપણના પ્રારંભિક કડવા અનુભવો પણ તણાવ માટેનું મહત્વનું કારણ બને છે.

5. ગુસ્સો :

કેટલીકવાર સંબંધોમાં એક પક્ષકાર ઝડપથી ગુસ્સે થઈ જતો હોય છે, તેનો આ સ્વભાવ પણ અન્ય પક્ષકાર માટે તણાવનું કારણ બને છે. જો આ ગુસ્સે થવું એક નિયમિત ઘટના હોય તો તે ચિંતાનું મુખ્ય કારણ બની શકે છે, કારણ કે પરિવારના અન્ય સભ્યો સતત તણાવના સ્તર સાથે જીવે છે કે ન જાણે ક્યારે અને કઈ વાત પર તે વ્યક્તિ ગુસ્સે થઈ જશે.

6. નકારાત્મકતા :

સંબંધમાં નકારાત્મકતા એ સંબંધો માટે સૌથી ઝેરી પરિબળ બની શકે છે. જેમાં અન્ય વ્યક્તિની ટીકા, કટાક્ષ અથવા ફરિયાદનો સમાવેશ થાય છે. દૈનિક નકારાત્મકતા બંને પક્ષો માટે ખૂબ જ તણાવ વધારનારી હોઈ શકે છે અને ગંભીર ચિંતા તરફ દોરી શકે છે.

7. ઈર્ષ્યા :

ઈર્ષ્યા પણ તણાવનું મુખ્ય કારણ બની શકે છે, જેની અસર બંને પક્ષકારો પર થાય છે. વ્યક્તિ જ્યારે પોતાના સંબંધોની અન્ય લોકો સાથે સરખામણી કરે છે ત્યારે તેના જીવનમાં બીજાનું સુખ જોઈને કેટલીક વખત ઈર્ષ્યા જન્મે છે. જેને કારણે સંબંધોમાં ઝેર પડે છે. જેને લીધે સંબંધોમાં તણાવ ઉદ્ભવે છે.

8. નિયમિત ઝઘડા :

નિયમિત લડાઈ સંબંધમાં ચિંતાનું કારણ બની શકે છે. નિયમિત ઝઘડાને કારણે પરસ્પર પ્રેમ, સહકાર, સન્માન, કાળજી, લાગણી વગેરે ઘટવા લાગે છે અને બંને પક્ષ અવિશ્વાસ અને ડરના માહોલમાં જીવે છે, જેને કારણે બન્ને પક્ષ સતત તણાવમાં રહે છે. સંબંધોની ચિંતાથી પીડિત લોકો કદાચ મિત્રતા, અન્ય કુટુંબ અથવા કાર્ય સહિત તેમના જીવનના અન્ય ક્ષેત્રોને અસર કરવાનું શરૂ કરી શકે છે.

તે જાણીતું છે કે સંબંધોમાં અસ્વસ્થતા પીડિતોની ભાવનાત્મક સુખાકારીને પ્રતિકૂળ અસર કરે છે, પરંતુ એ નોંધવું અગત્યનું છે કે તે તેમના શારીરિક સ્વાસ્થ્યને પણ હાનિકારક રીતે અસર કરી શકે છે.

9.5 તણાવના લક્ષણો

તણાવના લક્ષણો ત્રણ સામાન્ય, વર્ગોમાં આવે છે - શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક. તણાવ અનુભવવાના લક્ષણો નીચે મુજબ છે.

1. માથાનો દુઃખાવો થવો,
2. થાક લાગવો, (આસક્તિ અનુભવવી),
3. જઠરાંત્રિય (પાંચનને લગતી) સમસ્યાઓ,
4. હાયપરટેન્શન (હાઈ બ્લડ પ્રેશર),
5. હૃદયની સમસ્યાઓ, જેમ કે ધબકારા વધવા, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવી વગેરે,
6. ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં અસમર્થતા / એકાગ્રતાનો અભાવ,
7. ઊંઘમાં ખલેલ પડવી, પછી ભલે તે ખૂબ સૂવું હોય કે ઊંઘ ન આવવાની હોય,
8. હથેળીઓ / હાથમાં ધ્રુજારી થવી, હાથમાં પરસેવો આવવો,
9. ચિંતા થવી, નકારાત્મક વિચાર આવવા,

10. જાતીય સમસ્યાઓ ઉદ્ભવવી વગેરે

જ્યારે વ્યક્તિને તેનો ખ્યાલ ન હોય ત્યારે પણ તણાવ ગંભીર શારીરિક વિકૃતિઓનું કારણ બની શકે છે અથવા શારીરિક વિકૃતિઓ વધારવામાં ફાળો આપી શકે છે. તે એન્ડ્રોનાલિન અને કોર્ટીકોસ્ટેરોન જેવા હોર્મોન્સમાં વધારો કરે છે, જે યયાપચય, રોગપ્રતિકારક પ્રતિક્રિયાઓ અને અન્ય તણાવ પ્રતિભાવોને અસર કરે છે. તે હૃદયના ધબકારા, શ્વસન, બ્લડ પ્રેશર અને આંતરિક અવયવો પર દબાણમાં વધારો કરી શકે છે.

તણાવને કારણે વ્યક્તિમાં નીચે મુજબના વર્તણૂકીય ફેરફારો પણ જોવા મળે છે.

1. ચીડચીડિયાપણું
2. વિક્ષેપકારક આહાર પેટર્ન (અતિશય ખાવું અથવા ઓછું ખાવું)
3. અન્ય લોકો સાથે કઠોર વર્તન
4. ધુમ્રપાન અથવા આલ્કોહોલના સેવનમાં વધારો
5. આઈસોલેશન (એકાંતવાસ), લોકોને મળવાનું ટાળવું
6. ફરજિયાત ખરીદી (બિનજરૂરી પૈસા વેડફવા),
7. પોતાના કામમાં ધ્યાન ના લાગવું, વગેરે

આમ, તણાવ વ્યક્તિના જીવનના દરેક ક્ષેત્રને પ્રતિકૂળ અસર કરી શકે છે. કાર્ય સ્થળ અને મિત્ર વર્તુળમાં તથા સગા સબંધી સાથે ઝગડા, વાદવિવાદ, કાર્યની ઉત્પાદકતા અને ગુણવત્તા પર વિપરીત અસર, આરોગ્યને લગતા જોખમો અને સંબંધોમાં અશાંતિ અને અસંતોષ વગેરે.

9.6 તણાવ મુક્તિના ઉપાયો અથવા તણાવનો સામનો કરવાની વ્યૂહરચના

તણાવ મુક્ત કરવાની આદતો વિકસાવવા માટેની તકનીકોને ત્રણ જૂથોમાં વર્ગીકૃત કરવામાં આવી છે :

- 1) ક્રિયાલક્ષી અભિગમો (એક્શન ઓરિએન્ટેડ એપ્રોચ) : આ અભિગમ તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિને બદલવા માટે પગલાં લેવા માટે વપરાય છે.
- 2) લાગણીલક્ષી અભિગમો (ફિલીંગ ઓરિએન્ટેડ એપ્રોચ) : આ અભિગમ તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિને આપણે જે રીતે સમજીએ છીએ તે બદલવા માટે વપરાય છે.
- 3) અપેક્ષા લક્ષી અભિગમો (એક્ષેક્ટન્સ ઓરિએન્ટેડ એપ્રોચ) : આ અભિગમ એવી તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓ સાથે વ્યવહાર કરવા માટે વપરાય છે કે જેને તમે નિયંત્રિત કરી શકતા નથી.

● **ક્રિયા-લક્ષી અભિગમો**

ક્રિયા-લક્ષી અભિગમો તમને તણાવ ઘટાડવા માટે પગલાં લેવા અને તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિને બદલવાની શક્તિ આપે છે.

1. **સ્પષ્ટ અને અસરકારક માહિતી સંચાર :**

સ્પષ્ટ અને અસરકારક માહિતી સંચાર એ સ્પષ્ટ વક્તા બનવાની યાવી છે. જ્યારે આપણે સ્પષ્ટ વક્તા હોઈએ છીએ, ત્યારે આપણે જે જોઈએ છે અથવા જે ઈચ્છીએ છીએ તે માટે પૂછી શકીએ છીએ, અને સામેવાળી વ્યક્તિને એ પણ સમજાવી શકીએ છીએ કે આપણને શું પરેશાન કરી રહ્યું છે. એકવાર આપણને ખ્યાલ આવી જાય કે આપણે શું વાતચીત કરવાની જરૂર છે, ત્યારે આપણે તેના સંબંધિત સ્પષ્ટ અને અસરકારક

મહીતીસંચાર કરી શકીએ છીએ, અને તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિને બદલવા માટે સક્રિય બની શકીએ છીએ.

2. ઘોંઘાટ ઓછો કરો (શાંતિ માટે સમય કાઢો) :

તમામ તકનીકીના સાધનો, સ્ક્રીન ટાઈમ (ઓન લાઈન રેહવું) અને સતત ઘોંઘાટ કરતા સાધનો બંધ કરવાથી અથવા એમને ધીમા કરવાથી પણ તણાવ ઘટાડવામાં મદદ મળી શકે છે. દરરોજ થોડી શાંતિ માટે સમય કાઢો. તમે જોઈ શકશો કે કેવી રીતે તે બધી દેખીતી રીતે જે વસ્તુઓ અને કાર્યો કરવા અતિ આવશ્યક અને જરૂરી હતા તે ઓછા મહત્વપૂર્ણ અને જરૂરી બની જાય છે. જ્યારે તમે શાંત થાવ છો ત્યારે તમે તમારી શક્તિઓને પુનઃસંચારિત કરો છો. એ વાત ધ્યાન રાખો કે આ રીતે પુનઃસંચારિત થવું એ તણાવનો સામનો કરવાની ખૂબ જ અસરકારક રીત છે.

3. તમારા સમયનું સંચાલન કરો :

જો તમે સમય બગાડશો તો સમય તમારી જીંદગી બગાડશે. (If you waste time, time will waste your life.) જ્યારે આપણે આપણા કાર્યોને પ્રાથમિકતા આપીએ છીએ અને સમયનું યોગ્ય સંચાલન કરીએ છીએ, ત્યારે આપણે ઓછા તણાવપૂર્ણ અને વધુ આનંદપ્રદ જીવનનું નિર્માણ કરીએ છીએ. આથી સમયનું સંચાલન તણાવ ઘટાડવામાં ખૂબ જ મદદરૂપ થાય છે.

4. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવું :

અંગ્રેજીમાં કહેવાત છે કે (Healthy body has a healthy mind) સ્વસ્થ શરીરવાળાનું સ્વસ્થ મન હોય છે. આથી તણાવમાંથી મુક્ત થવા અથવા તેને ઘટાડવા માટે શરીર સ્વસ્થ રાખવું ખૂબ જ જરૂરી છે. તેના માટે શારીરિક કસરત કરવી, યોગ કરવું, ચાલવા જવું, તથા હાસ્ય (લાઈંગ) જેવી ક્રિયાઓ કરવી જોઈએ.

5. શોખ વિકસાવવા :

શોખ વિકસાવવું એ તણાવ ઘટાડવા માટેનું એક ખૂબ જ અસરકારક કાર્ય છે. પુસ્તક વાંચવું, સંગીત સાંભળવું, મિત્રો સાથે સમય પસાર કરવો વગેરે શોખ વ્યક્તિના જીવનમાંથી કંટાળો, હતાશા, નિરાશા, એકલતા જેવા તણાવ વધારનારા પરિબળોને ઘટાડે છે. આથી નવા નવા શોખ વિકસાવીને તણાવમુક્ત અને શાંતિપૂર્ણ જીવન જીવી શકાય છે.

● **લાગણીલક્ષી અભિગમો**

વિલિયમ જેમ્સના શબ્દોમાં :

‘તણાવ સામેનું સૌથી મોટું શસ્ત્ર એ વ્યક્તિની એક વિચાર પર બીજા વિચારની પસંદગી કરવાની ક્ષમતા પર છે’.

1. સકારાત્મક લાગણીઓને વધારવી :

સકારાત્મક લાગણીઓને વધારવાથી વ્યક્તિની નકારાત્મક લાગણીઓ ઘટે છે અને હકારાત્મક લાગણીઓ વધે છે. વ્યક્તિ જ્યારે હકારાત્મક વિચારે છે ત્યારે તેના જીવનમાં બધું હકારાત્મક થવા લાગે છે. અને આ વાત મનોવૈજ્ઞાનિકો દ્વારા પણ સિદ્ધ કરવામાં આવેલી છે. સકારાત્મક લાગણીઓને વધારવાથી જીવનના પડકારો, મુશ્કેલીઓ, તણાવોનો સામનો કરવાની હિંમત મળે છે.

2. જ્ઞાનાત્મક પુનર્ગઠન :

1950 ના દાયકાના મધ્યના મનોવિજ્ઞાની ડૉ. આલ્બર્ટ એલિસે એક જ્ઞાનાત્મક પુનઃરચના તકનીકી વિકસાવી હતી, જે નકારાત્મક લાગણીઓને સમજવાની અને તેને દૂર કરવાની તથા કેટલીક ખોટી માન્યતાઓને પડકારવા માટેની એક તકનીકી છે. જ્ઞાનાત્મક વર્તન ઉપચાર એ (વ્યુહાત્મક વર્તન સિદ્ધાંત) (CBT)નું મુખ્ય ઘટક છે.

3. એબીસી ટેકનિક

એબીસી તકનીકી પણ મૂળ રૂપે મનોવિજ્ઞાની ડૉ. આલ્બર્ટ એલિસ દ્વારા બનાવવામાં આવી હતી અને બાદમાં માર્ટિન સેલિગમેન દ્વારા તેને વિકસાવવામાં આવી હતી. ABC અક્ષરોનો અર્થ નીચે મુજબ થાય છે; A - પ્રતિકૂળતા, અથવા તણાવપૂર્ણ ઘટના. B - માન્યતાઓ, અથવા જે રીતે વ્યક્તિ ઘટનાને પ્રતિભાવ આપે છે. અને C - પરિણામો, આત્મવિશ્વાસનું પરિણામ તે ઘટનાની ક્રિયાઓ અને પરિણામ તરફ દોરી જાય છે.

આ તકનીક મુજબ તમારી માન્યતાઓ જેટલી હકારાત્મક હશે તેટલું તમારું આત્મવિશ્વાસ વધુ હશે અને તમે તણાવને ઘટાડવામાં વધુ સફળ થશો.

● **અપેક્ષાલક્ષી અભિગમો :**

સ્વીકૃતિ લક્ષી અભિગમો એવી તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓમાં ઉપયોગી છે કે જેને વ્યક્તિ નિયંત્રિત કરી શકતી નથી.

એપિક્ટેટસ, ગ્રીક ફિલોસોફરએ સાચું જ કહ્યું છે કે,

‘વ્યક્તિ વસ્તુઓથી નહીં પણ તેના વિશેના વિચારોથી પરેશાન થાય છે’.

1. સંતુલિત અને સ્વસ્થ આહાર :

એવી તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓ જે આપણા નિયંત્રણમાં નથી તેનું સંચાલન કરવા સંતુલિત અને સ્વસ્થ આહાર લેવાનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. શરાબ, ધુમ્રપાન અને ખાંડનું સેવન ઘટાડવા જેવા પગલા લેવાથી તથા હળવો આહાર લેવા જેવી રીતોથી તણાવ અને ચિંતામાં ઘટાડો થાય છે.

2. ધ્યાન અને શારીરિક કસરત :

તણાવ ઘટાડવાનો બીજો અસરકારક રસ્તો એ ધ્યાન અને શારીરિક કસરત છે. તે હળવી હતાશાને દૂર કરવામાં હતાશા વિરોધી દવા જેટલું અસરકારક સાબિત થયું છે. ઊંડા શ્વાસ, માર્ગદર્શિત કલ્પના કરવી, યોગ જેવી તકનીકોનો ઉપયોગ કરો. આ પ્રવૃત્તિઓ શરીરને તથા મન અને મગજને સ્ફૂર્તિ પૂરી પડે છે.

3. પુરતો આરામ :

તણાવ ઘટાડવા માટે એ ખૂબ જ જરૂરી છે કે વ્યક્તિ પોતાની જાતને શારીરિક અને માનસિક રીતે પુરતો આરામ આપે. કાર્ય અંગેનો વધુ પડતો બોજો વ્યક્તિને તન અને મન બંને રીતે થકવી નાખે છે. આથી તનથી સ્વસ્થ અને મનથી શાંત રહેવા પુરતો આરામ જરૂરી છે.

4. સ્થિતિસ્થાપકતા કેળવો :

સ્થિતિસ્થાપકતા એ તણાવપૂર્ણ અથવા નકારાત્મક અનુભવોમાંથી પાછા આવવાની આપણી ક્ષમતા છે. સ્થિતિસ્થાપક લોકો પરિસ્થિતિ સ્વીકારવામાં કુશળ હોય છે., તેઓ જે બન્યું તેમાંથી કંઈક શીખે છે અને પછી જીવનમાં આગળ વધે છે.

5. વાત કરો :

તણાવ દુર કરવાનો આ એક અસરકારક ઉપાય છે. કોઈ નજીકની વ્યક્તિ સાથે તમારી ચિંતાઓ વિશે વાત કરો. ચિંતાઓ વહેંચવાથી તેમને અડધી કરી શકાય છે, જો વાત મનમાં જ રાખવામાં આવે તો તે ઝેર બની જાય છે. આથી વાત કોઈ અંગત કે ખાસ વ્યક્તિ સાથે વહેંચણી (શેર) જોઈએ. જો કોઈને શેર કરવાનું મન ન થાય, તો તેમને લખવું એ પણ તેમને મુક્ત કરવાની એક સરસ રીત છે. અથવા કોઈ સ્વતંત્ર વ્યાવસાયિક નિષ્ણાત સાથે જોડાઈ શકો છો. મફત સેવાઓ સહિત પુષ્કળ સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. આમ વાત કરવાથી તણાવ ઘટાડી શકાય છે.

6. ઊંઘ :

પોતાની જાતને પુનઃસંચારિત કરવા અને તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓને શ્રેષ્ઠ શક્ય રીતે ઉકેલવા માટે સારી રાત્રિ ઊંઘ મેળવવી એ મૂળભૂત છે. જો કે ઊંઘની ચોક્કસ માત્રા વ્યક્તિ વ્યક્તિએ બદલાય છે. સંસોધનોના આધારે સામાન્ય વ્યક્તિ માટે લગભગ “8” કલાકની અવિરત ઊંઘની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

7. ટૂ-ડૂ લિસ્ટ બનાવો. (શું કાર્યો અંગેની યાદી બનાવવી) :

વ્યક્તિએ એ નક્કી કરવું જોઈએ કે આજે શું કરવાનું તેના માટે ખરેખર શું મહત્વનું છે? અને કયું કાર્ય કરવામાં રાહ જોઈ શકાય છે? આનાથી વ્યક્તિને એ જાણવામાં મદદ મળે છે કે વ્યક્તિ સૌથી તાત્કાલિક પ્રાથમિકતાઓ પર જ કામ કરી રહ્યો છે, અને વ્યક્તિએ શું કરવું જોઈએ તે યાદ રાખવાનો પ્રયાસ કરવાનો તણાવ નથી હોતો.

8. તણાવપૂર્ણ ક્ષણોનો સામનો કરવાનો મહાવરો :

વ્યક્તિએ તણાવપૂર્ણ ક્ષણોનો સામનો કરવાનો મહાવરો/અભ્યાસ કરવી જોઈએ. જે ઘટના અથવા પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની અપેક્ષા રાખે છે તે વિશે વિચારો અને પ્રતિક્રિયાઓનો અભ્યાસ કરવું જોઈએ. પડકાર સાથે વ્યવહાર કરવાની રીતો શોધી અને તેનો અભ્યાસ કરવાથી પડકારનો સામનો કરવાની ક્ષમતામાં વધારો થાય છે.

સમીક્ષા : યુગલો માટે તેમના તણાવનું કારણ શું છે? અને જ્યારે તેઓ તણાવ અનુભવે છે ત્યારે તેમને શું જોઈએ છે? તે ઓળખવું અને વાત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. જો કે તણાવનું કારણ શું છે? તે વિશે વાત કરવી મુશ્કેલ હોઈ શકે છે, ખાસ કરીને જો તે સંબંધની અંદરની કોઈ વસ્તુને કારણે થાય છે, તો ભાગીદારો માટે તેમની જરૂરિયાતો વિશે વાત કરવી અને ભાગીદારો માટે સહાય પૂરી પાડવા માટે તે મદદરૂપ છે. જે યુગલો તણાવનો સામનો કરવામાં સૌથી વધુ સફળ થાય છે તેઓ સાથે મળીને તેનો સામનો કરે છે. તેઓ એવી લાગણી પેદા કરે છે કે તેઓ તેમાં સાથે છે અને એક ટીમ છે.

9.7 સંબંધોના તણાવ સાથે વ્યવહાર કરવા માટેની વ્યૂહરચનાઓ

વ્યક્તિએ તણાવને નિયંત્રિત કરવાનું શીખવું જોઈએ. પ્રથમ પગલું એ પોતાની જાતને વધુ સારી રીતે સમજવું છે. વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં વ્યક્તિ કેવી રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે. તેના તણાવનું કારણ શું છે અને જ્યારે વ્યક્તિ તણાવ અનુભવે છે ત્યારે તે કેવી રીતે વર્તે છે તે જાણવું જોઈએ. એકવાર તે થઈ જાય પછી નીચેના પગલાં લો :

- વ્યક્તિએ પોતાની પ્રાથમિકતાઓ નક્કી કરવી જોઈએ.
- સમય સંચાલનનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

- વેકેશન માટે સમય સુનિશ્ચિત કરો, રોજંદા જીવન માંથી થોડો વિરામ લઈ પોતાની જાતને તરોતાજા કરવી ખૂબ જ જરૂરી છે.
- નવા નવા શોખ કેળવો. જીવનમાં આનંદ, મોજ મઝા કરવી.
- એકાગ્રતાની જરૂર હોય તેવા કાર્યોને પૂર્ણ કરવા માટે અવિરત સમયની વ્યવસ્થા કરવી. નવરાશનો થોડો સમય ગોઠવો કે જે દરમિયાન વ્યક્તિ એવી વસ્તુઓ કરી શકે જે બંનેને ખરેખર આનંદ થાય.
- જીવનસાથીને અપેક્ષા હોય તેવી વસ્તુઓનું સંચાલન કરવામાં નિષ્ણાત બનો, પુસ્તકો વાંચો, વીડિયો જુઓ અને સમય વ્યવસ્થાપન પર પરિસંવાદમાં હાજરી આપો. સમય બગાડનારા લોકો તથા કાર્યો પર કાપ મૂકો. જીવનસાથી સાથે દિલની વાત વહેંચો (શેર). તેની સાથે ગુણવત્તા સભર સમય પસાર કરો.
- “ના” કહેવાનું શીખો. યોગ્ય અને બિનજરૂરી કાર્યોને ના કહેવાથી તણાવ ઓછો થઈ શકે છે. અન્ય લોકોની પ્રાથમિકતાઓને મહત્ત્વ આપવાને બદલે પોતાની મુખ્ય જવાબદારીઓ અને પ્રાથમિકતાઓને વધુ મહત્ત્વ આપી તેના પર સમય પસાર કરો.
- સ્નાયુ તણાવ ઘટાડવા અને સુખાકારીની ભાવનાને પ્રોત્સાહન આપવા માટે નિયમિતપણે વ્યાયામ કરો.
- તણાવપૂર્ણ ઘટનાઓ સાથે કામ કરતી વખતે કુટુંબ, મિત્રો અને સામાજિક જૂથો મદદ કરી શકે છે. આથી પરિવાર મિત્રો અને સગા માટે પણ સમય કાઢો.
- શરીરના તણાવ પ્રતિભાવને શાંત કરવા માટે કેટલીક તણાવ રાહત તકનીકો થોડી મિનિટોમાં કામ કરી શકે છે. આ તકનીકો “ઝડપી સુધારણા” પ્રદાન કરે છે જે વ્યક્તિને જે તે ક્ષણે શાંત અનુભવવામાં મદદ કરે છે, અને આ ઘણી રીતે મદદ કરી શકે છે. જેમ કે શ્વાસ લેવાની કસરત, હળવું વ્યાયામ, જે-તે હાસ્ય ઉપચાર (લાઈફ ગ થેરેપી) વગેરે.

સમીક્ષા : પોતાના જીવનમાંથી તણાવને સંપૂર્ણપણે દૂર કરી શકતો નથી અથવા તો સૌથી મોટા તણાવને પણ દૂર કરી શકતો નથી, પરંતુ એ શક્ય છે કે વ્યક્તિ તેને ઘટાડી શકે છે અને તેને વ્યવસ્થિત સ્તરે લઈ જઈ શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, એક ખોટા, સ્વાર્થી અને તનાવપૂર્ણ સંબંધનો અંત લાવવાથી વ્યક્તિને અન્ય તણાવના અનુભવ સાથે વધુ અસરકારક રીતે વ્યવહાર કરવામાં મદદ મળી શકે છે કારણ કે વ્યક્તિ એક મોટા તણાવ માંથી મુક્તિ અનુભવે છે.

જેમ આપણામાંના દરેક પર તણાવની અલગ અલગ અસર થાય છે, તેમ જ તણાવ આપણા બધાની ઉપર પણ અલગ અલગ અસર કરે છે. કોઈ વ્યક્તિ માથાનો દુખાવો અનુભવી શકે છે, જ્યારે અન્ય વ્યક્તિને પેટમાં અસ્વસ્થતા હોઈ શકે છે, અને ત્રીજા વ્યક્તિને અન્ય સંખ્યાબંધ લક્ષણોમાંથી કોઈ પણ અનુભવ થઈ શકે છે.

જ્યારે આપણે બધા પોતપોતાની રીતે તણાવ પ્રત્યે પ્રતિક્રિયા આપીએ છીએ, ત્યારે સામાન્ય રીતે અનુભવાતી તણાવની અસરોની એક લાંબી સૂચિ છે જે હળવાથી લઈને જીવલેણ સુધીની છે. તણાવ વ્યક્તિની રોગપ્રતિકારક શક્તિને અસર કરી શકે છે, જે આરોગ્યના લગભગ તમામ ક્ષેત્રોને અસર કરી શકે છે. તણાવ ઘણી રીતે મૂડને પણ અસર કરી શકે છે. તણાવ વ્યવસ્થાપન યોજના બનાવવી એ એકંદર સુખાકારી માટેની યોજનાનો એક ભાગ છે.

9.8 વૈકલ્પિક પ્રશ્નો

1. તણાવ અંગે નીચેના પૈકી કયું વિધાન સાચું છે ?
 - (a) તણાવને જીવનમાંથી સંપૂર્ણપણે દૂર કરી શકાય છે.
 - (b) તનાવનું સંચાલન કરી શકાતું નથી.
 - (c) તણાવને જીવનમાંથી સંપૂર્ણપણે દૂર કરી શકાતું નથી, પરંતુ તેનું યોગ્ય રીતે સંચાલન કરી શકાય છે.
 - (d) ઉપરોક્ત પૈકી એક પણ નહિ.
2. સંબંધોના તણાવ સાથે વ્યવહાર કરવા માટેની વ્યૂહરચનાઓમાં નીચેના પૈકી કોનો સમાવેશ થાય છે ?
 - (a) વ્યક્તિએ સમય સંચાલનનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
 - (b) નવા નવા શોખ કેળવવા.
 - (c) પરિવાર મિત્રો અને સગા માટે પણ સમય કાઢવો.
 - (d) ઉપરોત્ત બધા જ.
3. તણાવને કારણે વ્યક્તિમાં નીચેના પૈકી કયાં વર્તણૂકીય ફેરફારો પણ જોવા મળે છે ?
 - (a) સ્વભાવમાં ચીડચીડિયાપણું આવવું,
 - (b) વિક્ષેપકારક આહાર પેટર્ન (અતિશય ખાવું અથવા ઓછું ખાવું),
 - (c) ધૂમ્રપાન અથવા આલ્કોહોલના સેવનમાં વધારો થવો,
 - (d) ઉપરોક્ત બધા જ.
4. તણાવ મુક્ત કરવાની આદતો વિકસાવવા માટેની તકનીકોને કેટલા જૂથોમાં વર્ગીકૃત કરવામાં આવી છે ?
 - (a) બે
 - (b) ત્રણ
 - (c) ચાર
 - (d) એક પણ નહીં
5. તણાવ ઘટાડવાની એબીસી ટેકનીકમાં “c” અક્ષરનો અર્થ શું થાય છે.
 - (a) પ્રતિકૂળતા, અથવા તણાવપૂર્ણ ઘટના.
 - (b) માન્યતાઓ, અથવા જે રીતે વ્યક્તિ ઘટનાને પ્રતિભાવ આપે છે.
 - (c) પરિણામો, આત્મવિશ્વાસનું પરિણામ
 - (d) ઉપરોક્ત પૈકી એક પણ નહિ.
6. ક્યો અભિગમ વ્યક્તિને તણાવ ઘટાડવા માટે પગલાં લેવા અને તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિને બદલવાની શક્તિ આપે છે ?
 - (a) ક્રિયાલક્ષી અભિગમો
 - (b) લાગણીલક્ષી અભિગમો
 - (c) અપેક્ષાલક્ષી અભિગમો
 - (d) ઉપરોક્ત બધા જ
7. ક્યો અભિગમ એવી તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓ સાથે વ્યવહાર કરવા માટે વપરાય છે કે જેને તમે નિયંત્રિત કરી શકતા નથી ?
 - (a) ક્રિયાલક્ષી અભિગમો
 - (b) લાગણીલક્ષી અભિગમો
 - (c) અપેક્ષાલક્ષી અભિગમો
 - (d) ઉપરોક્ત બધા જ

8. 'તણાવ સામેનું સૌથી મોટું શસ્ત્ર એ વ્યક્તિની એક વિચાર પર બીજા વિચારની પસંદગી કરવાની ક્ષમતા પર છે' આ વિધાન કોનું છે ?
- (a) એપિક્ટેટસ (b) વિલિયમ જેમ્સ
(c) ડૉ. આલ્બર્ટ એલિસ (d) ઉપરોક્ત પૈકી એક પણ નહિ

જવાબ :

- (1) - C (2) - D (3) - D (4) - B (5) - C
(6) - A (7) - C (8) - B

9.9 સ્વાધ્યાય

1. તણાવનો અર્થ જણાવી, સંબંધોમાં તણાવ એટલે શું તે સમજાવો.
2. તણાવનો અર્થ જણાવી, તણાવ અંગેની વિવિધ વ્યાખ્યાઓ સમજૂતી આપો.
3. તણાવ માટે જવાબદાર કારણો અંગે વિગતવાર ચર્ચા કરો.
4. સંબંધોમાં તણાવ એટલે શું તે જણાવો ? અને તણાવના મહત્વના લક્ષણો સવિસ્તાર રજૂ કરો.
5. તણાવને કારણે વ્યક્તિમાં કેવા પ્રકારના વર્તણૂકીય ફેરફારો જોવા મળે છે તે જણાવો.
6. તણાવ મુક્તિના ઉપાયો અથવા તણાવનો સામનો કરવાની વ્યૂહરચના અંગે મુદ્દાસર જવાબ રજૂ કરો.
7. ક્રિયાલક્ષી અભિગમો અંગે ટૂંકનોંધ તૈયાર કરો.
8. સંબંધોના તણાવ સાથે વ્યવહાર કરવા માટેની વ્યૂહરચનાઓ ઉપર વિસ્તૃત જવાબ તૈયાર કરો.
9. લાગણીલક્ષી અભિગમો અને અપેક્ષાલક્ષી અભિગમો અંગે જરૂરી માહિતી પૂરી પાડો.

-: રૂપરેખા :-

10.1 પ્રસ્તાવના

10.2 અર્થ

10.3 હતાશાના કારણો

10.4 હતાશાના લક્ષણો

10.5 હતાશા સંચાલન

10.6 વ્યાયામના માનસિક સ્વાસ્થ્ય લાભો

10.7 સ્વાધ્યાય

10.1 પ્રસ્તાવના

મુખ્ય ડિપ્રેસિવ ડિસઓર્ડર (ડિપ્રેશન) એ એક સામાન્ય અને ગંભીર તબીબી બીમારી છે જે તમને કેવું લાગે છે, તમે જે રીતે વિચારો છો અને તમે કેવી રીતે કાર્ય કરો છો તેના પર નકારાત્મક અસર કરે છે. સદનસીબે, તે પણ સારવાર યોગ્ય છે. હતાશા અને ઉદાસીએ એકવાર માણેલી પ્રવૃત્તિઓમાં રસ ગુમાવવાનું કારણ બને છે. તે વિવિધ પ્રકારની ભાવનાત્મક અને શારીરિક સમસ્યાઓ તરફ દોરી શકે છે અને કામ પર અને ઘરે કામ કરવાની તમારી ક્ષમતાને ઘટાડી શકે છે.

10.2 અર્થ

ડિપ્રેશન મેજર ડિપ્રેસિવ ડિસઓર્ડર તરીકે પણ ઓળખાય છે. જે તમને સતત ઉદાસી અથવા જીવનમાં રસનો અભાવ અનુભવે છે. મોટા ભાગના લોકો અમુક સમયે ઉદાસી અથવા હતાશ અનુભવે છે. તે નુકશાન અથવા જીવનના પડકારોની સામાન્ય પ્રતિક્રિયા છે. પરંતુ જ્યારે તીવ્ર ઉદાસી - અસહાય, નિરાશાજનક અને નકામી લાગણી સહિત - ઘણા દિવસોથી અઠવાડિયા સુધી રહે છે અને તમને તમારું જીવન જીવતા અટકાવે છે, તે ઉદાસી કરતાં વધુ કંઈક હોઈ શકે છે. તમને ક્લિનિકલ ડિપ્રેશન હોઈ શકે છે, જે સારવાર યોગ્ય તબીબી સ્થિતિ છે.

10.3 હતાશાના કારણો

ડોક્ટરોએ ડિપ્રેશનના ચોક્કસ કારણો શોધી કાઢ્યા નથી. તેઓ માને છે કે તે વસ્તુઓનું સંયોજન હોઈ શકે છે, જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે :

1. **મગજની રચના :** ડિપ્રેશન ધરાવતા લોકોના મગજમાં તણાવ હોય એ સામાન્ય લોકોમાં શારીરિક તફાવત હોય તેવું લાગે છે.
2. **મગજ રસાયણશાસ્ત્ર :** તમારા મગજમાં ન્યુરોટ્રાન્સમીટર નામના રસાયણો તમારા શારીરિક બદલાવમાં ભાગ ભજવે છે. જ્યારે તમને ડિપ્રેશન હોય, ત્યારે એવું બની શકે કારણ કે આ રસાયણો જે રીતે કામ કરવા જોઈએ તે રીતે કામ કરતા નથી.
3. **હોર્મોન્સ :** ગર્ભાવસ્થા, પોસ્ટપાર્ટમ ડિપ્રેશન, થાઈરોઈડ સમસ્યાઓ, મેનોપોઝ અથવા

અન્ય કારણોસર તમારા હોર્મોનનું સ્તર બદલાય છે. તે ડિપ્રેશનના લક્ષણોને કરી શકે છે.

4. **જિનેટિક્સ :** સંશોધકોએ હજુ સુધી ડિપ્રેશન માટે જવાબદાર હોઈ શકે તેવા જનીનો શોધી કાઢ્યા નથી, પરંતુ જો તમે જેની સાથે સંબંધિત છો તેને તે હોય તો તમને ડિપ્રેશન થવાની શક્યતા વધુ છે.
5. **દુરુપયોગ :** શારીરિક, જાતીય અથવા ભાવનાત્મક દુર્વ્યવહાર તમને પછીના જીવનમાં ડિપ્રેશન માટે વધુ સંવેદનશીલ બનાવી શકે છે.
6. **ઉંમર :** વૃદ્ધ લોકો ડિપ્રેશનનું જોખમ વધારે છે. તે અન્ય પરિબલો દ્વારા વધુ ખરાબ થઈ શકે છે, જેમ કે એકલા રહેવું અને સામાજિક સમર્થનનો અભાવ.
7. **ચોક્કસ દવાઓ :** કેટલીક દવાઓ, જેમ કે આઈસોટ્રેટીનોઈન (ખીલની સારવાર માટે વપરાય છે), એન્ટિવાયરલ દવા ઈન્ટરફેરોન-આલ્ફા અને કોર્ટિકોસ્ટેરોઈડ્સ, તમારા ડિપ્રેશનનું જોખમ વધારી શકે છે.
8. **સંઘર્ષ :** જૈવિક નબળાઈ ધરાવતા વ્યક્તિમાં હતાશા વ્યક્તિગત તકરાર અથવા કુટુંબના સભ્યો અથવા મિત્રો સાથેના વિવાદોને કારણે થઈ શકે છે.
9. **મૃત્યુ અથવા નુકસાન :** કોઈ પ્રિય વ્યક્તિના મૃત્યુ અથવા ખોટ પછી ઉદાસી અથવા દુઃખ, જોકે સ્વાભાવિક છે, ડિપ્રેશનનું જોખમ વધારી શકે છે.
10. **જાતિ :** પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં હતાશ થવાની શક્યતા લગભગ બમણી હોય છે. સ્ત્રીઓ તેમના જીવનના જુદા જુદા સમયે જે હોર્મોનલ ફેરફારોમાંથી પસાર થાય છે તે ભૂમિકા ભજવી શકે છે.
11. **આનુવંશિકીય :** ડિપ્રેશનનો કૌટુંબિક ઇતિહાસ જોખમ વધારી શકે છે. એવું માનવામાં આવે છે કે ડિપ્રેશન એ એક જટિલ લક્ષણ છે, જેનો અર્થ થાય છે કે રોગના જોખમમાં ફાળો આપતા એક જીન્સને બદલે સંભવતઃ ઘણા અલગ-અલગ જીન્સનો છે જે દરેક નાની અસરો કરે છે. ડિપ્રેશનની આનુવંશિકતા, મોટાભાગની માનસિક વિકૃતિઓની જેમ, હંટિંગ્ટનના કોરિયા અથવા સિસ્ટિક ફાઈબ્રોસિસ જેવા કેવળ આનુવંશિક રોગોમાં જેટલી સરળ અથવા સીધી નથી.
12. **મુખ્ય ઘટનાઓ :** નવી નોકરી શરૂ કરવી, ગ્રેજ્યુએટ થવું કે લગ્ન કરવા જેવી સારી ઘટનાઓ પણ ડિપ્રેશનમાં પરિણમી શકે છે. તેથી સ્થળાંતર, નોકરી અથવા આવક ગુમાવવી, છૂટાછેડા લેવા અથવા નિવૃત્તિ લઈ શકે છે. જો કે, ક્લિનિકલ ડિપ્રેશનનું સિન્ડ્રોમ તણાવપૂર્ણ જીવનની ઘટનાઓ માટે માત્ર 'સામાન્ય' પ્રતિભાવ નથી.
13. **અન્ય વ્યક્તિગત સમસ્યાઓ :** અન્ય માનસિક બીમારીઓને લીધે સામાજિક અલગતા અથવા કુટુંબ અથવા સામાજિક જૂથમાંથી બહાર કાઢવા જેવી સમસ્યાઓ ક્લિનિકલ ડિપ્રેશનના વિકાસમાં ફાળો આપી શકે છે.
14. **ગંભીર બીમારીઓ :** કેટલીકવાર, ડિપ્રેશન મોટી બીમારીને કારણે થાય છે અથવા અન્ય તબીબી સ્થિતિ દ્વારા સારવાર થઈ શકે છે.
15. **પદાર્થનો દુરુપયોગ :** પદાર્થના દુરુપયોગની સમસ્યાઓ ધરાવતા લગભગ 30% લોકોમાં પણ મુખ્ય અથવા ક્લિનિકલ ડિપ્રેશન હોય છે. જો ડ્રગ્સ અથવા આલ્કોહોલ તમને અસ્થાયી રૂપે સારું લાગે છે, તો પણ તેઓ આખરે ડિપ્રેશનને વધારે છે.

10.4 હતાશાના લક્ષણો

1. તમારો મૂડ દિવસના મોટાભાગના સમય માટે ઉદાસ રહે છે, ખાસ કરીને સવારે.
2. તમે લગભગ દરરોજ થાક અનુભવો છો અથવા ઊર્જાનો અભાવ અનુભવો છો.
3. તમે લગભગ દરરોજ ગેરલાયક અથવા દોષિત અનુભવો છો.
4. તમે નિરાશાવાદી અનુભવો છો.
5. તમને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં, વિગતો યાદ રાખવામાં અને નિર્ણયો લેવામાં મુશ્કેલી અનુભવો છો.
6. તમે લગભગ દરરોજ ઊંધી શકતા નથી, અથવા તમે ખૂબ સૂઈ શકો છો.
7. લગભગ દરરોજની ઘણી પ્રવૃત્તિઓમાં તમને કોઈ રસ કે આનંદ નથી.
8. તમે વારંવાર મૃત્યુ અથવા આત્મહત્યા વિશે વિચારો છો (માત્ર મૃત્યુનો ડર નહીં).
9. તમે બેચેની અનુભવો છો અથવા ધીમા પડી ગયા છો.
10. તમે વજન ગુમાવ્યું છે અથવા વધાર્યું છે.
11. અતિશય ખાવું અથવા ભૂખ લાગવાનું બંધ થયું હોય.
12. દુઃખાવો, માથાનો દુઃખાવો, ખેંચાણ અથવા પાચન સમસ્યાઓ કે જે દૂર થતી નથી અથવા સારવારથી સારી થતી નથી.

10.5 હતાશા સંચાલન

1. એક સપોર્ટ નેટવર્ક બનાવો
ડિપ્રેશનમાં તમારી જાતને મદદ કરવા માટે તમે કરી શકો તે સૌથી મહત્વપૂર્ણ બાબતોમાંની એક - દવા અને ઉપચાર સિવાય - મજબૂત સામાજિક સમર્થન વિકસાવવું. કેટલાક માટે, આનો અર્થ મિત્રો અથવા કુટુંબીજનો સાથે મજબૂત સંબંધો બાંધવાનો હોઈ શકે છે. તમે મદદ કરવા માટે સહાયક પ્રિયજનો પર વિશ્વાસ કરી શકો છો તે જાણવું તમારા ડિપ્રેશનમાં સુધારો કરવા તરફ ખૂબ આગળ વધી શકે છે.
અન્ય લોકો માટે, ડિપ્રેશન સપોર્ટ ગ્રૂપ યાવીરૂપ બની શકે છે. તેમાં તમારા વિસ્તારમાં મળતું સમુદાય જૂથ સામેલ હોઈ શકે છે અથવા તમને તમારી જરૂરિયાતો પૂરી કરતું ઓનલાઈન સપોર્ટ ગ્રુપ મળી શકે છે.
2. તમારો તણાવ ઓછો કરો
જ્યારે તમે તણાવમાં હોવ છો, ત્યારે તમારું શરીર કોર્ટિસોલ નામના હોર્મોનનું વધુ ઉત્પાદન કરે છે. ટૂંકા ગાળામાં, આ એક સારી બાબત છે કારણ કે તે તમને તમારા જીવનમાં જે પણ તણાવનું કારણ બને છે તેનો સામનો કરવા માટે તૈયાર થવામાં મદદ કરે છે.
જો કે, લાંબા ગાળે, તે તમારા માટે ઘણી સમસ્યાઓનું કારણ બની શકે છે, જેમાં હતાશાનો સમાવેશ થાય છે. તમે તણાવ ઘટાડવા માટે જેટલી વધુ તકનીકોનો ઉપયોગ કરશો, તેટલું સારું કારણ કે તે તમારા હતાશ થવાનું જોખમ ઘટાડશે.
3. તમારી ઊંઘની સ્વચ્છતામાં સુધારો કરો
ઊંઘ અને મૂડનો ગાઢ સંબંધ છે. 2014ના અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે મેજર ડિપ્રેસિવ

ડિસઓર્ડર ધરાવતા 80% લોકો ઊંઘમાં ખલેલ અનુભવે છે. પરંતુ, તમને એવું લાગશે કે તમે ઊંઘી શકતા નથી. અથવા કદાચ તમે પથારીમાંથી ઉઠવા માટે સંઘર્ષ કરો છો કારણ કે તમે હંમેશા થાક અનુભવો છો.

સારી ઊંઘની સ્વચ્છતા તમારી ઊંઘની ગુણવત્તા અને જથ્થાને સુધારવા માટે ચાવીરૂપ બની શકે છે.

તમે સૂવાના ઓછામાં ઓછા એક કલાક પહેલાં ગહન વિચારવાનું બંધ કરો. પુસ્તક વાંચવા અથવા અન્ય આરામદાયક પ્રવૃત્તિમાં જોડાવા માટે ઓછા પ્રકાશનો ઉપયોગ કરો.

તમારા પલંગનો ઉપયોગ માત્ર ઊંઘ અને જાતીય પ્રવૃત્તિ માટે કરો. પથારીમાં અથવા બેડરૂમમાં પણ કામ કરવાના બદલે આરામ કરો.

4. તમારી ખાવાની આદતોમાં સુધારો કરો

સંશોધન આહાર અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે સ્પષ્ટ કડીઓ શોધવાનું ચાલુ રાખે છે. વાસ્તવમાં, એવા ઘણા અભ્યાસો થયા છે જે દર્શાવે છે કે પોષણમાં સુધારો કરવાથી માનસિક બીમારી અટકાવી શકાય છે અને તેની સારવાર કરી શકાય છે કે પોષણ મનોચિકિત્સા મુખ્ય પ્રવાહમાં બની રહી છે. ઘણા મગજ-આવશ્યક પોષક તત્ત્વો છે, જે ડિપ્રેશનને અસર કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, 2012ના અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે ઝિંકની ઉણપ ડિપ્રેશનના લક્ષણો સાથે સંકળાયેલી છે.

5. નકારાત્મક વિચારોને રોકો

ડિપ્રેશન માત્ર તમને ખરાબ લાગતું નથી, તે તમને વધુ નકારાત્મક રીતે વિચારવાનું કારણ પણ બનાવી શકે છે. જો કે, તે નકારાત્મક વિચારોને બદલવાથી તમારો મૂડ સુધરી શકે છે. કોગ્નિટિવ બિહેવિયરલ થેરાપી એ એક પ્રકારની થેરાપી છે જે ડિપ્રેશનને દૂર કરવા માટે જ્ઞાનાત્મક વિકૃતિ તરીકે ઓળખાતી નકારાત્મક વિચારસરણીની સામાન્ય પેટર્નને બદલવા માટે કામ કરે છે. ત્યાં ઘણા સ્વ-સહાય પુસ્તકો, એપ્લિકેશન્સ અને ઓનલાઇન અભ્યાસક્રમો પણ છે. જે તમને શીખવામાં મદદ કરી શકે છે. તમારી બિનઆરોગ્યપ્રદ વિચારસરણી કેવી રીતે બદલવી તે જાણો.

6. સમય સંચાલન કરો

તે હતાશાના લક્ષણો, જેમ કે થાક અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી, વિલંબને આકર્ષક બનાવે છે. સમયમર્યાદા નિર્ધારિત કરવી અને તમારા સમયનું સારી રીતે સંચાલન કરવું મહત્વપૂર્ણ છે. ટૂંકા ગાળાના ધ્યેયો સ્થાપિત કરો અને સૌથી મહત્વપૂર્ણ બાબતોને પહેલા પૂર્ણ કરવા માટે સખત મહેનત કરો. તમે સફળતાપૂર્વક પૂર્ણ કરેલ દરેક કાર્ય તમને વિલંબની આદતને તોડવામાં મદદ કરશે.

7. રોજિંદા કામકાજ પર નિયંત્રણ રાખો

ઉદાસીનતા ધરના કામકાજ, જેમ કે બિલ ભરવાનું મુશ્કેલ બનાવી શકે છે. પરંતુ કાગળનો ઢગલો, ગંદી વાનગીઓનો ઢગલો અને ગંદા કપડામાં ઢંકાયેલો માળ તમારી નકામી લાગણીને જ વધારશે. તમારા રોજિંદા કામકાજ પર નિયંત્રણ રાખો. નાની શરૂઆત કરો અને એક સમયે એક પ્રોજેક્ટ પર કામ કરો. ઉઠવું અને હલનચલન કરવાથી તમે પોતે જ સારું અનુભવવાનું શરૂ કરી શકો છો. પરંતુ, ધરમાં તમારી પ્રગતિ જોવી એ તમને સારું અનુભવવામાં મદદ કરવા માટે ચાવીરૂપ બની શકે છે.

8. વેલનેસ ટૂલબોક્સ બનાવો

વેલનેસ ટૂલબોક્સ એ સાધનોનો સમૂહ છે જેનો ઉપયોગ તમે જ્યારે તમે નિરાશા અનુભવો ત્યારે તમારી જાતને શાંત કરવામાં મદદ કરી શકો છો તમને જે સાધનો સૌથી વધુ મદદરૂપ લાગે છે તે કદાચ કોઈ બીજા માટે કામ ન કરે તેથી તે ધ્યાનપૂર્વક ધ્યાનમાં લેવું મહત્વપૂર્ણ છે કે કઈ વસ્તુઓ તમને તમારે શ્રેષ્ઠ અનુભવવામાં મદદ કરી શકે છે.

જ્યારે તમે ખુશ હોવ ત્યારે તમને જે કરવાનું ગમે છે તેના વિશે વિચારો. પછી, જ્યારે તમે નિરાશા અનુભવો છો, ત્યારે તેમાંથી એક પ્રવૃત્તિ અજમાવી જુઓ.

તમારા પાલતુ પ્રાણીઓને ગળે લગાડવું, તમારું મનપસંદ સંગીત સાંભળવું, ગરમ સ્નાન કરવું અથવા સારું પુસ્તક વાંચવું એ અમુક સાધનો છે જે તમને મદદરૂપ થઈ શકે છે.

જ્યારે તમને ખરાબ લાગે ત્યારે તમે જે પ્રવૃત્તિઓનો પ્રયાસ કરી શકો છો તેની સૂચિ બનાવો. પછી, જ્યારે તમારી પાસે ખાસ કરીને મુશ્કેલ સમય હોય ત્યારે પ્રયાસ કરવા માટે એક પ્રવૃત્તિ પસંદ કરો.

10.6 વ્યાયામના માનસિક સ્વાસ્થ્ય લાભો

તે જાણીતું છે કે નિયમિત કસરત શરીર માટે અસંખ્ય સકારાત્મક સ્વાસ્થ્ય પરિણામો ધરાવે છે, જેમ કે સ્નાયુઓ, હાડકાં, હૃદય અને ફેફસાંને મજબૂત કરવા અને અમુક રોગોને રોકવામાં મદદ કરે છે. એક વારંવાર અવગણવામાં આવતો લાભ માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર શારીરિક પ્રવૃત્તિની અસર છે. વિશ્વભરમાં અસ્વસ્થતા, હતાશા અને અન્ય માનસિક સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિઓના ઉચ્ચ વ્યાપને ધ્યાનમાં લેતા, અસંખ્ય લોકો કસરતની હકારાત્મક માનસિક સ્વાસ્થ્ય અસરોથી લાભ મેળવી શકે છે. આપણે વ્યાયામ, વિવિધ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિઓ અને મગજ વચ્ચેના સંબંધને તેમજ આહાર તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યને કેવી રીતે અસર કરી શકે છે તે વિશે વાત કરીશું.

કસરત મગજ પર કેવી અસર કરે છે ?

જ્યારે વ્યાયામ સપાટી પર એકદમ સરળ લાગે છે, ત્યારે જ્યારે પણ તમે દોડવા જાઓ છો, જિમમાં જાઓ છો અથવા કોઈપણ અન્ય શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લો છો ત્યારે તમારા શરીરમાં એક જટિલ રાસાયણિક કાસ્કેડ થાય છે. આ રાસાયણિક કાસ્કેડ તમારા મગજ પર ઘણી હકારાત્મક અસરો માટે જવાબદાર છે.

1. ન્યુરોટ્રાન્સમીટર મુક્ત કરે છે

જેમ જેમ તમે કસરત કરવાનું શરૂ કરો છો, તીવ્રતાના આધારે, તમારી ચેતાતંત્રમાં ન્યુરોટ્રાન્સમીટર તરીકે ઓળખાતા મહત્વપૂર્ણ રાસાયણિક સંદેશાવાહકોની સંખ્યા પ્રકાશિત થાય છે.

2. એન્ડોર્લિન્સ અને એન્ડોકેનાબિનોઈડ્સ

કદાચ વ્યાયામના સંબંધમાં લોકો જે સૌથી સામાન્ય ચેતાપ્રેષકો વિચારે છે તે એન્ડોર્લિન્સ છે. પરંતુ જ્યારે તમે વર્કઆઉટ કરી રહ્યાં હોવ ત્યારે તમારા મગજમાં એન્ડોકેનાબિનોઈડ્સ તરીકે ઓળખાતા ઓછા જાણીતા ન્યુરોટ્રાન્સમિટર પણ મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. એન્ડોર્લિન્સ પીડાને અવરોધે છે અને આનંદની સંવેદનામાં વધારો કરે છે, અને કસરત ચોક્કસપણે તમારા એન્ડોર્લિન્સનું સ્તર વધારે છે. પરંતુ તાજેતરના

સંશોધનો સૂચવે છે કે સખત વર્કઆઉટ પછી તમને જે આનંદની લાગણી થાય છે તે એન્ડોર્ફિન્સ અને એન્ડોકેનાબીનોઇડ્સ સાથે મળીને કામ કરી શકે છે. એન્ડોકેનાબીનોઇડ્સ, ખાસ કરીને, ચેતાપ્રેષકોનું એક જૂથ છે જે તે 'રનર્સ હાઈ' માટે જવાબદાર હોવાનું માનવામાં આવે છે - સખત વર્કઆઉટ પછી શાંત આનંદની લાગણી થાય છે.

3. ડોપામાઈન

અન્ય પ્રભાવશાળી વ્યાયામ-સંબંધિત ન્યુરોટ્રાન્સમિટર ડોપામાઈન છે. તમે કેવી રીતે આનંદ અનુભવો છો તેમાં ડોપામાઈન મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. તે તમારા શરીરની અન્ય પ્રક્રિયાઓ માટે પણ જવાબદાર છે, જેમ કે હૃદયના ધબકારાનું નિયમન, ઊંઘના ચક્ર, મૂડ, ધ્યાન, પ્રેરણા, કાર્યકારી યાદશક્તિ, શિક્ષણ અને પીડા પ્રક્રિયા કયા પ્રકારની કસરત ડોપામાઈન મુક્તિને શ્રેષ્ઠ રીતે ઉત્તેજીત કરે છે તેના પર મર્યાદિત કામ થયું છે, તેથી વધુ સંશોધન જરૂરી છે.

4. ન્યુરોપ્લાસ્ટીસિટીને પ્રોત્સાહન આપે છે

ન્યુરોપ્લાસ્ટીસિટી એ તમારા મગજ અને નર્વસ સિસ્ટમની આંતરિક અથવા બાહ્ય ઉત્તેજનાના પ્રતિભાવમાં તેમની પ્રવૃત્તિમાં ફેરફાર કરવાની ક્ષમતા છે. આ નવી કુશળતા, પ્રવૃત્તિઓ અને ભાષાઓ શીખવામાં મોટી ભૂમિકા ભજવે છે. કેટલાક સંશોધનો સૂચવે છે કે કસરત ચોક્કસ સૂચક પરિબલોને વધારીને ન્યુરોપ્લાસ્ટીસિટીને પ્રોત્સાહન આપી શકે છે

5. મગજમાં ઓક્સિજનનો પુરવઠો વધે છે

કસરત દરમિયાન તમારું હૃદય ઝડપથી પંપ કરવાનું શરૂ કરે છે, તે તમારા મગજમાં ઓક્સિજનનો પુરવઠો વધારે છે. આના પરિણામે તમારા મગજની રક્તવાહિનીઓમાં ચોક્કસ ફેરફારો થાય છે, જે એક્ઝિક્યુટિવ ફંક્શનમાં સંભવિત સુધારાઓને પ્રોત્સાહન આપે છે, જેમાં કાર્યકારી યાદશક્તિ, લવચીક વિચાર અને સ્વ-નિયંત્રણનો સમાવેશ થાય છે. 2021ના અભ્યાસમાં હળવી જ્ઞાનાત્મક ક્ષતિ ધરાવતા 48 પુખ્ત વયના લોકોમાં, સંશોધકોએ મગજમાં રક્ત પ્રવાહ પર કસરતની અસર પર ધ્યાન આપ્યું. આ મગજનો સૌથી મોટો ભાગ છે અને ઉચ્ચ બૌદ્ધિક કાર્ય, સંવેદનાત્મક આવેગ અને મોટર પ્રવૃત્તિ માટે જવાબદાર છે (10 વિશ્વસનીય સ્ત્રોત, તેઓએ જોયું કે 1-વર્ષના મધ્યમથી જોરદાર કસરત કાર્યક્રમથી મગજનો રક્ત પ્રવાહ વધે છે અને વધુ જ્ઞાનાત્મક ઘટાડાનું જોખમ ઘટે છે. આ સૂચવે છે કે નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ તમારા મગજના મહત્વપૂર્ણ ભાગોમાં રક્ત પ્રવાહને સુધારી શકે છે, બદલામાં અલ્ઝાઈમર રોગ અને સ્ટ્રોક જેવી જ્ઞાનાત્મક ઘટાડાને લગતી પરિસ્થિતિઓનું જોખમ ઘટાડે છે.

10.7 સ્વાધ્યાય

1. હતાશા એટલ શું ?
2. હતાશાના કારણો જણાવો.
3. હતાશાના લક્ષણો જણાવો.
4. હતાશા સંચાલનને સમજાવો.
5. વ્યાયામના માનસિક સ્વાસ્થ્ય લાભો.

6. કસરત મગજ પર કેવી રીતે અસર કરે છે.
7. નકારાત્મક વિચારોને રોકવા માટેના પગલાં જણાવો.
8. વેલનેસ ટૂલબોક્સ કેવી રીતે બનાવી શકાય જણાવો.

બહુવિકલ્પ પસંદગીના પ્રશ્નો :

1. કેનેડિયન સરકાર અનુસાર, તણાવમાં પડતર હોય છે
(a) સામાજિક (b) આર્થિક (c) વ્યક્તિગત (d) ઉપરોક્ત તમામ
2. પ્રતિબદ્ધતા, નિયંત્રણ અને પડકાર એ તમામ ઘટકો છે:
(a) વિલંબ (b) તણાવ (c) સખ્તાઈ (d) હતાશા
3. કાર્યસ્થળમાં તણાવ પ્રત્યેનો એક પ્રતિભાવ છે 'પ્રસ્તુતવાદ'. આમાં શામેલ હોઈ શકે છે :
(a) લાંબા સમય સુધી કામ કરવું (b) બીમાર હોય ત્યારે કામ કરો
(c) રજાઓ લેતા નથી (d) ઉપરોક્ત તમામ
4. તાણના પ્રતિભાવમાં, એન્ડ્રેનાલિનનું સ્તર અનેકોર્ટિસોલનું સ્તર
(a) વધારો, વધારો (b) ઘટાડો, ઘટાડો
(c) વધારો, ઘટાડો (d) ઘટાડો, વધારો
5. સેલીએ એ હકીકતનો ઉલ્લેખ કરવા માટે શબ્દોનો ઉપયોગ કર્યો કે તણાવ ક્યારેક ફાયદાકારક બની શકે છે.
(a) તાણ તરફી (b) યુસ્ટ્રેસ (c) ગણગણવું (d) વળતર
6. એક વ્યક્તિ જે માને છે કે તેની/તેણીની સિદ્ધિઓ ભાગ્ય દ્વારા નક્કી કરવામાં આવે છે તેને લોકસ ઓફ કંટ્રોલ તરીકે વર્ણવવામાં આવશે.
(a) વિક્ષેપિત (b) આંતરિક (c) ઉગ્ર (d) બાહ્ય
7. કયો સ્ટ્રેસ હોર્મોન લોહીના પ્રવાહમાં શર્કરાને વધારે છે અને મગજના ગ્લુકોઝના ઉપયોગને વધારે છે ?
(a) એન્ડ્રેનાલિન (b) ટેસ્ટોસ્ટેરોન (c) કોર્ટિસોલ (d) ઉપરોક્ત તમામ
8. તણાવ સાથે વ્યવહાર કરવા માટે નીચેનામાંથી કોને જ્ઞાનાત્મક ક્રિયા વ્યૂહરચના તરીકે વર્ગીકૃત કરવામાં આવશે ?
(a) ધ્યેય સેટિંગ (b) પ્રશ્નો પૂછે છે
(c) સમસ્યાનું વિશ્લેષણ (d) ઉપરોક્ત તમામ
9. આત્મવિશ્વાસ એ માપ છે; સ્વ-અસરકારકતા એ માપ છે.
(a) સ્થિતિ, લક્ષણ (b) લક્ષણ, સ્થિતિ
(c) ઉપયોગી, નકામું (d) નકામું, ઉપયોગી

10. કયો સ્ટ્રેસ હોર્મોન હૃદયના ધબકારા વધારે છે અને બ્લડ પ્રેશર વધારે છે ?
 (a) કોર્ટિસોલ (b) પ્રોજેસ્ટેરોન (c) એડ્રેનાલિન (d) ડોપામાઈન
11. ઊંડા શ્વાસ, યોગ અને વ્યાયામ એ તમામ તણાવ વ્યવસ્થાપન તકનીકો હશે.
 (a) ધાર્મિક (b) જ્ઞાનાત્મક (c) ભૌતિક (d) સામાજિક
12. ચિંતાએ..... ડિસઓર્ડર છે :
 (a) ગભરાટ ભર્યા હુમલાઓ દ્વારા ઓળખાતી ભાવનાત્મક સ્થિતિ.
 (b) અતિશય તપાસ દ્વારા વર્ગીકૃત થયેલ ભાવનાત્મક સ્થિતિ.
 (c) અવ્યવસ્થિત વિચારસરણી.
 (d) એક અતિશય અથવા ઉત્તેજિત સ્થિતિ જે આશંકા, અનિશ્ચિતતા અને ભયની લાગણીઓ દ્વારા વર્ગીકૃત થયેલ છે.
13. તાજેતરના પુરાવા સૂચવે છે કે ઓછામાં ઓછા કેટલાક ફોબિયાની લાગણીની સાથે નજીકથી સંકળાયેલા છે :
 (a) ગુસ્સો (b) અણગમો (c) ઉલ્લાસ (d) ઉદાસી
14. અપરાધની સતત લાગણી શેમાં જોવા મળે છે ?
 (a) પાગલ (b) ઘેલછા (c) હતાશા (d) OCD
15. Which neurotransmitters are involved in depression ?
 (a) સેરોટોનિન અને નોરેપિનેટ્રાઈન (b) GABA અને ડોપામાઈન
 (c) સેરોટોનિન અને ડોપામાઈન (d) નોરેપિનેટ્રાઈન અને જીએબીએ
16. સૌથી સામાન્ય રીતે ડિપ્રેશન શેમાં જોવા મળે છે ?
 (a) યુવાન છોકરી (b) બાળકો
 (c) મધ્યમ વયની સ્ત્રી (d) મધ્યમ વયના પુરુષો
17. DSM-5 મુજબ, ડિપ્રેશનના નિદાન માટેનો સમયગાળો માપદંડ છે :
 (a) 1 અઠવાડિયું (b) 2 અઠવાડિયા (c) 3 અઠવાડિયા (d) 4 અઠવાડિયા
18. ડિપ્રેશન શેમાં જોવા મળે છે ?
 (a) હાઈપોગ્લાયકેમિઆ (b) હાઈપરથાઈરિડિઝમ
 (c) ફ્રિઓકોમોસાયટોમા (d) ઉપરોક્ત આ તમામ
19. ડબલ ડિપ્રેશન છે :
 (a) બે વર્ષથી ડિપ્રેશન (b) ડિપ્રેશનના બે એપિસોડ
 (c) ડિસ્ટિમિયા સાથે ડિપ્રેશન (d) ડાયસ્થિમિયા
20. નીચેનામાંથી કયા ડિપ્રેશનમાં ક્લિનિકલ લક્ષણો નથી ?
 (a) આત્મઘાતી વિચારો (b) હતાશ મૂડ
 (c) હાયપરએક્ટિવિટી (d) ભૂખ ન લાગવી

હતાશા અને તણાવ સંચાલન

જવાબ :

- | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| (1) - D | (2) - C | (3) - D | (4) - A | (5) - B |
| (6) - D | (7) - C | (8) - D | (9) - B | (10) - C |
| (11) - C | (12) - D | (13) - B | (14) - C | (15) - C |
| (16) - C | (17) - B | (18) - B | (19) - D | (20) - C |

-: રૂપરેખા :-

- 11.1 પ્રસ્તાવના
- 11.2 અર્થ
- 11.3 તણાવ ઘટાડવા માટે યોગનો ઉપયોગ
- 11.4 તણાવને દૂર કરવા માટે યોગ શ્વાસનો ઉપયોગ
- 11.5 ધ્યાન
- 11.6 ધ્યાન અને અન્ય પદ્ધતિઓ વચ્ચેનો તફાવત
- 11.7 સ્વાધ્યાય

11.1 પ્રસ્તાવના

મનની સ્થિતિ અને શરીરનો ગાઢ સંબંધ છે. જો મન હળવું હશે તો શરીરના સ્નાયુઓ પણ હળવા થશે. તણાવ શારીરિક અને માનસિક તણાવની સ્થિતિ પેદા કરે છે. હજારો વર્ષો પહેલા યોગને મન-શરીરની દવાના સ્વરૂપ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. યોગમાં, શારીરિક મુદ્રાઓ અને શ્વાસ લેવાની કસરતો સ્નાયુઓની મજબૂતાઈ, લચિકતા, રક્ત પરિભ્રમણ અને ઓક્સિજન શોષણ તેમજ હોર્મોન કાર્યમાં સુધારો કરે છે. વધુમાં, ધ્યાન દ્વારા પ્રેરિત છૂટછાટ પેરાસિમ્પેથેટિક વર્ચસ્વ તરફના વલણ સાથે ઓટોનોમિક નર્વસ સિસ્ટમને સ્થિર કરવામાં મદદ કરે છે. શારીરિક લાભો જે અનુસરે છે, યોગની તાલીમ લેનારને તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓમાં વધુ સ્થિતિસ્થાપક બનવામાં મદદ કરે છે અને વિવિધ રોગો, ખાસ કરીને કાર્ડિયો-શ્વસન રોગો માટેના વિવિધ મહત્વપૂર્ણ જોખમ પરિબળોને ઘટાડે છે.

11.2 અર્થ

સંસ્કૃત શબ્દ 'યોગ' મૂળ યુગ (જોડવા માટે), અથવા યોક (એકસાથે બાંધવા અથવા ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા) પરથી આવ્યો છે. અનિવાર્યપણે, જો કે, 'યોગ' શબ્દ એકતાના માધ્યમ અથવા શિસ્તની પદ્ધતિનું વર્ણન કરવા માટે આવ્યો છે: શરીરને મન સાથે જોડવું અને એકસાથે સ્વ (આત્મા) સાથે જોડવું, અથવા વ્યક્તિગત સ્વ અને અતીન્દ્રિય વચ્ચેનું જોડાણ. યોગ એક મૌખિક પરંપરામાંથી આવે છે જેમાં શિક્ષણ શિક્ષકથી વિદ્યાર્થી સુધી પ્રસારિત થતું હતું. ભારતીય ઋષિ પતંજલિ, જેને 'યોગના પિતા' કહેવામાં આવે છે. મૌખિક પરંપરાને તેમના કૃતિ યોગ સૂત્રો, યોગિક ફિલસૂફી પર 2000 વર્ષ જૂના ગ્રંથમાં જોડવામાં આવી છે. તે યોગને 'જે વિચાર પ્રક્રિયાને રોકે છે અને મનને શાંત બનાવે છે'. પતંજલિ સૂચવે છે કે નીતિશાસ્ત્ર યમ અને નિયમ) એ મન, શરીર અને ભાવનાને શુદ્ધિ કરવાનો માર્ગ છે. તે હિલિંગ અને સ્વ-અનુભૂતિ માટે વધુ મનોવૈજ્ઞાનિક અભિગમ પર ભાર મૂકે છે. શરીરના અવયવો અને પ્રણાલીઓને પહેલા આસનો (આસન) અને પ્રાણાયામ (શ્વાસને નિયંત્રિત કરવા) દ્વારા શુદ્ધિ કરવાની હોય છે. મન અને લાગણીઓ પર કેવી રીતે પ્રભુત્વ મેળવવું અને આધ્યાત્મિક વિકાસ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવો તે અંગે સૂત્રો માર્ગદર્શન આપે છે. આચારસંહિતામાં અહિંસા અને સત્ય (સત્ય) જેવા સર્વોચ્ચ માનવીય ગુણોનો અભ્યાસ અને સૌહાર્દ અને કરુણા જેવી ઉમદા લાગણીઓને પ્રોત્સાહન આપવાનો સમાવેશ થાય છે.

11.3 તણાવ ઘટાડવા માટે યોગનો ઉપયોગ

યોગની લોકપ્રિયતા સતત વધી રહી છે કારણ કે લોકો તેના શારીરિક અને માનસિક લાભોનો અનુભવ કરે છે. વ્યક્તિગત યોગની તાલીમ લેનાર વિકસાવવાથી તણાવને રોકવા અને ઘટાડવામાં મદદ મળી શકે છે, જે સકારાત્મક વિકાસ અને સ્વ-સુધારણ ? પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માંગતા લોકોમાં એક સામાન્ય ધ્યેય છે.

શારીરિક મુદ્રાઓ ઉપરાંત, તમારી યોગ દિનચર્યામાં શ્વાસ, ધ્યાન અને યોગ નિદ્રા જેવી આરામની તકનીકોનો સમાવેશ થઈ શકે છે. યોગના સુખાકારીને વધારવા માટે યોગ દિનચર્યામાં ઉપયોગ શકો છો.

મૂળ બુસ્ટીંગની જગ્યાએ

1. તણાવ અને ચિંતાને દૂર કરવામાં ઉપયોગી

1. યોગ માનસિક અને શારીરિક આરામને પ્રોત્સાહિત કરે છે, જે તણાવ અને ચિંતા ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. શારીરિક મુદ્રાઓ લચિકતાને પ્રોત્સાહન આપે છે, તાણ દૂર કરે છે અને પીડા ઘટાડે છે.
2. યોગાસન તમને શારીરિક અવરોધો જેમ કે સ્નાયુઓની ગાંઠો, લાગણીઓ અને તાણને મુક્ત કરવામાં મદદ કરી શકે છે. તેઓ સ્વભાવમાં સાકરાત્મકતાના પ્રકાશનને પણ પ્રોત્સાહન આપે છે, જે લાગણી-સારા હોર્મોન્સ છે જે તમે તણાવને કેવી રીતે હેન્ડલ કરો છો તેની હકારાત્મક અસર કરી શકે છે.
3. તમારી યોગાભ્યાસ દરમિયાન વર્તમાન ક્ષણ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી તમારી જાગૃતિ વધે છે, તમારી એકાગ્રતા વધે છે અને તમારા મનને કેન્દ્રિત કરે છે.
4. જેમ જેમ તમે તમારી શારીરિક સંવેદનાઓ, વિચારો અને લાગણીઓના ક્ષણિક સ્વભાવથી વાકેફ થશો તેમ, તમને હકારાત્મક, નકારાત્મક અને તટસ્થ અનુભવો સાથેના જોડાણોને છોડી દેવાનું સરળ લાગશે. તમે પ્રેમ, આનંદ અને શાંતિ જેવી લાગણીઓ કેળવવાનું પણ શીખી શકો છો.

2. યોગની તણાવ પર અસર

યોગાભ્યાસનાં વૈજ્ઞાનિક પુરાવા તણાવ-મુક્ત નીચેના તમામ અભ્યાસ અમેરિકાના વિવિધ જૂથમાં કરવામાં આવેલ છે.

1. 2018ના અભ્યાસ મુજબ, 4 અઠવાડિયા સુધી અઠવાડિયામાં 3 વખત હઠ યોગની અભ્યાસ કરતી મહિલાઓ પર યોગનું સકારાત્મક પરિણામ આવ્યું છે. 12 સત્રો પછી, તેઓએ તણાવ, હતાશા અને ચિંતામાં નોંધપાત્ર ઘટાડો અનુભવ્યો.
2. આ પરિણામો સૂચવે છે કે યોગ એક પૂરક દવા બની શકે છે અને પ્રિસ્ક્રિપ્શન દવાઓની જરૂરિયાત ઘટાડી શકે છે. તણાવ, હતાશ ? અને ચિંતાની સારવારમાં યોગની લાંબા ગાળાની ભૂમિકાની તપાસ કરવા માટે વધુ ઊંડાણપૂર્વકના અભ્યાસની જરૂર છે.
3. પુખ્ત પુરુષોમાં 2020 ના એક નાના અભ્યાસે સૂચવ્યું કે યોગ સ્ટ્રેચ કોર્ટિસોલનું સ્તર ઘટાડે છે અને પેરાસિમ્પેથેટિક ચેતા પ્રવૃત્તિ પર સકારાત્મક અસર કરે છે, જે છૂટછાટને પ્રોત્સાહિત કરે છે.
4. 2020ના અન્ય એક અભ્યાસમાં સંશોધકોએ શોધી કાઢ્યું છે કે જે લોકોએ 30

દિવસ સુધી 11-મિનિટનો યોગ નિદ્રા મેડિટેશન કર્યું હતું તેમના તણાવના સ્તરમાં ઘટાડો થયો, તેમની એકંદર સુખાકારીમાં વધારો થયો અને તેમની ઊંઘની ગુણવત્તામાં સુધારો થયો (3).

5. યોગ નિદ્રાની અભ્યાસ કરવાથી મન શાંત પણ વધે છે અને નકારાત્મક લાગણીઓ ઓછી થાય છે. આ લાભો 6 અઠવાડિયા પછી સમાન રહ્યા.

11.4 તણાવને દૂર કરવા માટે યોગ શ્વાસનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો

શ્વાસ લેવાની કસરત, જેને સંસ્કૃતમાં પ્રાણાયામ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, તે તમને આરામ કરવા, તમારા શ્વાસને નિયંત્રિત કરવા અને ઊંડા શ્વાસ લેવાનું શીખવે છે. આ તણાવ ઘટાડવામાં અને તમારા શરીર અને મનને શાંત કરવામાં મદદ કરે છે. શ્વાસ લેવાની તકનીકો તમારી ઊંઘની ગુણવત્તાને પણ વધારી શકે છે અને મનની તંદુરસ્તીને પ્રોત્સાહિત કરી શકે છે.

તમે તમારા યોગાભ્યાસ દરમિયાન અથવા જ્યારે તમે દિવસભર આરામ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માંગતા હો ત્યારે શ્વાસ લેવાની કસરત કરી શકો છો. જ્યારે તમે અસ્વસ્થ લાગણીઓ અથવા મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓનો અનુભવ કરો છો ત્યારે આ તકનીકો પણ ઉપયોગી છે.

પ્રાણાયામના કેટલાક લોકપ્રિય પ્રકારોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

1. નાડી શોધન પ્રાણાયામ
2. ઉજ્જયી પ્રાણાયામ
3. કપાલભાતિ
4. ભ્રામરી
5. ઓમકાર

1. નાડી શોધન પ્રાણાયામ

વૈકલ્પિક નસકોરા શ્વાસ એ એક યોગિક શ્વાસ નિયંત્રણ પ્રથા છે. સંસ્કૃતમાં તેને નાડીશોધન પ્રાણાયામ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આનું ભાષાંતર 'સૂક્ષ્મ ઊર્જા સાફ કરવાની શ્વાસ લેવાની તકનીક' તરીકે થાય છે.

આ પ્રકારનું શ્વાસ કાર્ય યોગ અથવા ધ્યાન અભ્યાસના ભાગરૂપે કરી શકાય છે. જે તમને શાંત અને તમારા મનને સ્થિર કરવામાં મદદ કરે છે.

નાડી શોધન પ્રાણાયામ ફાયદા

- વૈકલ્પિક નસકોરામાં શ્વાસ લેવામાં મદદ મળી શકે છે :
- તમારા શરીર અને મનને આરામ મળી શકે છે
- ચિંતા ઓછી થાય છે
- એકંદર સુખાકારીને વધારો થાય છે.
- આ લાભો, બદલામાં, તમને વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત અને જાગૃત રહેવામાં મદદ કરી શકે છે.

તમે તમારા રોજિંદા જીવનમાં તણાવને સંચાલિત કરવામાં મદદ કરવા માટે આ શ્વાસ લેવાની તકનીકનો ઉપયોગ કરી શકો છો. તમે એ પણ શોધી શકો છો કે વૈકલ્પિક નસકોરામાં શ્વાસ લેવાની અભ્યાસ કરવાથી તમને વર્તમાન ક્ષણ પ્રત્યે વધુ સચેત રહેવામાં મદદ મળે છે.

1. તણાવ ઘટાડે છે અને રક્તવાહિની કાર્યમાં સુધારો કરે છે
 વૈકલ્પિક નસકોરાંમાં શ્વાસ લેવાનો મુખ્ય ફાયદો એ છે કે તે તણાવ ઓછો કરી શકે છે. 2013 ના એક અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે જે લોકો વૈકલ્પિક નસકોરાંમાં શ્વાસ લેવાની અભ્યાસ કરે છે તેઓ તેમના કથિત તણાવ સ્તરને ઘટાડે છે.
 આ જ અભ્યાસમાં, વૈકલ્પિક નસકોરાંમાં શ્વાસ લેવાનું એકમાત્ર પ્રકારનું શ્વાસનું કાર્ય હતું જે કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર કાર્ય પર હકારાત્મક અસર કરે છે. તે હૃદયના ધબકારા, શ્વસન દર અને બ્લડ પ્રેશર જેવા પરિબળોને નોંધપાત્ર રીતે ઘટાડવા માટે દર્શાવવામાં આવ્યું હતું.
 12 અઠવાડિયાની અભ્યાસ પછી, સઠભાગીઓના હૃદયના ધબકારા, શ્વસન દર અને બ્લડપ્રેશરમાં સુધારો થયો હતો. સઠભાગીઓને પ્રમાણિત યોગ પ્રશિક્ષક દ્વારા અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત 30 મિનિટ માટે અભ્યાસ શીખવવામાં આવી હતી.
2. ફેફસાંના કાર્ય અને શ્વસનની સહનશક્તિમાં સુધારો કરે છે
 યોગિક શ્વાસ લેવાની પદ્ધતિઓ ફેફસાંના કાર્ય અને શ્વસનની સહનશક્તિમાં સુધારો કરી શકે છે. 2017 ના એક નાના અભ્યાસમાં સ્પર્ધાત્મક તરવૈયાઓના ફેફસાંના કાર્ય પર પ્રાણાયામ અભ્યાસની અસરોની તપાસ કરવામાં આવી હતી અને જાણવા મળ્યું હતું કે તેની શ્વસન સહનશક્તિ પર સકારાત્મક અસર હતી.
 સુધારેલ શ્વસન સહનશક્તિ એથ્લેટિક પ્રદર્શનમાં પણ સુધારો કરી શકે છે. અભ્યાસમાં તરવૈયાઓએ એક મહિના માટે અઠવાડિયામાં પાંચ દિવસ, 30 મિનિટ માટે શ્વાસ લેવાની અન્ય બે અભ્યાસ ઉપરાંત વૈકલ્પિક નસકોરાંમાં શ્વાસ લીધો હતો.
3. હૃદયના ધબકારા ઘટાડે છે
 તમારા હૃદયના ધબકારા ઘટાડવાથી કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર સ્વાસ્થ્યને પ્રોત્સાહન આપવામાં મદદ મળી શકે છે. 2006ના અભ્યાસ મુજબ, વૈકલ્પિક નસકોરાંમાં શ્વાસ લેવા જેવા ધીમા યોગિક શ્વાસમાં સામેલ થવાથી હૃદયના ધબકારા અને સરેરાશ શ્વાસની લયમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થઈ શકે છે.
 વૈકલ્પિક નસકોરાંમાં શ્વાસ લેવો એ ક્ષણમાં તમારા હૃદયના ધબકારા ઘટાડવામાં મદદ કરવા માટે ઉપયોગી પદ્ધતિ હોઈ શકે છે.
 હૃદયના ધબકારા અને શ્વાસની પદ્ધતિ પર લાંબા ગાળાની અસરોને વધુ સારી રીતે સમજવા માટે વધુ સંશોધનની જરૂર છે.
4. સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપે છે
 વૈકલ્પિક નસકોરાંમાં શ્વાસ લેવાથી એકંદર આરોગ્ય અને સુખાકારીમાં વધારો થઈ શકે છે. તણાવ અને ચિંતામાં ઘટાડો કરીને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર તેની સકારાત્મક અસર હોવાનું પણ દર્શાવવામાં આવ્યું છે.
 2011 ના સંશોધનમાં જાણવા મળ્યું છે કે છ અઠવાડિયાના વૈકલ્પિક નસકોરાંમાં શ્વાસ લેવાનો કાર્યક્રમ શારીરિક અને શારીરિક તંદુરસ્તી-આધારિત પ્રદર્શન પર હકારાત્મક અસર કરે છે. શ્વાસ લેવાની તકનીક બ્લડ પ્રેશર, હૃદયના ધબકારા અને મહત્વપૂર્ણ ક્ષમતા પર સકારાત્મક પ્રભાવ ધરાવે છે.

વધુમાં, 2018ની સમીક્ષામાં જાણવા મળ્યું છે કે વિવિધ પ્રકારના યોગિક શ્વાસોચ્છવાસના તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે ઘણા સકારાત્મક લાભો છે, જેમાં તંદુરસ્ત લોકોમાં ન્યુરોકોગ્નિટિવ, શ્વસન અને મેટાબોલિક કાર્યોમાં સુધારાનો સમાવેશ થાય છે.

વૈકલ્પિક નસકોરામાં શ્વાસ લેવાથી શ્વાસની જાગૃતિ વધે છે અને ચેતાતંત્ર પર ફાયદાકારક અસર પડે છે.

2. ઉજ્જયી પ્રાણાયામ

સેન્ટ્રલ મિશિગન યુનિવર્સિટીના જણાવ્યા મુજબ, ઉજ્જયી શ્વાસ એ એક એવી તકનીક છે જે તમને તમારા શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને તમારા મનને શાંત થવા દે છે.

આ તમને એવા વિચારોને શાંત કરવામાં મદદ કરે છે જે સંભવતઃ તમને તમારી ધ્યાનની સ્થિતિમાંથી વિચલિત કરી શકે છે.

યોગની અભ્યાસમાં ઉપયોગમાં લેવાતા, તે એક અવાજ પણ બનાવે છે જે તમને તમારા શ્વાસ સાથે તમારી હિલચાલને સુમેળ કરવામાં મદદ કરે છે.

તે પ્રાણાયામ (શ્વાસ નિયંત્રણ)નું સૌથી સામાન્ય સ્વરૂપ છે જેનો ઉપયોગ આસન (શરીરની મુદ્રા/પોઝ) અભ્યાસ દરમિયાન થાય છે.

3. કપાલભાતિ

શ્વાસ લેવાની કસરત એ તમારી સુખાકારીની ભાવનાને વધારવામાં મદદ કરવા માટે એક ઝડપી અને સરળ રીત છે. આ તકનીકો, જેનો ઉપયોગ ઘણીવાર યોગમાં થાય છે, તે તમારા શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય બંને માટે ફાયદાકારક હોઈ શકે છે. બ્રેથ ઓફ ફાયર તરીકે ઓળખાતી શ્વાસ લેવાની તકનીકમાં નિષ્ક્રિય, સામાન્ય શ્વાસોચ્છવાસ અને શક્તિશાળી, ઝડપી શ્વાસોચ્છવાસનો સમાવેશ થાય છે. બળજબરીથી બહાર કાઢવાની આ શૈલી તણાવ ઘટાડવામાં, મગજના કાર્યને વધારવામાં અને શ્વસનતંત્રને સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે. તે પેટના સ્નાયુઓને મજબૂત કરવા અને પાચન સુધારવા માટે પણ કહેવાય છે. કપાલભાતિ એ પ્રાણાયામ અથવા શ્વાસ નિયંત્રણનું એક સ્વરૂપ છે. પ્રાણાયામની અભ્યાસમાં શ્વાસ લેવાની વિવિધ પ્રકારની કસરતોનો સમાવેશ થાય છે જેમાં તમે જે શ્વાસ લેવાની તકનીક કરી રહ્યાં છો તેના આધારે તમે ચોક્કસ રીતે શ્વાસ લો છો, શ્વાસ બહાર કાઢો છો અને તમારા શ્વાસને પકડી રાખો છો. પ્રાણાયામ એ યોગનું પ્રાથમિક ઘટક છે.

સંસ્કૃતમાં, 'કપાલ'નો અર્થ 'ખોપરી' અથવા 'કપાળ' અને 'ભાટી'નો અર્થ 'પ્રકાશિત' થાય છે.

1. 2017ના અધ્યયનમાં, જે વિદ્યાર્થીઓએ યોગ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કર્યો હતો તેઓએ માનસિક શાંતિના ઉચ્ચ સ્તરનો અનુભવ કર્યો. પ્રાણાયામ દરમિયાનગીરીમાં બ્રેથ ઓફ ફાયર સહિત વિવિધ તકનીકોનો સમાવેશ થતો હતો અભ્યાસએ પણ જણાવે છે કે કસરત તમને તમારા શ્વાસનું ધ્યાન રાખવા માટે દબાણ કરે છે, જે એકંદર માનસિક શાંતિને વધારે છે.
2. તમારા પેટના સ્નાયુઓને જોડે છે, જે પાચનમાં મદદ કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, 2013ના કેસના અહેવાલમાં, ટેકનિકે 62 વર્ષના માણસમાં ગેસ્ટ્રોએસોફેજલ રિફ્લક્સ રોગનું સંચાલન કરવામાં મદદ કરી. રિપોર્ટમાં

જણાવવામાં આવ્યું છે કે, આ તણાવ પર તેની અસરને કારણે હોઈ શકે છે. 2015નો અભ્યાસ પણ ઈરિટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમના લક્ષણોને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરવા યોગાભ્યાસમાં શ્રેય ઓફ ફાયરનો સમાવેશ કરે છે. જો કે, આને સમર્થન આપવા માટે વધુ સંશોધનની જરૂર છે.

3. અનુમાનિત અહેવાલો અનુસાર, કપાલભ્રમણ એક વર્કઆઉટ તરીકે બમણું થઈ શકે છે.

4. બ્રામરી

આ લાભને સમર્થન આપવા માટે કોઈ અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો નથી, પરંતુ દાવાની કેટલીક યોગ્યતા છે. શ્વાસ લેવાની તકનીકમાં તમારા પેટના સ્નાયુઓના વારંવાર સંકોચનનો સમાવેશ થાય છે, જે તેમને મજબૂત બનાવી શકે છે, ખાસ કરીને જો તમે આ તકનીક નિયમિતપણે કરો છો.

તાણ, ગુસ્સો અને ચિંતામાંથી ત્વરિત રાહત આપે છે. હાયપરટેન્શનથી પીડિત લોકો માટે તે ખૂબ જ અસરકારક શ્વાસ લેવાની તકનીક છે કારણ કે તે ઉશ્કેરાયેલા મનને શાંત કરે છે.

જો તમને ગરમી લાગે છે અથવા સહેજ માથાનો દુખાવો થતો હોય તો રાહત આપે છે માઈગ્રેનને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

એકાગ્રતા અને યાદશક્તિ વધારવામાં પ્રાણાયામનો ફાયદો થાય છે.

આત્મવિશ્વાસ વધે છે.

પ્રાણાયામ કરવાથી બ્લડપ્રેશર ઘટાડવામાં ફાયદો થાય છે.

ધ્યાનની તૈયારીમાં મનને શાંત કરવામાં મદદ કરે છે.

5. ઓમકાર

ઓમ એ માત્ર એક ધ્વનિ નથી, તે બ્રહ્માંડની એક તરંગ છે. ઓમ એક શક્તિશાળી અવાજ છે જે આપણી અંદર રહેલો છે. ઓમ અથવા ઓમનો જાપ કરવો એ એક પવિત્ર પ્રથા છે જે આપણા મન અને શરીરને શક્તિ આપવા માટે મદદ કરે છે. હિન્દુ, બૌદ્ધ, શીખ અને જૈન ધર્મમાં ઓમના ધ્વનિને પવિત્ર માનવામાં આવે છે. તેને બ્રહ્માંડનો પ્રથમ ધ્વનિ કહેવામાં આવે છે. હિંદુ શિલ્પો અનુસાર, ઓમ તમામ જીવોને પ્રકૃતિ અને બ્રહ્માંડ સાથે જોડે છે. તમે ઓમ મૌન અથવા મોટેથી બોલી શકો છો. ઓમનો જાપ કરવાના ઘણા ફાયદા છે નીચે મુજબ છે.

1. ઓમનો જાપ કરવા માટે તમારે તમારી પીઠ ટકાવ રાખીને સીધું બેસવું જોઈએ અને આ તમારી કરોડરજજી માટે ખરેખર ફાયદાકારક છે. ઓમનો જાપ કરતી વખતે જે કંપન ઉત્પન્ન થાય છે તે તમારી કરોડરજજી માટે ઉત્તમ છે.

2. ઓમનો જાપ કરતી વખતે જે ધ્વનિ ઉત્પન્ન થાય છે તે થાઈરોઈડ ગ્રંથિ માટે પણ ફાયદાકારક કહેવાય છે.

3. ઓમનો જાપ તમારા પેટના સ્વાસ્થ્ય માટે પણ ખરેખર ફાયદાકારક માનવામાં આવે છે. ઘણા અભ્યાસો સૂચવે છે કે જાપ પેટને આરામ આપે છે. ઓમનો જાપ પેટના દુખાવા માટે પણ ઉત્તમ ઉપાય માનવામાં આવે છે.

4. ઓમ તમારા મનને શાંત કરે છે; તે તમને તમારા આંતરિક સ્વ સાથે જોડવામાં

મદદ કરે છે. તેનાથી તમને ઘણી શાંતિ મળે છે. તે તમારી સહનશીલતાના સ્તરને વધારીને તમારા ગુસ્સાને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. ઓમનો જાપ તમને તમારા શરીરમાં સકારાત્મક સ્પંદનો લાવવામાં પણ મદદ કરે છે.

5. ઓમનો જાપ તમને લાંબા સમય સુધી યુવાન રહેવામાં મદદ કરે છે. તે તમારા શરીરને ઝેર મુક્ત કરે છે, તમામ હાનિકારક ઝેરને સાફ કરે છે અને તેને તાજું અને સ્વચ્છ રાખે છે.
6. જાપ અને ધ્યાન દ્વારા, તમે તમારી લાગણીઓ પર વધુ સારી રીતે નિયંત્રણ મેળવી શકો છો, આમ તમે સ્પષ્ટ અને તર્કસંગત મનથી પરિસ્થિતિઓને જોઈ શકો છો.
7. જો તમે ભાવનાત્મક અસંતુલનનો સામનો કરનાર વ્યક્તિ છો તો ઓમનો જાપ તમને તમારી લાગણીઓને વધુ સારી રીતે સમજવામાં મદદ કરશે. તે તમને તમારી લાગણીઓ સાથે સંતુલન રાખવામાં મદદ કરે છે અને તમને સ્પષ્ટ મનથી વિચારવામાં મદદ કરે છે.
8. ઓમ તમારા શરીરને બહારથી ચમકાવવા માટે અંદરથી સાફ કરે છે. ઓમનો જાપ તમારા શરીરને સકારાત્મક ઊર્જાથી ભરી દે છે અને આ તમારી આત્માને શુદ્ધ કરે છે. આ સકારાત્મકતા આગળ તમારા ચહેરા અને શરીર પર પ્રતિબિંબિત થવા લાગે છે.
9. તમારા ઘરમાં રહેલ નકારાત્મકતા તમારા શરીરમાં પણ નકારાત્મકતા લાવી શકે છે. ઓમનો જાપ કરવાથી તમારા ઘરમાંથી નકારાત્મક ઊર્જા દૂર થાય છે. તે તમારા ઘરને સાફ કરે છે અને તેને ખરેખર સકારાત્મક સ્થળ બનાવે છે.
10. જ્યારે તમે ઓમના જાપ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો છો, ત્યારે તમારા તણાવનું સ્તર નીચે આવે છે. અભ્યાસ તમને તણાવમુક્ત મન રાખવામાં મદદ કરે છે અને તે તમને અંદર અને બહાર આરામ આપે છે. તે ડિપ્રેશન માટે પણ ફાયદાકારક છે. જ્યારે તમે ઓમનો જાપ કરો છો, ત્યારે તમે માત્ર તમારા માટે જ નહીં પરંતુ અન્ય લોકો માટે પણ સકારાત્મકતા લાવો છો જેઓ તેને સાંભળી રહ્યાં છે. સારા જીવન માટે તમારે તેને રોજિંદી અભ્યાસ બનાવવી જોઈએ.

11.5 ધ્યાન

જીવનના તમામ ક્ષેત્રના લોકોમાં તણાવ દૂર કરવા માટે ધ્યાન એ સૌથી લોકપ્રિય રીતો પૈકી એક બની ગયું છે. આ વર્ષો જૂની પ્રથા, જે ઘણા સ્વરૂપો લઈ શકે છે અને ઘણી આધ્યાત્મિક પ્રથાઓ સાથે જોડાઈ શકે છે અથવા ન પણ હોઈ શકે, તેનો ઉપયોગ ઘણી મહત્વપૂર્ણ રીતે થઈ શકે છે.

તે તમારી દિનચર્યાનો એક ભાગ બની શકે છે અને તમને તણાવ સામે સ્થિતિસ્થાપક બનવામાં મદદ કરી શકે છે. જ્યારે તમે ભાવનાત્મક તાણથી દૂર થઈ જાઓ ત્યારે તમે કેન્દ્રિત થવા માટે ઉપયોગ કરો છો તે તકનીક છે.

તમારા શરીરના તણાવના પ્રતિભાવને ઊલટાવી દેવા અને શારીરિક રીતે આરામ કરવામાં તમારી મદદ કરવા માટે તે એક ઝડપી-તણાવમાં મદદ કરી શકે છે. ધ્યાનમાં આરામની સ્થિતિમાં બેસીને તમારું મન સાફ કરવું અથવા તમારા મનને એક વિચાર પર કેન્દ્રિત કરવું અને તેને બીજા બધાથી સાફ કરવું શામેલ છે. તમે અવાજ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકો છો, જેમ કે '0004' અથવા તમારા પોતાના શ્વાસોશ્વાસ પર, ગણતરી પર, કોઈ મંત્ર પર અથવા કંઈ જ

નહીં. ધ્યાનની ઘણી તકનીકોમાં એક સામાન્યએ છે કે મન સપાટી પર આવતા દરેક નવા વિચારને અનુસરવાનું બંધ કરી દે છે.

સામાન્ય રીતે ઓછામાં ઓછા પાંચથી 20 વિક્ષેપ-મુક્ત મિનિટ્સ ખર્ચવી જરૂરી છે, જોકે ધ્યાન સત્રો ખરેખર કોઈપણ લંબાઈના હોઈ શકે છે. લાંબા સમય સુધી ધ્યાન સત્રો વધુ ફાયદાઓ લાવે છે, પરંતુ સામાન્ય રીતે ધીમે ધીમે શરૂ કરવું શ્રેષ્ઠ છે જેથી તમે લાંબા ગાળાની અભ્યાસ જાળવી શકો.

ઘણા લોકોને લાગે છે કેજો તેઓ દરેક સત્રમાં ખૂબ લાંબા સમય સુધી ધ્યાન કરવાનો પ્રયાસ કરે છે અથવા ‘સંપૂર્ણ’ અભ્યાસ બનાવે છે, તો તે ડરામણી અથવા ભયાવહ બની શકે છે, અને તેમને રોજિંદા આદત તરીકે રાખવાનું વધુ પડકારજનક લાગે છે. આદત બનાવવી અને તે આદતના વધુ સંપૂર્ણ સંસ્કરણમાં કામ કરવું તે વધુ સારું છે.

આખા દિવસ દરમિયાન, જ્યારે આપણે તણાવ અનુભવીએ છીએ, ત્યારે આપણું શરીર આપમેળે એવી રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે જે આપણને લડવા અથવા દોડવા માટે તૈયાર કરે છે. આ તમારા શરીરનો તણાવ પ્રતિભાવ છે, અન્યથા તમારા લડાઈ-અથવા-ફ્લાઈટ પ્રતિભાવ તરીકે ઓળખાય છે. આત્યંતિક જોખમના કેટલાક કિસ્સાઓમાં, આ શારીરિક પ્રતિભાવ મદદરૂપ થાય છે. જો કે, આવા આંદોલનની લાંબી અવસ્થા શરીરના દરેક અંગને શારીરિક નુકસાન પહોંચાડી શકે છે ધ્યાન શરીરને બરાબર વિપરીત રીતે અસર કરે છે જે તાણ કરે છે - શરીરના છૂટછાટ પ્રતિભાવને ટ્રિગર કરીને. તે શરીરને શાંત સ્થિતિમાં પુનઃસ્થાપિત કરે છે, શરીરને પોતાને સુધારવામાં મદદ કરે છે અને તાણની શારીરિક અસરોથી નવા નુકસાનને અટકાવે છે. તે તણાવ-પ્રેરિત વિચારોને શાંત કરીને તમારા મન અને શરીરને શાંત કરી શકે છે જે તમારા શરીરના તણાવ પ્રતિભાવને ટ્રિગર રાખે છે ધ્યાનમાં વધુ પ્રત્યક્ષ શારીરિક છૂટછાટનું એક તત્વ પણ સામેલ છે, દેખીતી રીતે, તેથી આરામની આ ડબલ માત્રા તણાવને દૂર કરવા માટે ખરેખર મદદરૂપ થઈ શકે છે. ધ્યાન લાંબા ગાળાની સ્થિતિસ્થાપકતા લાવી શકે છે જે નિયમિત અભ્યાસ સાથે મળી શકે છે.

11.6 ધ્યાન અને અન્ય પદ્ધતિઓ વચ્ચેનો તફાવત

નીચે અમે તાણ ઘટાડવાની અન્ય પદ્ધતિઓ સાથે મધ્યસ્થીની તુલના કરીએ છીએ:

ધ્યાનને નિયમિત આદત બનાવવા માટે તે શિસ્ત અને પ્રતિબદ્ધતાની જરૂર છે. કેટલાક લોકોને વધારાની પ્રેરણા માટે કોઈની અથવા પોતાની બહારની કોઈ વસ્તુની મદદ લેવાની પદ્ધતિઓ કરતાં આદત તરીકે જાળવવાનું વધુ મુશ્કેલ લાગે છે.

શારીરિક મર્યાદાઓ ધરાવતા લોકોને તણાવ રાહત માટે સખત શારીરિક વ્યાયામ કરતાં અભ્યાસ કરવાનું વધુ સરળ લાગે છે. ઉપરાંત, કોઈ ખાસ સાધનોની જરૂર નથી.

કેટલાક લોકોને તેમના મનને દિવસના વિચારોથી મુક્ત કરવાનું વધુ મુશ્કેલ લાગે છે. આ ઘટનાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતી પદ્ધતિઓ કરતાં તેને વધુ મુશ્કેલ બનાવી શકે છે, જેમ કે જનલિંગ અથવા વિચલિત કરતી પદ્ધતિઓ, જેમ કે શારીરિક કસરત અથવા રમૂજનો ઉપયોગ.

વ્યાવસાયિકની મદદ લેવાથી વિપરીત, ધ્યાન મફત છે. કેટલીક દવાઓ અને હર્બલ ઉપચારોથી વિપરીત, ધ્યાનની થોડી સંભવિત આડ અસરો હોય છે.

11.7 સ્વાધ્યાય

1. યોગ શું છે ?
2. તણાવ ઘટાડવા માટે યોગનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો જોઈએ ?
3. નાડી શોધન પ્રાણાયામના ફાયદા જણાવો.
4. ઉજ્જયી પ્રાણાયામના ફાયદા જણાવો.
5. કપાલભાતિ ફાયદા જણાવો.
6. ભ્રામરીના ફાયદા જણાવો.
7. ઓમકાર એટલે શું ? તેના ફાયદા જણાવો.
8. ધ્યાન એટલે શું ? તેના ફાયદા જણાવો.
9. ધ્યાન અને અન્ય પદ્ધતિઓ વચ્ચેનો તફાવત જણાવો.

બહુવિકલ્પ પસંદગીના પ્રશ્નો :

1. ઊંડા શ્વાસ, યોગ અને વ્યાયામ એ બધું જ તણાવ વ્યવસ્થાપની તકનીકો છે.
(a) ધાર્મિક (b) જ્ઞાનાત્મક (c) ભૌતિક (d) સામાજિક
2. સ્થિતિ અને શરીરનો ગાઢ સંબંધ છે.
(a) મનની (b) શરીર (c) ઘર (d) એક પણ નહીં
3. જો મન હળવું હશે તો ના સ્નાયુઓ પણ હળવા થશે.
(a) મનની (b) શરીર (c) ઘર (d) એક પણ નહીં
4. શારીરિક અને માનસિક તણાવની સ્થિતિ પેદા કરે છે.
(a) તણાવ (b) શરીર (c) સંજોગો (d) એક પણ નહીં
5. વર્ષો પહેલા વિકસિત ને મન-શરીરની દવાના સ્વરૂપ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.
(a) યોગ (b) ભોગ (c) રોગ (d) એક પણ નહીં
6. અભ્યાસને તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓમાં વધુ સ્થિતિસ્થાપક બનવામાં મદદ કરે છે અને વિવિધ રોગો, ખાસ કરીને કાર્ડિયો-શ્વસન રોગો માટેના વિવિધ મહત્વપૂર્ણ જોખમ પરિબળોને ઘટાડે છે.
(a) યોગ (b) ભોગ (c) રોગ (d) એક પણ નહીં
7. સંસ્કૃત શબ્દ '.....' મૂળ યુગ (જોડવા માટે), અથવા યોક (એકસાથે બાંધવા અથવા ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા) પરથી આવ્યો છે
(a) યોગ (b) ભોગ (c) રોગ (d) એક પણ નહીં
8. શબ્દ એકતાના માધ્યમ અથવા શિસ્તની પદ્ધતિનું વર્ણન કરવા માટે આવ્યો છે:
(a) યોગ (b) ભોગ (c) રોગ (d) એક પણ નહીં
9. યોગ અને શારીરિક આરામને પ્રોત્સાહિત કરે છે
(a) માનસિક (b) ભૌતિક (c) વિચાર (d) એક પણ નહીં

10. યોગાસન તમને અવરોધો જેમ કે સ્નાયુઓની ગાંઠો, લાગણીઓ અને તાણને મુક્ત કરવામાં મદદ કરી શકે છે
 (a) શારીરિક (b) ભૌતિક (c) વિચાર (d) એક પણ નહીં
11. નું ભાષાંતર 'સૂક્ષ્મ ઊર્જા સાફ કરવાની શ્વાસ લેવાની તકનીક' તરીકે થાય છે.
 (a) નાડી શોધન પ્રાણાયામ (b) ઉજ્જયી પ્રાણાયામ
 (c) કપાલભાતિ (d) ભ્રમરી
12. બ્રેથ ઓફ ફાયર તરીકે ઓળખાય.
 (a) નાડી શોધન પ્રાણાયામ (b) ઉજ્જયી પ્રાણાયામ
 (c) કપાલભાતિ (d) ભ્રમરી
13. એ માત્ર એક ધ્વનિ નથી, તે બ્રહ્માંડની એક તરંગ છે
 (a) ઓમ (b) ઉજ્જયી પ્રાણાયામ
 (c) કપાલભાતિ (d) ભ્રમરી
14. એક શક્તિશાળી અવાજ છે જે આપણી અંદર રહેલો છે
 (a) ઓમ (b) ઉજ્જયી પ્રાણાયામ
 (c) કપાલભાતિ (d) ભ્રમરી
15. જીવનના તમામ ક્ષેત્રના લોકોમાં તણાવ દૂર કરવા માટેએ સૌથી લોકપ્રિય રીતો પૈકી એક બની ગયું છે
 (a) ધ્યાન (b) ઉજ્જયી પ્રાણાયામ
 (c) કપાલભાતિ (d) ભ્રમરી

જવાબ :

- | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| (1) - C | (2) - A | (3) - B | (4) - B | (5) - A |
| (6) - A | (7) - A | (8) - A | (9) - A | (10) - A |
| (11) - A | (12) - C | (13) - A | (14) - A | (15) - A |

રૂપરેખા :-

- 12.1 પ્રસ્તાવના
- 12.2 તણાવનો અર્થ
- 12.3 રોજિંદા જીવનમાં તણાવનો સંકેતો અને સ્વરૂપો.
- 12.4 રોજિંદા જીવનમાં તણાવ દુર કરવાની રીતો
- 12.5 સારાંશ
- 12.6 ઉદાહરણો
- ❖ સ્વાધ્યાય
 - 1. સૈદ્ધાંતિક પ્રશ્નો
 - 2. ટુંકા પ્રશ્નો
 - 3. કેસ સ્ટડી (વ્યવહારુ ઉદાહરણો)

12.1 પ્રસ્તાવના :

મન તંદુરસ્ત તો તન તંદુરસ્ત

તન તંદુરસ્ત તો મન તંદુરસ્ત

આ તો આ બંને વાતો દૂરસ્ત છે. પરંતુ તણાવને લાગુ પડે છે. ત્યાં સુધી માનસિક તંદુરસ્તી વધારે મહત્વની છે.

તણાવ (Stress) શબ્દનો ગુજરાતી અર્થ ‘માનસિક તંગદિલી’ તરીકે પ્રચલિત થયો છે. થાક, ચીડ, કંટાળો, અફસોસ, નિરાશા, હતાશા વગેરે જેવી પરિસ્થિતિમાં મગજની કમાન છટકી જાય તેટલી હદે તણાવ અનુભવાય છે. પરંતુ સાચું નથી. તણાવ કોઈ નકારાત્મક પરિભળ નથી. તેનો ગુજરાતી અર્થ પણ સાચો નથી. તણાવ વગર મુનખ્ય જીવન સંભવ નથી. તણાવ માનવ અસ્તિત્વ સાથે પડછાયાની જેમ ફરતી બાબત છે. અલબત્ત, વિકટ સંજોગોમાં તણાવની માઝા વધી જતી હોવાથી તે દુઃખમાં પરિણમતી હોય છે. તેથી તણાવ અણગમતી અનુભૂતિ તરીકે પ્રચલિત છે. તણાવની સાચી વિભાવના અંગે સમાજમાં અનેક અરાજકતા પ્રવર્તે છે.

એક સાદુ ઉદાહરણ જોઈએ કોઈ કહે કે “યાર, આજે મને થોડો તાવ છે.” તેનો અર્થ એવો નથી કે શરીરમાં ગરમી હોતી નથી. પણ તાવની ગરમી પેદા થવાથી અસુખ થાય છે. શરીર ગરમ ન હોય તો, જીવન શક્ય નથી. પરંતુ અવશ્યક ગરમી કરતાં તેની માઝા વધી જાય તો તેણે આપણે તણાવ કહીએ છીએ.

- ‘તણાવને પ્રતિસાદ આપવો એટલે માનવશરીરમાં ઉઠતા પરિવર્તનના સંખ્યાબંધ પ્રતિભાવોની ઘટના.’

આજે મોટા ભાગના લોકો એવી ફરિયાદ કરતા હોય છે કે ‘અમને તો જીવન ગમતું નથી, પરંતુ શું કરીએ, આયુષ્ય છે. એટલે જીવવું પડે છે. જીવનનું બીજું નામ જ મજબુરી છે.’

આ બધા નિરાશાજનક વિચારો છે. તે જીવનનો વિકાસ કરી શકે ખરા ? અરે ? માનવી સવારે ઉઠે ત્યારથી માંડીને રાત્રે સૂએ ત્યાં સુધી માત્ર આનામાં જ રહે એવું કોઈ માધ્યમ ખરું ? એક જ માધ્યમ છે. મન અને મનમાં આવતા વિચારો. જ્યાં સુધી યંત્રવત્ જીવવાનો પ્રયત્ન કરીશું ત્યાં સુધી મન અને શરીરની સ્થિતિનો વિચાર કરી શકીશું જ નહીં. યંત્રવત્ જીવનમાં જીવનમાં તણાવમુક્ત જીવન શક્ય જ નથી.

આજના માનવીને જાણે તણાવ સાથે એક પ્રકારનો નાતો બંધાઈ ગયો છે. આથી જ માનવીને માઠા વિચારો જ વધારે અને સારા વિચારો ખુબ ઓછા આવે છે. કદાચ તેને કાંઈ વાગી જાય કે પડી જાય તો મનમાં સતત એવા જ વિચારો આવે છે કે એ આ પછીના જીવનમાં કાંઈ થાય નહિ તો સારું. વળી સતત કોઈ ને કોઈ પ્રકારનાં દબાણમાં આપણે રહેતા હોવાથી રાત્રે ઉંઘ પણ આવતી નથી. ઉંઘ લાવવા માટે મેડિસીન (દવા) લેવી પડે છે. આ મહાલયોમાં માણતા માણસને આવી પ્રાથમિક જરૂરિયાતો માટે પણ દેવાઓ પર આધારિત રહેવું પડે છે. એ કેવી કરુણ દશા ! આ બધાની પાછળનું મહત્ત્વનું કારણ હોય તો તે છે. કામ વગરનાં વિચારો (Unwanted thoughts) તે આપણા દિલોદિમાગ પર કબજો જમાવી દે છે. જે કારણે જ્ઞાનતંતુ નબળા પડી જાય છે ને ઉંઘ આવતી નથી પછી પોતે જે વિચાર્યા કરે છે. તે આમાંથી હું ક્યારે છૂટીશ ? દવાખાનામાં રોજ આવતાં દર્દીઓમાં 70 % જેટલા લોકો તણાવ ગ્રસ્ત જ હોય છે. તેમને જ્યારે સમજાવીએ કે આમાંથી મુક્ત થાઓ તો જીવન સારી રીતે જીવી શકશો, તો ઘણાં લોકો કહેતા હોય છે કે સાહેબ ! તમે કહો છો તે બરાબર છે. પરંતુ એક હકીકત એ પણ છે. આપણે વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના જમાનામાં જીવીએ છીએ. 21 મી સદીને જ્ઞાન અને ટેકનોલોજીની સદી કહેવાય છે. હમણાં તો કોરોના કાળ બાદ ટેકનોલોજીનો વધારે પડતા ઉપયોગનાં કારણે વિદ્યાર્થીઓ, પેરેન્ટસ, મહિલાઓ ને ઘરમાં, અને કાર્યના સ્થળે તેમજ પુરુષોએ ઘરમાં અને નોકરીના સ્થળે, તેમજ સમાજની વિવિધ જવાબદારી નિભાવતા વ્યવહારે જીવનમાં તેમજ 60 વર્ષ પછી નિવૃત્તિના સમયમાં લોકો તણાવનો સામનો કરે છે.

મોબાઈલ અને કમ્પ્યુટરનો વધુ પડતો ઉપયોગના કારણે લોકોને કોનાથી, ક્યાંથી, ક્યારે, કઈ રીતે તણાવ આવશે તેનું કાંઈ નક્કી હોતું નથી.

અખબાર ખોલો, ટી.વી. ચાલુ કરો. જ્યાં ચર્ચા જુઓ કે વાંચો, જોવો સાંભળશો તો તે પણ તણાવ પેદા કરે છે.

સોશિયલ મીડિયાનાં વધુ પડતાં ઉપયોગને કારણે તણાવ ઊભો થાય છે.

❖ સ્ટ્રેસની ગંભીરતા : સ્ટ્રેસ (તણાવ) કઈ રીતે વધે ?

- (1) જે કરવું છે એ ખૂબ અગત્યનું ગ્રહણ થતું હોય તો એનો વિરોધ કરતા પરિબળો તણાવની માત્રા વધારે.
- (2) જેમ તણાવની પરિસ્થિતિ લાંબી ચાલે એમ ગંભીરતા વધે.
- (3) તણાવનો સામનો ઓછા સમયમાં ઘણા સમાધાન કરવા પડે તો તે તણાવની અસરો વધે.
- (4) જે સમસ્યા છે એ અપરિચિત હોય અને એકાએક આવી પડી હોય તો સ્ટ્રેસ વધે.
- (5) દર્પણની પરિસ્થિતિમાં જ બે વિકલ્પો વચ્ચે પસંદગી કરવાની છે. એ લગભગ એક સરખા ગ્રહણ થાય તો તણાવ વધારે મહેસુસ થાય.

- (6) મુશ્કેલી, સમસ્યા, ધમકીની માત્રા વધારે હોવાનો અહેસાસ થાય અને એ એકદમ માથે આવી ગઈ હોય તો તણાવ વધે.
- (7) જે તણાવ છે એને પહોંચી વળવાની ક્ષમતા ન હોય તણાવની ગંભીરતા વધે.
- (8) વગર વાંકે માથે આવી પડી હોય અથવા જેની ઉપર આપણું નિયંત્રણ અશક્ય હોય એવી મુશ્કેલી, સમસ્યા કે ધમકી સ્ટ્રેસની માત્રા અને ગંભીરતા વધારી શકે છે.

તણાવ એ જીવનનો એક ભાગ છે. ઘણો તણાવથી ફાયદો થાય છે અને ઘણાં તણાવથી નુકસાન થાય છે. તમારે તણાવ માટે કયો દૃષ્ટિકોણ અપનાવ્યો તે તમારે જ નક્કી કરવાનું છે. તેના માટેનો સરળ રસ્તો જણાવીએ. તમે તણાવ શા માટે અનુભવી રહ્યા છો તેનું કારણ શોધતા શીખો. જેથી તમારી વિચારસરણી બદલાશે. તમારી વિચારોની પેટર્ન બદલાવી નાખો કારણકે મોટે ભાગે વિચારોને કારણે જ તણાવ અનુભવાતો નથી.

12.2 તણાવનો અર્થ :

તણાવ એટલે એક ગતિશીલ સ્થિતિ છે. જેમાં માનવીની સામે હોય છે કોઈ તક, કોઈ નિગ્રહ કે પછી કોઈ તકાજો (માંગ) એવી વસ્તુનો જે એની નજરમાં અગત્યની અને અનિશ્ચિત હોય.

- સ્ટ્રેસ શબ્દ એન્જિનીયરીંગનો છે. કોઈ એક પદાર્થ ઉપર જે ફોર્સ આપવામાં આવે એ તણાવ કહેવાય. પુલ ઉપર 10 થી 15 ટનની 10 ટ્રક ચઢાવવામાં આવે તો પુલ ઉપર સ્ટ્રેસ આવે.
 - તણાવનો પરિણામે એ પદાર્થ ઉપર જે અસરો થાય એ સ્ટ્રેઈન કહેવાય. એટલે કે પુલ પર થતી અસરો સ્ટ્રેઈન કહેવાય. જેનાથી પુલ તુટી જઈ શકે છે.
 - સ્ટ્રેસ આપતું કારણ સ્ટ્રેસર કહેવાય.
 - સ્ટ્રેસ (તણાવની) વ્યાખ્યામાં 'કનસ્ટ્રેઈન' નિગ્રહક, જે તમને તમારે જે કાંઈ કરવું છે. એ કરવામાં અવરોધ કરે છે. અને વ્યાખ્યામાં ડીમાન્ડ (તકાજાઓ), જે તમારી પાસેથી તમને જે ગમે છે એ છીનવી લે છે.
 - તણાવ એવી લાગણી છે કે જે લોકોને ચિંતા ન કરવાની આદત હોય તેઓ પણ તણાવને કારણે ચિંતા કરવા લાગે છે.
 - તમે તણાવ વિશે શું વિચારો છો ? તમે પડકારોને કેવી રીતે જુઓ છો અને તેનો સામનો કેવી રીતે કરો છો તેના આધારે તમારો તણાવ માટેનો દૃષ્ટિકોણ બદલાશે.
 - તણાવ ખરેખર આધુનિક વિજ્ઞાન મુજબ તમને વધુ સ્માર્ટ અને સફળ બનાવી શકે છે. પરંતુ ઘણીવાર આપણે તણાવથી ભાગવાની હોડમાં વધુ તણાવ ઉભો કરી દેતા હોઈએ છીએ.
 - તણાવ ક્યારે જન્મે છે ? જ્યારે તમારા માટેની મહત્વની કોઈ વ્યક્તિ, બાબત કે લાગણીને નુકસાની થવાની હોય તેવું તમને લાગે ત્યારે.
- હવે જાણીએ કે તમે ખરેખર તણાવનો સામનો કરી રહ્યા છો કે નહિ ?
- શાંતિથી બેસી જાવ રિલેક્સ થઈ જાઓ. તમારા ધબકારાને સાંભળવાનો પ્રયત્ન

કરો. ધીમે ધીમે તમારા ધબકારા ગણવાનું શરૂ કરી દો. આ કામ 1 મિનિટ સુધી કરો.

- હવે સીધા એકદમ ટટ્ટાર થઈને બેસો. તમારો એક હાથ હૃદય પર મૂકો. તેમજ બીજો હાથ પર પેટ પર રાખો.
- હવે જ્યારે તમે શ્વાસ લો છો ત્યારે કયો હાથ વધુ હલે છે તેનું નિરીક્ષણ કરો. તેના પરથી તમારી શ્વાસની પેટર્ન ખબર પડશે. તેમજ તમારા ધબકારાનું પ્રમાણ પણ ખબર પડશે.
- સામાન્ય રીતે તંદુરસ્ત વ્યક્તિના ધબકારા પ્રતિ મિનિટ 55 થી 75 સુધીના હોય છે.
- હજુ એક કામ કરો. તમે તણાવમાં આવી જાવ ત્યારે શરીરનું નિરીક્ષણ કરો. તમને શું થાય છે? માથું દુઃખે છે, થાક લાગે છે, ચિંતા કરવા લાગો છો કે ગુસ્સે થઈ જાવ છો કે પછી કંટાળી જાવ છો.
- ભગવાને આપણા શરીરની રચના હજારો વર્ષો પૂર્વે કરી ત્યારે માનવી જંગલમાં રહેતો હતો. જંગલમાં રહેતા માનવીને જીવતા રહેવા માટે કંપાતો લડવુ પડતું કે પછી ભાગી જવું પડતું. આ વાત યાદ રાખીને ભગવાને માણસના શરીરમાં એક અદ્ભુત ઓટોમેટિક સિસ્ટમ ગોઠવી હતી. જે માણસ ઉંધતો હોય કે બેભાન અવસ્થામાં હોય તો પણ આ સિસ્ટમ એનું કામ કરતી રહે છે. જેમ કે...
- હૃદય ધબકતું રહે છે.
- લોહી વધતુ રહે છે.
- કાળજી સેંકડો જાતના ઉત્સેચકો બનાવતું રહે છે.
- મગજનું લાજવાબ કમ્પ્યુટર એના હજારો કામ કરતું રહે છે.

જંગલમાં માનવીને લડવાનો કે ભાગવાની ઘટના બને તો શરીરના બધા જ અવયવો અને શરીર આખું લડવા અને ભાગવા તૈયાર થઈ જાય છે. આ તૈયારી ઉપર માનવીનું સભાન નિયંત્રણ હોતું નથી. તેથી બધું જ ઓટોમેટિક સિસ્ટમ અને માર્કોસેકન્ડના પણ વિલંબ વિના બની જાય છે.

1. લડાવ-ભાગવા માટે આંખોએ પોતાનું કામ વધારે સારી રીતે કરવાનું છે. આંખની કીકીઓ મોટી થઈ જશે.
 2. કાનની શ્રવણશક્તિ વધી જશે.
 3. વધારે ઓક્સિજન જોઈશે. શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા તેજ બનશે. હૃદયના ધબકારા વધી જશે. બ્લડપ્રેસર ઉંચું જશે.
 4. હૃદયમાં ગ્લાઈકોજનનું ગ્લુકોઝમાં રૂપાંતર તેજ બની જશે. લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ વધી જશે.
 5. પાચનક્રિયાને લડવાની કે ભાગી જવામાં કોઈ જરૂરિયાત ન હોવાથી પાચન ક્રિયા મંદ પડી જશે.
- તણાવ દરેક કિસ્સામાં નુકશાનકારક નથી હોતો. દરેક તણાવથી સ્ટ્રેઈન નથી આવતું.

- તણાવ આવી પડે તો જ આપણે આપણી શક્તિઓનો નબળાઈઓનો, આવડતોનો સાચો અહેસાસ થાય છે અને સ્ટ્રેસ ઓછા કરવાનાં રસ્તાઓ શોધવાની તક મળે છે.
- તણાવને સર્જનાત્મકતા સાથે ખુબ સારામાં સારી છે. તણાવ વિના સર્જનાત્મકતા નિરાકરણો કરવાન રસ્તા સૂઝતા નથી.
- તણાવ આપણી આવડતની સમય અને સંજોગો બહારની આકાંક્ષાઓ અને મહત્વકાંક્ષાઓને કાબુમાં રાખે છે.
- તણાવ ફક્ત ચિંતા કે નર્વસ ટેન્શન નથી, ચિંતા નર્વસ ટેન્શન સ્ટ્રેસની અસરો છે. તમે અને હું એવા ઘણા લોકોને ઓળખીએ છીએ જે તણાવની છતાં ચિંતા કે નર્વસ ટેન્શનની કોઈ નિશાનીઓ દેખાડતા નથી.
- વધારે પડતા કામનાં કે માનસિક દબાણથી જ સ્ટ્રેસ આવે તો એના ઘણાં કારણો છે. ખુબ ઓછું કે દમ વિનાનું કારણ પણ સ્ટ્રેસ આપી શકે છે.
- તણાવથી પૂરેપૂરું મુક્ત રહેવું શક્ય નથી. ફક્ત સ્ટ્રેસની અસરો ઓછી કરી શકાય છે.
- આજનાં માણસની જંગલમાંથી ગાંમડામાં અને શહેરમાં આવ્યો. ઝાડપાનનાં જંગલને બદલે સિમેન્ટ કોંક્રેટના જંગલમાં વસ્યો. વાઘ અને સિંહની જગ્યાઓએ પતિએ, પત્નીએ, પાડોશીએ, પોલીસે પોલિટિશિયનોએ, પ્રતિસ્પર્ધીઓએ, પ્રદૂષણએ લીધી. આ બધા સાથે નથી લડી શકાતું કે જેનાથી નથી ભાગી શકાતું.

12.3 રોજિંદા જીવનમાં તણાવના સંકેતો :

તણાવની ક્ષમતા વિશે જણાવતા સંકેતો ઓળખવા જરૂરી છે. તણાવનો બોજ હદ બહાર જાય ત્યારે આવા સંકેતો છૂટતા જાય છે. સંકેતોનો પ્રકાર માનસિક, શારીરિક, લાગણીશીલ કે વર્ણનાત્મક હોઈ શકે છે. સંકેતનું મુખ્ય કામ લાલબત્તી ધરવાનું છે. સંકેતનું ચેતવણી આપે છે કે તાણનો ભાર અસહાય બન્યો છે. તણાવ હટાવવા જલદી પગલા ભરો., અન્યથા નવા પ્રશ્નો ઊભા થશે. તણાવામાં સંકેતો સમજાવતા ઉદાહરણો નીચે મુજબ છે.

(1) માનસિક :

- એકાગ્રતાનો અભાવ
- ભુલો પડવાની ભરમાર શરૂ થવી.
- ભુલકણા બની જવું, શૂન્ય મનસ્ક બનવું.
- અતિ-પ્રતિભાવ આપનો સ્વભાવ થવો.
- નિર્ણયશક્તિ ક્ષીણ થવી.
- વિચારોમાં તર્કનો અભાવ હોવો તથા અસંદિગ્ધ વિચારો આવવા.

(2) શારીરિક :

- શ્વાસોચ્છ્વાસનાં લયમાં ફેરફાર થવો.

- સ્નાયુઓ તંત્ર થવા માથું દુઃખવું.
- પરસેવો વળવો.
- હાથ પગ ઠંડા પડી જવા.
- ભુખ ઘટી જવી.
- પેટમાં તકલીફ થવી.
- છાતીમાં બળતરા થવી.

(3) વર્તનાત્મક :

- ઈન્સો મેનિયા થવો.
- દારૂ પીવાનું તથા સિગારેટ પીવાનું પ્રમાણ વધવું.
- શૂન્ય મનસ્ક બની જવું.
- કામમાં રસ ન પડવો.

તણાવના સંકેતોને બે ભાગમાં વહેંચી શકાય.

તાત્કાલીક અસર કરતા સંકેતો	લાંબાગાળે અસર કરતા સંકેતો
1. છાતીમાં બળતરા થવી	માથાનો દુઃખાવો રહેવો.
2. કાળજી તથા ખભા દુઃખવા	રાત્રે ઉંઘ ન આવવી.
3. દારૂ કે સિગારેટનું સેવન વધવું	હતાશાનો હુમલા આવવા
4. ખોરાક ઓછો થવો	આત્મવિશ્વાસગુમાવવો, જાતીય ટેવામાં ફેરફાર થવો.

આમ, સૌ પ્રથમ તણાવ વધુમાં વધુ તણાવ આપના પરિબળો ઓળખી કાઢી, તેના સંકેતો શોધો. સંકેત મુજબ ત્વરિત પગલાં ભરો.

12.4 રોજિંદા જીવનમાં તણાવના સ્વરૂપો :

દરરોજ આપણે કોઈ ને કોઈ પ્રકારનાં પડકારનો સામનો કરતા રહીએ છીએ. આપણા શરીર અને મન ઉપર અસાધારણ માંગણીઓ વધતી જાય છે. એ પછી આપણે ઘેર હોઈએ, કાર્ય કે પ્રવૃત્તિના સ્થળે હોઈએ કે કોઈ રમતમાં ભાગ લેતા હોઈએ. તણાવ એક ઉત્તેજનાની સ્થિતિ છે. જેના સાથે અથવા જે થકી શરીર આવી માંગણીઓની સામે તેનો પ્રત્યાઘાત આપે છે.

ઉત્ક્રાંતિના ઈતિહાસનો શરૂઆતનો વર્ષોમાં આપણી શક્તિનો ઉપયોગ લડાઈ કરી સામનો કરવામાં વાપરવી કે ભાગેડુ વૃત્તિ દાખવવી તેનું અર્થઘટન જીવન અને મૃત્યુ વચ્ચેના તફાવત સમાન રહેલ. આજે પણ તે એટલું જ જરૂરનું છે. જેથી આપણી શક્તિનો સૌથી સારો ઉપયોગ કરી આપણે ખાતરીપૂર્વક વધારાની માંગણીઓને પહોંચી વળી શકીએ છીએ. ઉત્તેજક પરિબળોને લીધે થતી આપોઆપ પ્રતિક્રિયાઓ જે શરીર અને મનને ઝડપની સ્પર્ધામાં ભાગ લેવા, જાહેરમાં કામગીરી બજાવવા કે કાર્યસમાપ્તિ ની સમયેરખા જાળવવા માટે તૈયાર કરે છે તે જ બાબત આપણા પૂર્વજોને પણ લાગુ પડે છે. જેઓ જંગલી પ્રાણીઓ અથવા જાતિઓના હુમલાઓનો સામનો કરતા હતા.

તણાવનાં કારણોમાં ધરબમ ફેરફાર થયો છે. પરંતુ તે પ્રત્યેનો આપણો પ્રતિસાદ તો જૂની ઢબનો રહ્યો છે. સંસ્કૃતિએ નવા દબાણો પેદા કર્યા છે. જે આપણી જીવતા રહેવાની કાર્યશક્તિને ચકાસે છે. શારીરિક કામ દ્વારા આપણે જીવતા રહેવાની કાર્યશક્તિને ચકાસે છે. શારીરિક શ્રમ દ્વારા આપણે આધુનિક જગતની રોજિંદી અને સામાન્ય તણાવગ્રસ્ત પરિસ્થિતિઓને પહોંચી શકીએ તેમ નથી. તેથી આપણા શરીરની આ પડકારો સામેની પ્રતિક્રિયાઓ પુરતી થઈ રહેતી નથી. સામનો કરવો કે ભાગી છૂટવું એ પ્રકારના પ્રત્યાઘાતથી જે કંઈ તાણ કે શક્તિ પેદા થાય તેને આપણે નાકામયાબ બનાવી દઈએ તો શરીરનો અપૂરતો પ્રત્યાઘાત જાતે જ કોઈ નુકસાનકારક નથી બનતો, પરંતુ ઘણીવાર સતત દબાણવાળી પરિસ્થિતિઓ ઊભી થતી રહે છે. શારીરિક દબાણ જો તે એકદું થતુ રહે તો થાક અને રોગને આમંત્રિત કરે છે. આવી પરિસ્થિતિને જો ટાળવી હોય તો આપણને દબાણ માંથી મુક્ત થવાની રીત. (દા.ત કસરતો દ્વારા) શીખવી જોઈએ. અથવા સભાનપણે હળવાશનો તરીકો અપનાવી દબાણને ઉત્તેજિત કરતી પરિસ્થિતિને ઉગતી જ ડાબી દેવી જોઈએ. આપણામાંના દરેકને માટે હકારાત્મક પણ જેનું સંચાલન થઈ શકે તેવી ઉત્તેજના જે તબક્કે બિન આરોગ્ય પ્રદ વધુ પડતા તણાવમાં પરિણમે છે. તે તબક્કો જુદો જુદો હોય છે. આપણું વ્યક્તિત્વ વર્તન અને જીવનશૈલી- આ બધી જ બાબતો આપણા તણાવના સ્તરને મોટી અસર કરે છે. લાગણીઓ દ્વારા જેમ કે આક્રમકતા, અધીરાઈ, ગુસ્સો, ચિંતા અને ભય જે શરીરના તણાવ ને જન્મ આપે છે. તેનાથી ઘણો તણાવ ઉત્પન્ન થાય છે તણાવ કામગીરીથી ઘેર, સંબંધોમાં, આંતરિક લાગણીઓના સંઘર્ષથી, પર્યાવરણથી, ખોરાકથી, આર્થિક અસલામતીથી તેમજ જન્મથી માંડી મૃત્યુ સુધીના અને લગ્નથી છૂટાછેડા સુધીના જીવનમાં મુખ્ય બનાવોથી પેદા થાય છે.

તણાવ અને વ્યક્તિત્વને સરખાવતા આપણ તમામ પ્રસંગો અને પરિસ્થિતિઓ પરત્વે જે પ્રકારની પ્રતિક્રિયા આપીએ તેના ઉપર આપણાં વ્યક્તિત્વની સૌથી મોટી અને અગત્યની અસર હોય છે. વ્યક્તિઓ તરીકે આપણને બીજા બધાથી નોખાં પાડનાર તત્ત્વો છે. મૂલ્યો, વલણો અને વર્તનના નમુનાઓ અને આજ બાબતો આપણને વત્તેઓછે અંશે તણાવનો પ્રતિસાર ન કરી શકીએ તેવા બનાવે છે.

તમારા વ્યક્તિના સૌથી ઉંડે રહેલું ઘટકોનું મૂળ તમારી મૂલ્યોની પદ્ધતિ છે. આ બાબત તમે તમારી જાતને બીજાઓની સાથેના સંબંધોમાં કેવી રીતે મૂલવો છો તેનું પ્રતિબિંબ પાડે છે. અને સામાન્ય રીતે વિશ્વને તમે કેવી રીતે જુઓ છો તેનું પણ પ્રતિબિંબ પાડે છે. તમારી તદ્દન નજીકનાં વ્યક્તિઓ તરફથી ઘણી નાની વયે તમારા વ્યક્તિત્વનું જાતે મૂલ્યાંકન કરવાની શીખેલી બાબત સૌથી વધુ અક્કડ અને બદલી ન શકાય તેવી સંભવિતતા ધરાવે છે.

ટુંકમાં તમારા અંગત તણાવનું મૂળ તમારા દષ્ટિકોણમાં અથવા તમારી જાત માટે શું ખ્યાલ ધરાવો છો તેમા પડેલું છે. જાત માટે ઓછું સ્વમાન ધરાવવાથી તણાવ પેદા કરનારી સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે. બીજાની સાથે અનુકૂળ થઈ શકવાની અશક્તિ, તમારી જાત ઉપર ઊંચી અને વધુ પડતી અપેક્ષાઓ માટેની રાજીખુશી અને પોતાના હક્કો અંગે નિશ્ચયપૂર્વક દાવો રજૂ કરવાની શક્તિનો અભાવ. આને કારણે વ્યક્તિ પોતાના વિચારો કે જે કંઈ કહેવા માગતી હોય તે માટેની યોગ્ય અભિવ્યક્તિનો અભાવ પણ સંભવી શકે કે જેથી વ્યક્તિ નકારાત્મક લાગણીઓ જેવી કે ક્રોધ, ભય, આક્રમકતા અને ચિંતાનો ભોગ થઈ પડે છે.

પરંતુ તમે તમારી જાત માટેના ખ્યાલમાં બદલાવ લાવી શકો છો. આનો આધાર તમારા વર્તનની ખાસિયતો અને તમારા વ્યક્તિત્વના પાસાંઓ જે તમને જકડી રાખે છે. તેને ઓળખી કાઢવાની તમારી શક્તિ ઉપર રહેલો છે.

મનોવૈજ્ઞાનિકના મતે સ્પષ્ટ રીતે બે પ્રકારનાં વ્યક્તિઓને ઓળખી કાઢવા છે. જેમાંનો એક પ્રકાર, બીજાની સરખામણીએ, તણાવ પ્રત્યેના વલણવાળો હોય છે. એ પ્રકારની વ્યક્તિ કુખ્યાત તણાવનાં વલણવાળુ વ્યક્તિત્વ ધરાવે છે જેનું નમુનારૂપ વર્તન અને જીવનશૈલી શારીરિક ઉત્તેજના બહાર કાઢે છે. આવી એ પ્રકારની વ્યક્તિઓ કુખ્યાત તણાવનાં વલણવાળુ વ્યક્તિત્વ ધરાવે છે જેનું નમુનારૂપ વર્તન અને જીવનશૈલી શારીરિક ઉત્તેજના બહાર કાઢે છે. આવી એ પ્રકારની વ્યક્તિઓ અધીરી મહત્વકાંક્ષી સ્પર્ધામાં ઉતરનારા, આક્રમક અને સખત મહેનતું હોય છે. તેમ ઊંચા લક્ષ્યાંકો નક્કી કરે છે. અને પોતાની પાસે તેમજ બીજાઓ પાસે ઊંચી અપેક્ષાઓ રાખે છે. અને ખાસ કરીને તેઓ તણાવ પેદા કરનારી અગોતરી લાગણીઓ જેમ કે, ચિંતાના વલણવાળા હોય છે. જ્યારે બી પ્રકારની વ્યક્તિઓ બીજી બાજુએ આના કરતા તદ્દન ઊંચી રેખા વૃત્તિવાળા હોય છે. તેઓ સહેજમાં ચિંતા ન થાય તેવા શાંત, નિરાંત અનુભવવાળા સ્પષ્ટ રીતે મહત્વકાંક્ષા ન ધરાવનારા અને તણાવ તેમજ હૃદયરોગનું જોખમ ન વહોરનારા હોય છે.

12.5 રોજિંદા જીવનમાં તણાવ થવાના કેટલાક કારણો :

સૌપ્રથમ તો તમારે માનસિક તણાવનાં કારણો જાણવા જોઈએ. પછી એ કારણો દુર કરવા પ્રયત્નશીલ બનવું જોઈએ. અગર મનુષ્ય પોતાની માંદગી અંગે સંપૂર્ણ જાણતો હોય તો એની સારવાર અત્યંત સહેલી બની જાય છે. સત્ય તો એ છે કે માનસિક તણાવ મનુષ્યના આંતરમનની એક એવી બીમારી છે જે માનસિક જ નહીં પરંતુ શારીરિક રીતે પણ મનુષ્યને પાંગળો બનાવી દે છે. આવી વિકલાંગ સ્થિતિ મનુષ્યને સરળતાથી દૂર ધરેલી દે છે.

❖ તણાવ થવાના કારણો :

પ્રત્યેક વિચાર મગજમાં જન્મે છે. ત્યારે મનુષ્યનું આંતરમન પણ એક વિરોધનો સૂર ઉઠાવે છે. અને એવા વિચારનો અમલ કરવાનો આંતરમન વિરોધ કરે છે. આ સ્થિતિ માનસિક તણાવનું કારણ બને છે. આમ, વિચારનું જન્મવું અને વિચારનો મનમાંથી વિરોધ થવો એવી પરસ્પર વિરોધી પરિસ્થિતિને હટાવી દો. બને તો એવી સ્થિતિ પેદા ન થવા દો. પેદા થઈ જ જાય તો એ પછી સર્જતા આંતર ડંખને હાંકી કાઢો.

(1) કોઈની પણ ધૂણાં ન કરો : સામાન્ય રીતે રોજિંદા જીવનમાં એક સમય તો એવો આવે છે જેમાં ગમે તે પ્રકારનો સંબંધ હોય પરંતુ કોઈના કોઈ કારણથી વ્યક્તિને અન્ય વ્યક્તિથી નફરત કે ધૂણા પેદા થાય.

● દા.ત. કોઈ પણ આદત, ટેવ કે પ્રવૃત્તિથી લોકોમાં ધૂણા આવે છે. દા.ત.

- પતિ પત્નીમાં પતિ પત્ની સામે વારંવાર જુકુ બોલ્યા કરે.
- વર્ગખંડમાં કોઈ વિદ્યાર્થી અન્ય વિદ્યાર્થીઓ ને તેમજ શિક્ષકોને કારણ વગર પરેશાન કરે તો.
- જે બાબતથી તમને ધૂણા થાય એવી બાબત તમારી સમક્ષ થઈ રહી હોય અને એ પણ વારંવાર થઈ રહી હોય, તો ધૂણા પેદા થાય છે.

બલ્કે સામાન્ય રીતે તમારી ધૂણાથી એ વ્યક્તિને કોઈ હાનિ થવાની નથી. પરંતુ તમને જ હાનિ થશે. ધૂણામાંથી કોધ જન્મે છે. કોધ માનસિક શાંતિને નષ્ટ કરે છે.

(2) ઈર્ષ્યા : તાણ માનસિક તણાવનું એક મુખ્ય કારણ છે : ઈર્ષ્યા માનવ જગતમાં જેને માટે ઈર્ષ્યા થતી હોય એને માટેના કુવિચારો જન્માવે છે. આ કુવિચારો તમારી કાર્યક્ષમતાને જ નહીં, સ્વસ્થ ચિંતન, મનન કરવાની શક્તિને પણ વિપરીત અસર કરે છે.

આમ જોવા જઈએ તો આજ વિશ્વમાં માનવનું મૂળ દુષણ એ ઈર્ષ્યા છે. એટલી હદે વધું છે કે મોટા ભાગના લોકો ઈર્ષ્યાથી જ પીડાય છે. જેમાંથી વ્યક્તિ અંદરને અંદર પોતાની જાતને નુકસાન પહોંચાડે છે.

રોજિંદા જીવનમાં વ્યક્તિ બીજાના સુખેથી પોતે દુઃખી છે. આવી સ્થિતિમાં લોકો જીવે છે. તેના ઘણા ઉદાહરણ છે.

● દા.ત.

1. વિદ્યાર્થી કાળમાં વિદ્યાર્થી એ બીજા વિદ્યાર્થી ના સારા માર્ક્સ જોઈને પોતે લઘુતાગ્રંથિથી પીડાય છે. અને ઈર્ષ્યાનો ભોગ બને છે.
2. સ્ત્રીઓમાં ખાસ પોતાની સુંદરતાને લઈને હોય છે. સ્ત્રીઓથી લઘુતાગ્રંથિ અનુભવીને ઈર્ષ્યા કરતી હોય છે. ભગવાને જે રૂપ આપ્યું છે તેનાથી સંતૃષ્ટ હોતી નથી અને અન્યની સુંદરતા ને જોઈ પોતે વધુ સુંદર બનવાના પેતરા અનુભવે છે.
3. ભૌતિક સંપત્તિને લઈને લોકો વધુ તણાવ અનુભવે છે. જેમની આર્થિક સ્થિતિ નબળી હોય, આવક ઓછી હોય તેઓ અન્ય સંપત્તિ અને આવકના આધારે સંધ્યર હોય ની સરખામણી કરીને પોતાના જીવનને નષ્ટ કરે છે. અટલે કે પોતાની આવક અને સંપત્તિથી સંતુષ્ટ હોય છે તે કાયમ ઈર્ષ્યા અનુભવે છે. અને રાતોરાત અમીર બનવાના સપનાઓ જોવે છે.

આજે રોજિંદા જીવનમાં લોકો વધુને વધુ સ્પર્ધાત્મક બનતા જાય છે. અને ઘરમાં ભાઈ ભાઈ સગીબહેનો, નોકરીના સ્થળે, શાળા કોલેજમાં ભણતાં વિદ્યાર્થીઓ, ઉંચા હોદ્દામાં પણ લોકો પોતે ઈર્ષ્યા અનુભવે છે. જે લોકો પોતાના ચિંતન, મનન કરવાની શક્તિને પણ વિપરીત બનાવે છે.

(3) નિષ્ફળતા નિરાશ કરતી હોય છે :

સામાન્ય રીતે રોજિંદા જીવનમાં સફળતા અને નિષ્ફળતા બંને રહે છે. નિષ્ફળતા નિરાશ કરતી હોય છે. સફળતા – નિષ્ફળતા પ્રત્યેનો તમારો દૃષ્ટિકોણ વ્યવહારિક હોવો જોઈએ. તમારે વિચારવાનું છે કે નિષ્ફળતાનો અર્થ એ નથી કે સફળતા ભણી જવાના બધા માર્ગ બંધ થઈ ગયા.

સામાન્ય રીતે જીવનના દરેક તબક્કે ક્યાંક ને ક્યાંક નિષ્ફળતાને કારણે આપણે તણાવ અનુભવીએ છીએ જેમ કે

- વિદ્યાર્થીઓ શાળા કોલેજમાં ભણતા હોય ત્યારે પરીક્ષા દરમ્યાન એક લક્ષ્યાંક નક્કી કરે છે અને જો તે લક્ષ્યાંક સિદ્ધ ન કરી શકે, ત્યારે તે નિષ્ફળતા અનુભવે છે. અને તણાવ અનુભવે છે.
- નોકરીમાં એ પછી સરકારી કે ખાનગી કંપનીમાં નોકરી મેળવવા માટે ઈન્ટરવ્યુમાં નિષ્ફળ જાય ત્યારે તે ડીપ્રેશનમાં આવી જાય છે.
- નોકરીના સ્થળે જ્યારે યોગ્ય સમયે પ્રમોશન ન થાય ત્યારે કર્મચારી પોતે પોતાની જાતને નિષ્ફળ અને નિરાશ અનુભવે છે.
- કેટલીક વાર દર્દી જે બિમારીથી પીડાતો હોય અને એને કોઈ દવા લાગુ ન પડવાથી તે બિમારીનો ભોગ બનતો રહે છે અને પીડા વધતી જાય છે ત્યારે પોતે નાશીપાસ

થાય છે. અને નિરાશા અનુભવે છે. અને તણાવનો ભોગ બને છે. અને કેટલીક વાર આવા લોકો આત્મહત્યા તરફ આકર્ષાય છે.

- રોજિંદા જીવનમાં આજના યુગમાં વ્યક્તિ એકલો પડતો જાય છે. નાનુ બાળક હોય, યુવાન હોય, કે વૃદ્ધ હોય, એક સ્ત્રી હોય કે પુરુષ હોય, નોકરીમાં કે ઘરસંસારમાં બધા જ સંબંધોમાં કે નોકરી કે વ્યવસાયમાં વ્યક્તિ પોતે ગમે તેટલો લોકોમાં ભળવા મથે છે. પણ લોકો એનાથી મળવા માંગતા હોય ત્યારે આ વ્યક્તિ દરેક લોકો સાથે સંબંધ રાખવા કે જાળવવાની પ્રયત્નો કરે છે. પરંતુ તે પોતાના વર્તન ના કારણે નહિ, બીજા લોકોના કારણે પોતાની જાતને ગિલ્ટમાં રાખીને પોતે નિષ્ફળ છે એવું માનીને નિરાશા અને નિષ્ફળતા અનુભવે છે.

(4) વારંવાર નકારાત્મક વિચારોથી તણાવ અનુભવે છે :

કોઈ પણ કાર્યનો પ્રારંભ કરતા પહેલા એના નકારાત્મક પરિણામને કારણે ચિંતિત થવાથી માનસિક તણાવ સર્જાય છે. વીતેલી દુઃખદ વાતોને ભુલી જાય. એવી વાતોને સાથે રાખવાથી સંઘરી રાખવાથી માનસિક તણાવ વધે છે વર્તમાન તો વિચાર કરો. વર્તમાનને સારો બનાવવા પ્રયત્નશીલ બનો. વર્તમાન સાડુ હશે તો એના પર તમારી ભવિષ્યની ઈમારત મજબૂત બનશે.

દા.ત. જો વિદ્યાર્થી પરીક્ષાનો ડર કે ભય મગજમાં લઈને વાંચવા બેસે છે એવું વિચારશે કે મને યાદ રહેશે કે નહિ. એવું વિચાર્યા કરશે તો તેને માનસિક તનાવના કારણે ક્યારેય યાદ રહેશે નહિ. આવું જ હાલના તબક્કે થઈ રહ્યું છે. હમણાં તો જે કિસ્સો લઈ એક વિદ્યાર્થીને ધોરણ-10 ની પરીક્ષામાં વર્ગખંડમાં હાર્ટ એટેક આવ્યો અને તે મૃત્યુ પામ્યો. એવા તો કેટલાક કિસ્સાઓ આપણે છાપામાં વાંચીએ છીએ કે વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષા પછી પણ પરિણામને લઈને એટલા ચિંતિત હોય છે અને નકારાત્મક વલણ અનુભવતા હોય છે પછી તેઓ ન કરવાના કૃત્યો કરે છે. જીવનમાં વિદ્યાર્થીઓ આવી પરિસ્થિતિનો ભોગ બને છે.

દરેક વ્યક્તિ જીવનમાં નોકરીના સ્થળે હોય કે સંસારિક જીવનમાં જો કોઈ પણ કાર્ય કરવા કે કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ કરવાનું વિચારે છે પરંતુ હું નહીં કરી શકું એવી ભાવના સાથે જ કામ કરે છે.

● **દા.ત.**

1. કોઈ દિવસ બાઈક પણ ન ચલાવ્યું હોય અને કાર શીખવાનું શરૂ કરે ત્યારે. . . .
2. જ્યારે કંઈક નવું શીખવાનું વિચારે
3. કંપનીમાં કંઈક નવું કાર્ય સોંપવામાં આવે ત્યારે
4. જ્યારે કાર્યનું સ્વરૂપ બદલાય જેમકે રેલવેમાં કાર્ય કરતા કર્મચારીને શિક્ષક તરીકે નોકરી કરવાનું થાય ત્યારે
5. જ્યારે કાર્યનું સ્થળ બદલાય જેમ કે વર્ષો સુધી શહેરમાં નોકરી કરી હોય અચાનક ગામડામાં ફેરબદલી થાય ત્યારે. . .

ઉપરોક્ત વ્યવહારું ઉદાહરણો ઉપરાંત ઘણી જગ્યાએ નકારાત્મક વલણના કારણે વ્યક્તિ રોજબરોજના જીવનમાં માનસિક તણાવ અનુભવે છે.

(5) પ્રેમભાવનો અભાવ :

એવું કોઈ જ કામ ન કરો જે તમારા આત્મા માટે બોજો બની જાય. માનવ પોતાના સ્વભાવ અનુસાર મનોમન એવા કાર્યનું વિશ્લેષણ કરે છે. આ વિશ્લેષણ મનમાં એક પેદા કરે છે. ક્યારેક એ અંતે વધુ દ્વેષ ની કે વધુ પશ્ચાતાપની ભાવના જન્મે છે. આ બંને ભાવના માનસિક તનાવની કારક બની શકે છે.

(6) દામ્પત્યજીવનમાં પતિ પત્ની એ પોતપોતાના અહમને ફગાવી દઈને પ્રેમપૂર્વક રહેવું જોઈએ. કોઈ ટકરાવની સ્થિતિ સર્જાય તો સમજૂતીનો માર્ગ શોધી કાઢવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ. પરસ્પર વિશ્વાસ રાખીને જીવન વ્યતીત કરવું જોઈએ. દા.ત. પતિ પત્ની વચ્ચેનો અણબનાવ બંને માટે માનસિક તનાવનું કારણ બની શકે છે.

(7) મનમાં શંકાના કારણે તણાવ પેદા થાય છે :

જ્યારે મનમાં શંકાને ઘર ન કરવા દો. શંકા ઉઠે તરત એનું નિરાકરણ કરો. જો વારેવારે શંકામાં તમને ફક્ત વારંવાર વિચારો મજબૂત કરે છે. જેના કારણે વ્યક્તિ માનસિક તનાવ અનુભવે છે. જો વારેવારે શંકા મનમાં ઘર કરે તો તે નકારાત્મક વિચારો મજબૂત કરે છે.

(8) અપરાધ ભાવ :

સામાન્ય રીતે ભુલ કર્યા પછી કોઈ ગુનો કર્યો હોય એવી અપરાધ ભાવનાથી ગ્રસ્ત થઈ જશો તો તમે જ તમારી મુશ્કેલીઓ વધારી દેશો. એમ કરવા જતા તમે અનાયાસ જ માનસિક તનાવનો ભોગ બનશો, હાથે કરીને તમે મુશ્કેલીઓ ઊભી કરશો. એમાં ધૂણાં ક્રોધ હીનતાનાં વિચાર પેદા થશે. જેથી તમારે જીવવું દુષ્કર બની જશે. એની ઊલટું થયેલી ભૂલ સ્વીકારીને એનું પુનરાવર્તન ન થવા દેવાની દૃઢતા કેળવીને સ્વયં પર પૂર્ણ વિશ્વાસ સાથે આગળ ધપતા રહેશો તો સફળતા તમારા કદમ ચુમશે.

(9) વાદ-વિવાદ કરો ત્યારે તનાવ પેદા થાય છે.

કેટલીક વાર ઘર હોય કે બહાર એવા ચર્ચાનો વિષય પકડાઈ જાય ત્યારે પણ ચર્ચાનો વિષય ફાલતું બાબતો પર કેન્દ્રવર્તી ન હોવો જોઈએ. ફાલતુ નકામી વાતોથી સાથીદારો સાથે જે તનાવની સ્થિતિ સર્જાય એવી પરિસ્થિતિને દૂર રાખવી જોઈએ.

(10) દુઃખદ ઘટનાઓ :

અચાનક આવી પડતી દુઃખદ ઘટનાઓને આપણે ભલે નિવારી શકતા નથી. પરંતુ સાહસ પૂર્ણ રીતે પરિસ્થિતિનો સામનો કરી જ શકાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં કોઈ સંજોગોમાં વિવેક ગુમાવ્યા વગર સમાનતાથી કામ લેવું જોઈએ. ધીરજ ન ગુમાવવી જોઈએ. સમય મોટામાં મોટા ઘા ને રુઝાવી દે છે.

● દા.ત. આવી તો ઘણી ઘટનાઓ છે. પણ જે ત્રણ ઉદાહરણ જોઈએ.

1. એ ગામડાઓમાં સંયુક્ત કુટુંબમાં માતા-પિતા નો એકનો એક દિકરો ઘર છોડી ભાગી ગયોએના લગ્ન થયેલા હતા. તેના ત્રણ બાળકો પણ છે. આજ દીન સુધી એ પાછો આવેલ નથી. માતા-પિતા એટલા હારી ગયા કે આજની તારીખમાં તે વ્યક્તિની માતા રડી રડીને સુરદાસ બન્યા છે. આજે આંખે જોઈ પણ શકતા નથી.
2. એવું જે બીજું ઉદાહરણ એક શહેરી વિસતારમાં માતા-પિતા એ ત્રણ છોકરીઓને

ભણાવી ગણાવીને સારા ઘરમાં લગ્ન કર્યા પરંતુ સંસારમાં ન બનવાનું બને ત્યારે બન્યું. શહેરમાં ભણેલ છોકરીઓને ગામડાઓમાં પરણાવી એમાંથી એક છોકરીને શહેરમાં ન ફાવ્યું. તો તેણે શહેરમાં અભ્યાસ દરમ્યાન નજર બીજે મળી ગઈ અને છેવટે તે ભાગી ગઈ. પરીણામ એ આવ્ય કે તેના મમ્મીને આ આધાત સહન ન થયો. અને પરિણામે તેમને પ્રથમ હાર્ટએટેકનો હુમલો આવ્યો અને તેમનું મૃત્યુ થયું. આનુ મુખ્ય કારણ એ માનસિક તનાવ છે જીવનમાં.

3. કોરોના કાળમાં પણ ઘણા કુટુંબોમાં રોગનાં કારણે માનસિક તણાવ અનુભવે છે. કોરોના કાળમાં આઈસોલેશનના કારણે ઘણાં લોકોને તનાવ અનુભવતા જોયા છે. કોરોના જેવા રોગના કારણે ઘણાં લોકોના કુટુંબોએ પોતાની છત્રછાયા ગુમાવી છે. તેના કારણે લોકોને આર્થિક તણાવનો ભોગ બન્યા છે. કોરોના ને જો આકસ્મિક ઘટના કહીએ તો નવાઈ નથી. ઘણાં લોકો તો રસી લેવામાં પણ તણાવ અનુભવતા હા. કારણ કે સોસિયલ મીડીયામાં વિવિધ અફવાઓ જોઈ. સાંભળીને મન નવા નવા કાલ્પનિક ડર અને ચિંતા ના કારણે પણ તણાવ વધતા જોયો છે.

12.6 જિંદગીના તણાવ માટેનાં અગત્યના મુદ્દાઓ :

આપણી જિંદગીના કેટલાક ક્ષેત્રો એવા છે. જ્યાં તણાવ એક નિશ્ચિત સમસ્યા બને તેવી શક્યતા ઊભી થાય છે. જ્યાં તણાવ એક નિશ્ચિત સમસ્યા બને તેવી શક્યતા ઊભી થાય છે. આ વિશાળ શ્રેણીમાં તમારી જીવનશૈલીમાં ફેરફારો તમારી કામગીરી સાથે સંબંધિત પડકારો, લાગણીઓ, જેવી કે ચિંતા અને ભય કંટાળો અને વિયોગનો સમાવેશ થાય છે. આવી સમસ્યાઓ અને લાગણીઓની કોન્ફરન્સ કટોકટીમાં તમે તમારી જાતને તૈયાર કરી શકો.

(1) ફેરફાર :

અક્કડ વલણો, ચુસ્તપણે મૂલ્યો અને નિયમિત રોજના ક્રમને વળગી રહેવું તેમજ અજાણી બાબતો અંગેનો ભય બિનજરૂરી તણાવ પેદા કરી શકે છે. જ્યારે ફેરફાર તમને જોખમ ઉઠાવવાનો તથા અનુકૂલન સાધવાનો પડકાર ફેંકે છે. જેટલી તમારી વધુ સારી તંદુરસ્તી તણાવને પહોંચી વળવાનું તેટલું સહેલું.

(2) કામગીરી :

આપણો ઘણીવાર વાસ્તવિક કે આપણા કૌશલ્યની કસોટીના પડકાર સાથે જોડાયેલા તણાવને કારણે વિકાસ થાય છે. જો તમે આત્મવિશ્વાસ જાળવી શકો અને વધારાની માંગણીઓને કારણે ઊભી થયેલી શક્તિ અને તાણવનો ઉપયોગ કરી શકો તો આ એક પ્રકારની તંદુરસ્તીની નિશાની છે.

(3) ચિંતા અને ભય :

નકારાત્મક અગોતરી લાગણીઓ ખેરખર બનેલી ઘટનાઓ દ્વારા પેદા થયેલી ઉત્તેજના ન લાંબા સમય સુધી જીવંત રાખે કે તેની માત્રા વધારે. તેનો કારણે એવું પણ બને કે તેનાથી તમે અમુક પરિસ્થિતિનો મુકાબલો કરવા તૈયાર થઈ જાઓ પણ હકીકત માં તેવું કદાપિ ન પણ બને. માનસીક તણાવ એકઠો થતો જાય અને શારીરિક સુખાકારીને અસરકર્તા બને.

(4) કંટાળો :

પ્રોત્સાહનનો અભાવ કે કામમાં રસ ન પડે, બેકારી અથવા નિવૃત્તિ, હતાશા, ઉદાસીનતા અને તણાવ પેદા કરે. તમારી કોઈ જરૂર છે કે કેમ અથવા તમારી શી કિંમત છે. તે અંગે

શંકાઓ પોતાની જાત માટે નિમ્ન કક્ષાની છબી તેમજ તમે કોઈ જુદી જ દુનિયાની વ્યક્તિ છે તેની લાગણી પેદા કરે છે.

(5) ઘેરોશોક :

કોઈ સગા કે નજીકના મિત્રનાં મૃત્યુ ને કારણે થતું દુઃખ અથવા છૂટાછેડાને લીધે જીવનસાથીને ગુમાવવાની ઘટના કે વિયોગ લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહે તેવી માનસિક અસરોનું નિર્માણ કરે છે જો દુઃખ અને શારીરિક તેમજ માનસિક વેદનાનું નિરાકરણ ન આવે કે તે દબાયેલી રહે કે તેની ઓળખ ન થાય તો વ્યક્તિ શારીરિક અથવા માનસિક રીતે ભાંગી પડે છે.

● સાયકોલોજિસ્ટો દ્વારા પાંચ કારણો છે જે ચિંતાનાં મુખ્ય કારણો છે.

1. આપણા ધ્યેયો વચ્ચે અથડામણો નથી રહે તો ચિંતાનો હુમલો આવે.
2. વાણી અને વર્તન વચ્ચેનું વિચારો અને વાણી વચ્ચેનું આપણાં મૂલ્યો અને વર્તન વચ્ચેનું અંતર ચિંતા કરાવે છે જે કરવા જેવું લાગતું નથી એ કરવું પડે છે.
3. શું થશે એ ન સમજાય એવું કાંઈક બને તો ખુબ ચિંતા થાય.
4. જે બનાવોના પરિણામની ખબર ન હોય એ ચિંતાની માત્રા વધારે.
5. આપણને જે પ્રિય છે એ હાથમાંથી છટકી જવાનો ડર ખુબ ચિંતા કરાવે.

12.7 રોજિંદા જીવનમાં તણાવ દૂર કરવાની રીતો :

ગીતામાં કર્મયોગ એ તણાવ દૂર કરવાનો રામબાણ ઈલાજ છે. ધ્યાનથી તણાવમાં ખુબ જ ઘટાડો થાય છે. તેવું અનેક સંશોધનમાં પૂરવાર થયું છે.

(1) સામાન્ય પ્રસંગોમાંથી આનંદ લેતા શીખો.

● દા.ત.

- તમે એક વાત નોટિસ કરી હશે કે જ્યારે તમે બાળકો સાથે રમો છો ત્યારે અનેરો આનંદ આવે છે.
- બાળકો સાથે વાત કરો ત્યારે પણ આનંદ થશે.
- કુટુંબના સભ્યો સાથે ખૂલ્લા મનથી વાત કરો.
- બાળકો સાથે વાત કરો તેમને સુધારવા નહીં પણ સહજતા પૂર્વક, પ્રેમપૂર્વક તેમની સાથે ખૂલ્લા મનથી રમો હસો ખુબ જ મજા આવે છે.

(2) કુદરતને માણતા શીખો :

આપણી બાજું અપાર કુદરતી સૌંદર્ય છે. સૂર્યોદય અને સૂર્યાસ્ત જુઓ. ઉડતા પક્ષીઓ જુઓ. સવારે વહેલા ઊઠી પક્ષીઓનો અવાજ સાંભળો. સંધ્યા સમયે કોઈ મોટા વૃક્ષ નીચે ઉભા રહી પક્ષીઓ માળામાં આવે છે. પછી કેવો કલબલાટ કરે છે. તે તમે ક્યારેય સાંભળ્યો છે ? ના સાંભળ્યો હોય તો હવે સાંભળજો. જે વૃક્ષ નીચે સાંજે પક્ષીઓનો અવાજ સાંભળો તે જ વૃક્ષ નીચે સૂર્યોદયના સમય પહેલા પહોંચી જાવ.

આ બાબત જણાવી રહ્યો છું. કે બંને સમયના પક્ષીઓના અવાજમાં તમને તફાવત જોવા

મળશે. સાંજના અવાજમાં થાક, ઉગ્રતા અને વ્યગ્રતા હોય છે જ્યારે સવારમાં આજ અવાજ શાંત, મધુર અને સૌમ્ય કલરવ હોય છે. જે કર્ણપ્રિય લાગે છે.

(3) પર્વત, નદી, ઝરણાં અને સમુદ્રના સૌંદર્યને માણો :

પુનમની રાતે ધાબા પર જઈ, ખુલ્લા મેદાન કે ખેતર જઈ ચાંદનીને માણો, મનભરી ચાંદની પીઓ. સમુદ્ર કિનારે જઈ ભીની રેતીમાં પગલાં પાડવા, મોજાની અવરજવરથી પગની નીચેની રેતી સરકે તેની મજા. મોજાના વિવિધ સ્વરૂપ હોય છે. સવાર, બપોર કે સાંજે ગમે ત્યારે જાઓ ત્યારે તેનો ઘુઘવાટ સાંભળો.

પર્વતના વિવિધ આકાર, કદ, રંગ તેની ઉપર ઉગેલા વૃક્ષો, શિલાઓ જુઓ. શક્ય હોય ત્યાં સ્પર્શ કરો તેમાં પણ મજા આવશે. આમ તો આપણે દુનિયાના કણ કણ એકબીજા સાથે અદૃશ્ય રીતે જોડાયેલા છીએ. એકબીજાની ભાવનાની અસર થાય જ છે.

(4) આનંદમાં રહો :

તણાવ એ આનંદની વિપરિત બાબત છે. જો કે દરેક પરિસ્થિતિમાં આનંદની જીવવા ઘણી સમજણની જરૂર પડે છે. જીવનને એક એવી કક્ષાએ લઈ જવું પડે છે. કે કોઈ વ્યક્તિ, સમય, સંજોગો કે ઘટના આપણા આનંદને ખૂચવી ન શકે ! પરંતુ આ કામ બોલીએ છીએ તેટલું સહેલું નથી. સમગ્ર જીવન એવી રીતે જીવવું પડે છે. દરેક પરિસ્થિતિમાં મન સ્થિર રહે. આનંદમાં રહે. જ્યાં આનંદ રહે ત્યાં તણાવ કદી ન રહે.

(5) તમારી સરખામણી અન્ય લોકો સાથે ન કરો :

પેલી કેમ મારા કરતા સુંદર લાગે છે ?

તેનું શર્ટ મારા શર્ટ કરતા વધુ સફેદ કેમ છે ?

તેનું ઘાસ મારા કેમ વધારે લીલુંછમ છે.

પોતાની હાઈટ કેટલી સુંદર છે. તમારી હાઈટ કેટલી નીચી છે એવી લઘુતાગ્રંથિથી.

અનુભવો હંમેશા યાદ રાખો કે જ્યારે વ્યક્તિ અન્ય વ્યક્તિ સરખામણી કરે ત્યારે દુઃખી જ થતો હોય છે. કારણ કે નાના કે ગરીબ માણસ જ અમીર લોકોની સરખામણી કરતો હોય છે. એ હંમેશા દુઃખી થાય છે. સરખામણી કરતો હોય છે, એ હંમેશા દુઃખી થાય છે. સરખામણીમાંથી ક્યારેક ઈર્ષા પેદા થાય છે ઈર્ષામાંથી વ્યક્તિને તણાવ પેદા થાય છે.

સામાન્ય રીતે વ્યક્તિ ઈર્ષા કરવી હોય તો નારદ મુની જેવી કરવી જોઈએ. જેમાંથી કંઈક શીખી શકાય.

મારી સાડી કે મારું શર્ટ વધુ સફેદ કેવી રીતે બનાવી શકું ? મારા ખેતરનું ઘાસ વધુ લીલું કઈ રીતે કરી શકું ? તેવું વિચારો, તમારી સાથે જ કરો અને વધુ ઉત્તમ બનવા કોશિશ કરો. પરંતુ અન્ય સાથે સરખામણી ન કરશો.

(6) માફ કરતા શીખો :

“માફ કરો અને ભૂલી જાઓ.” આ સૂત્ર તણાવ માટે જ નહીં સમગ્ર જીવનના સુખ માટે પણ અત્યંત ઉપયોગી છે. જીવન ગતિશીલ છે. જ્યાં ગતિ ત્યાં સંઘર્ષ છે. સમગ્ર જીવન દરમ્યાન આપણે કેટલા વ્યક્તિઓનાં સંપર્કમાં આવીએ છીએ. પતિ-પત્નીથી શરૂ કરીને વિશ્વના અનેક લોકો સાથે આપણે રહીએ છીએ. ધંધો શરૂ કરીએ છીએ અથવા નોકરી કરીએ છીએ. સમાજમાં અન્ય માણસો વચ્ચે રહીએ છીએ એટલે સંઘર્ષ તો થવાનો છે. કોઈની ને કોઈની સાથે મનદુઃખ

થવાનું. ત્યારે તે બનાવ વ્યક્તિ કે સંજોગોને મનમાં રાખવાને બદલે માફ કરી, ભૂલી જાવ તો તેની ખરાબ અસર-તણાવ તમને પજવશે નહીં. માફ કરવા માટે મનની વિશાળતા જોઈએ. મનને તે રીતે કેળવવું પડે છે. પણ જો આ ટેવ મનને પડે તો આખરે ફાયદા આપણને જ છે. — તમને ગમતા ગીત, સંગીતની મજા માણો. વ્યવસાય, નોકરીમાંથી દર વર્ષે થોડો સમય અલગ થઈ જાવ. અને કુદરને માણો.

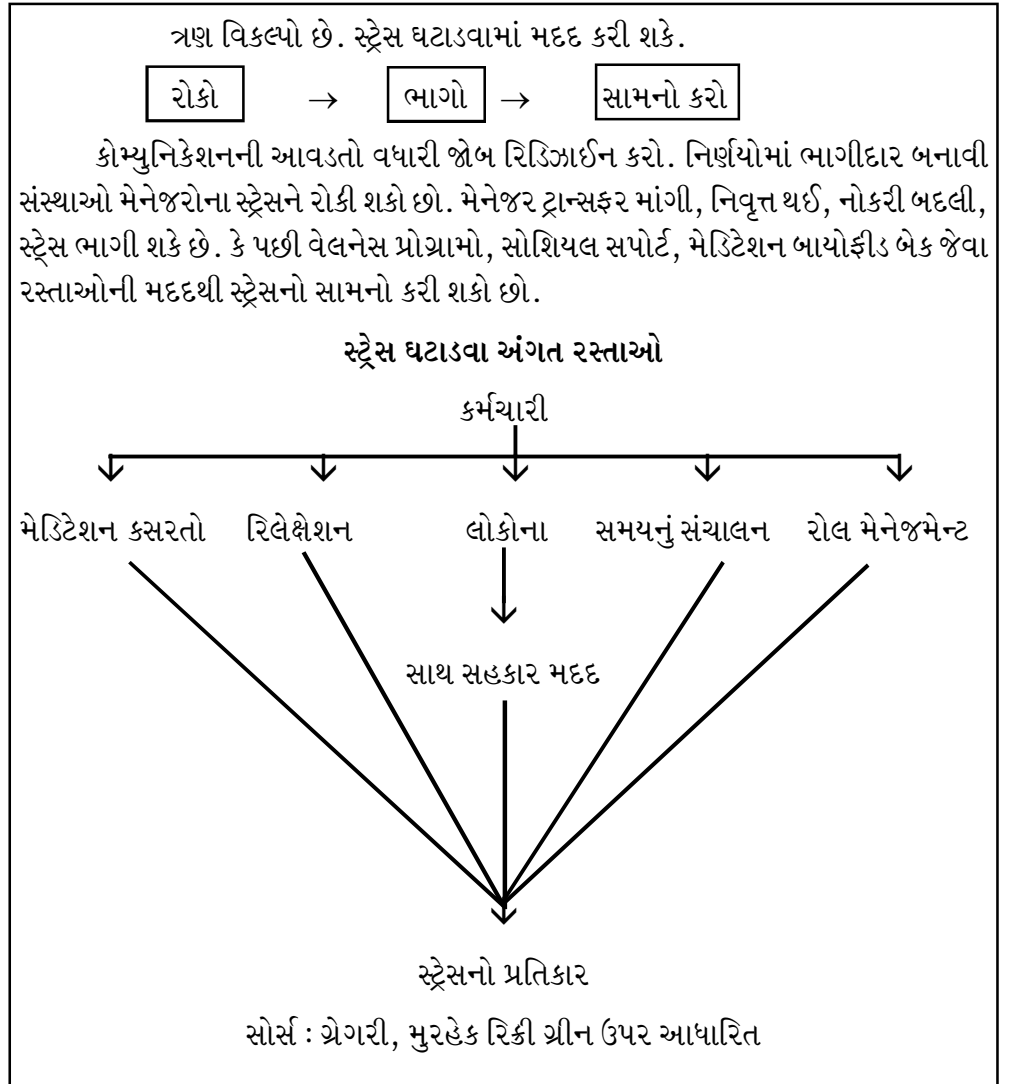
(7) અતિ મહત્વકાંક્ષી ન બનો :

‘મહાત્વાકાંક્ષ રાખો, પરંતુ અતિ મહત્વકાંક્ષી ન બનો.’

કોઈ પણ વસ્તુની ‘અતિ’ નુકસાની કરે છે. સફળતા સમૃદ્ધિ માણસ ઈચ્છે છે તે સ્વાભાવિક છે. કારણકે તે તેને સુખ શાંતિ અને આનંદ આપે છે. પરંતુ જ્યારે માણસ પોતાની શક્તિઓથી ખુબ જ વધારે પ્રમાણમાં મેળવવાની ઈચ્છા રાખે, ખુબ ઊંચી મહત્વકાંક્ષા રાખે તો તેનું મન કોઈ પ્રકારે સંતૃષ્ટ થતું નથી.

(8) જો તમે તમારે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારૂ અને સુખી માણવા માંગતા હોય તો ‘21 સૂત્રો’ ને જીવનમાં ઉતારો અને તણાવનું પ્રમાણ ઘટાડો.

1. નકામું છોડો — આનંદ ન આપે અને સમય બાગડે એ પ્રવૃત્તિ છોડો.
2. ચાલતા રહો — 10.30 મિનિટ ચાલો. જોગિંગ કરો.
3. મિત્રોને મળતા રહો — બે-ચાર મિત્રોને મળતા રહો.
4. શાંત રહો — દરરોજ 10 મિનિટ શાંતિથી બેસો.
5. સમય આપો — 70 વર્ષથી વધુ અને 6 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના લોકોને સમય આપો.
6. તમારો ધંધો નથી — તમારા વિશે લોકો શું વિચારશે તે તમારો વિષય નથી.
7. પાણી પીઓ — દરરોજ 2 થી 3 લિટર પાણી પીઓ.
8. જરૂરી ઉંઘ લો — ટીવી/ફોન બંધ કરી 8 કલાક ઉંઘ લો.
9. ધ્યાન ધરો — યોગ અને ધ્યાન માટે 45 મિનિટનો સમય અલગ રાખો.
10. સુખ તમારે — તમારા સુખના ઈન્ચાર્જ તમે છો. બીજાને તેમાં માથુ ના મારવા દો.
11. સ્વપ્ન જુઓ : સપના જુઓ પણ, ઉંઘતા નહીં, જાગતા રહીને.
12. શાકભાજી ખાતા રહો — કાચા વૃક્ષો અને છોડ પર ઉગતા આહારને માણો.
13. પ્રશ્નોની ચિંતા ના કરો — સમસ્યાના કારણ કરતા ઉપાય શોધો.
14. સમય બચાવો — જિંદગી ટુંકી છે. બીજાની નિંદા કરવામાં સમય ના બગાડો.
15. જિંદગી જીવો — દરરોજ નવી જિંદગી મળવાનો આનંદ સાથે માણો.
16. હસાવતા રહો — દરરોજ બે-ત્રણ માણસોને હસાવો.
17. ભુતકાળ ભૂલો — ભુતકાળ ને ભુલો અને આજની વાત કરો.
18. રમત રમો — રમત રમવાથી લોહીનો સંચાર વધશે.
19. પુસ્તકો વાંચો — પુસ્તકો એ સારા મિત્રો છે. તેનાથી જ્ઞાન વધશે. મન શાંત થશે.
20. ગપ્પા ન મારો — એકબીજાની ચાડી-ચુગલી ના કરો.
21. જાગો ઉઠો — ગઈ કાલ કરતા આજને વિશેષ માણો.



❖ સ્વાધ્યાય

(A) સૈદ્ધાંતિક પ્રશ્નો:

1. તણાવ એટલે શું ?
2. તણાવની ગંભીરતા સમજાવો.
3. તમે ખેરખર તણાવનો સામનો કરી રહ્યા છો કે નહિ તે જણાવો.
4. શું તમને તણાવમાં છે ? આ બાબત કઈ રીતે ઓળખશો ?
5. સામાન્ય રોજિંદા જીવનમાં તણાવના સંકેતો જણાવો.
6. તણાવના સંકેતોમાં તાત્કાલિક અને લાંબા ગાળે અસર કરતા સંકેતો જણાવો.
7. રોજિંદા જીવનમાં તણાવના સ્વરૂપો જણાવો.
8. રોજિંદા જીવનમાં તણાવ થવાના કેટલાક કારણો સમજાવો.
9. રોજિંદા જીવનમાં તણાવ માટેનો અગત્યના મુદ્દાઓ જણાવો.
10. રોજિંદા જીવનમાં તણાવ દુર કરવાની રીતો સમજાવો.

(B) ટૂંકા પ્રશ્નો :

1. તણાવના ગમે તે બે કારણો જણાવો.
2. તણાવ માટેનાં અગત્યના મુદ્દા જણાવો.
3. તણાવ દૂર કરવાની ગમે તે બે રીતો જણાવો.
4. રોજિંદા જીવનમાં તણાવના બે સંકેતો જણાવો.
5. તમે તમારો તણાવ ઘટાડવા શું કરો છો ? તેની કઈ ટ્રેકનિક સમજાવો.
6. તમે વિદ્યાર્થી તરીકે, કર્મચારી તરીકે કેવા તણાવ અનુભવી શકો તે જણાવો.

(C) MCQ.

1. રોજિંદા જીવનમાં તણાવ સંકેતોમાં કયા સંકેતોનો સમાવેશ થાય છે.

- (A) માનસિક
- (B) શારિરીક
- (C) લાગણીશીલ
- (D) ઉપરોક્ત બધાજ

જવાબ : (D) ઉપરોક્ત બધાજ.

2. તણાવના કારણોમાં કયા કારણોનો સમાવેશ થાય છે ?

- (A) નિષ્ફળતા
- (B) ઈર્ષ્યા
- (C) નકારાત્મક વિચારો
- (D) ઉપરોક્ત બધાજ

જવાબ : (D) ઉપરોક્ત બધાજ.

3. આપણી જીંદગીના તણાવ માટેનાં અગત્યનાં મુદ્દાઓ જણાવો.

- (A) ફેરફાર
- (B) કામગીરી
- (C) ચિંતા અને ભય
- (D) ઉપરોક્ત બધાજ

જવાબ : (D) ઉપરોક્ત બધાજ.

4. રોજિંદા જીવનમાં તણાવ દૂર કરવાની રીતો જણાવો.

- (A) જીવનમાં આનંદ લેતા શીખો.
- (B) કુદરતને માણતા શીખો.
- (C) આનંદમાં રહો.
- (D) ઉપરોક્ત બધાજ.

જવાબ : (D) ઉપરોક્ત બધાજ.

રોજિંદા જીવનમાં તણાવ

5. તણાવના કારણે કઈ માનસિક અસરો જોવા મળે છે.

- (A) એકાગ્રતાનો અભાવ
- (B) ભૂલો થવાની ભરમાર શરૂ થવી.
- (C) નિર્ણય શક્તિ ક્ષીણ થવી.
- (D) ઉપરોક્ત બધાજ.

જવાબ : (D) ઉપરોક્ત બધાજ.

-: રૂપરેખા :-

- 13.1 પ્રસ્તાવના
- 13.2 તણાવનો અર્થ
- 13.3 તણાવ સંચાલન મહત્ત્વ
- 13.4 તણાવની ઓળખ
- 13.5 તણાવ સંચાલનના પડકારો
- 13.6 તણાવ સંચાલનના પડકારો દૂર કરવાની રીતો
- 13.7 તણાવ સંચાલનના પડકારો માટે મનોરોગ ચિકિત્સા
- 13.8 તણાવ વ્યવસ્થાપન તકનીકો
- 13.9 ઉપસંહાર
- 13.10 સ્વાધ્યાય

13.1 પ્રસ્તાવના

તણાવ એ શિકારી અને જોખમો સામે શરીરનું કુદરતી સંરક્ષણ છે. તે શરીરમાં અંતઃસ્ત્રાવથી ભરાઈ જાય છે જે તેની શારીરિક રચનાઓને જોખમથી બચવા અથવા તેનો સામનો કરવા માટે તૈયાર કરે છે. લોકો સામાન્ય રીતે આને “લડાઈ અથવા ઉડાન” (ફાઈટ-ઓર-ફ્લાઈટ) તકનિક તરીકે ઓળખે છે.

જ્યારે મનુષ્યો કોઈ પડકાર અથવા ધમકીનો સામનો કરે છે, ત્યારે તેમની પાસે અંશતઃ શારીરિક પ્રતિભાવ હોય છે. શરીર એવા સંસાધનોને સક્રિય કરે છે જે પડકારનો સામનો કરવામાં અથવા શક્ય તેટલી ઝડપથી સલામતી પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે.

શરીર કોર્ટિસોલ, એપિનેફ્રાઈન અને નોરેપિનેફ્રાઈન રસાયણોની મોટી માત્રામાં ઉત્પાદન કરે છે. આ નીચેની શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓને ઉત્તેજિત કરે છે. રક્તચાપમાં વધારો, પરસેવો, સતર્કતા વગેરે. આ તમામ પરિબળો સંભવિત જોખમી અથવા પડકારજનક પરિસ્થિતિનો પ્રતિસાદ આપવાની વ્યક્તિની ક્ષમતામાં સુધારો કરે છે. નોરેપિનેફ્રાઈન અને એપિનેફ્રાઈન પણ ઝડપી ધબકારાનું કારણ બને છે.

તણાવ એ એક એવી પરિસ્થિતિ છે જે ચોક્કસ જૈવિક પ્રતિભાવને જાગૃત કરે છે. જ્યારે તમે કોઈ ખતરો અથવા મોટો પડકાર અનુભવો છો, ત્યારે તમારા સમગ્ર શરીરમાં રસાયણો અને અંતઃસ્ત્રાવ વધે છે. તણાવ સામે લડવા અથવા તેનાથી દૂર ભાગવા માટે શરીર તમારી લડાઈ અથવા ઉડાન પ્રતિભાવને ઉત્તેજિત કરે છે. સામાન્ય રીતે, પ્રતિભાવ આવ્યા પછી, તમારા શરીરને આરામ કરવો જોઈએ. વધુ પડતો સતત તણાવ તમારા લાંબા ગાળાના સ્વાસ્થ્ય પર નકારાત્મક અસર કરી શકે છે.

13.2 તણાવનો અર્થ

મેન અને બેહરના મતે, “તણાવ એવી સ્થિતિ છે જે લોકો અને તેમના કાર્યોની

આંતરક્રિયામાંથી ઉદ્ભવે છે અને તેની લાક્ષણિકતા એ છે કે લોકોમાં તેના દ્વારા એવાં પરિવર્તનો આવે છે કે જે તેમને સામાન્ય કામગીરીમાંથી ચલિત થવા દબાણ કરે છે.”

શ્રી ફેડ લુથાન્સના મતે, “તણાવ એટલે બાહ્ય પરિસ્થિતિના જવાબમાં કરવી પડતી અનુકૂળતા, જેને કારણે સંગઠનમાં ભાગ લેનારાઓ માટે શારીરિક, મનોવૈજ્ઞાનિક અને/અથવા વર્તણૂકલક્ષી વિચલનો ઉદ્ભવે છે.”

તણાવ એ સામાન્ય માનવીય પ્રતિક્રિયા છે જે દરેકને થાય છે. હકીકતમાં, માનવ શરીર તણાવ અનુભવવા અને તેના પર પ્રતિક્રિયા આપવા માટે રચાયેલ છે. જ્યારે તમે ફેરફારો અથવા પડકારો (તાણ) અનુભવો છો, ત્યારે તમારું શરીર શારીરિક અને માનસિક પ્રતિભાવો ઉત્પન્ન કરે છે. તે તણાવ છે.

તણાવ ત્યારે થાય છે જ્યારે વ્યક્તિઓ સમજે છે કે તેઓ તેમના પર કરવામાં આવતી માંગણીઓ અથવા તેમના સુખાકારી માટેના જોખમો સાથે પૂરતા પ્રમાણમાં સામનો કરી શકતા નથી.

તણાવ એટલે શારીરિક, માનસિક અથવા ભાવનાત્મક દબાણ માટે શરીરનો પ્રતિભાવ. તણાવ શરીરમાં રાસાયણિક ફેરફારોનું કારણ બને છે જે રક્તચાપ, ધબકારા અને રક્ત શર્કરાનું સ્તર વધારી શકે છે. તે હતાશા, ચિંતા, ગુસ્સો અથવા હતાશાની લાગણીઓ તરફ દોરી શકે છે. તણાવ સામાન્ય જીવનની પ્રવૃત્તિઓ અથવા કોઈ ઘટનાને કારણે થઈ શકે છે, જેમ કે આઘાત અથવા માંદગી. લાંબા ગાળાના તણાવ અથવા ઉચ્ચ સ્તરના તાણ માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ તરફ દોરી શકે છે.

તબીબી અથવા જૈવિક સંદર્ભમાં તણાવ એ શારીરિક, માનસિક અથવા ભાવનાત્મક પરિબલ છે જે શારીરિક અથવા માનસિક તણાવનું કારણ બને છે. તણાવ બાહ્ય (પર્યાવરણ, મનોવૈજ્ઞાનિક અથવા સામાજિક પરિસ્થિતિઓમાંથી) અથવા આંતરિક (ભીમારી, અથવા તબીબી પ્રક્રિયામાંથી) હોઈ શકે છે. તાણ ‘લડાઈ અથવા ઉડાન’ (fight or flight) પ્રતિભાવની શરૂઆત કરી શકે છે.

તણાવ પ્રતિભાવો તમારા શરીરને નવી પરિસ્થિતિઓમાં સમાયોજિત કરવામાં મદદ કરે છે. તણાવ સકારાત્મક હોઈ શકે છે, જે આપણને ચેતવણી, પ્રેરિત અને જોખમને ટાળવા માટે તૈયાર રાખે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમારી સમક્ષ કોઈ મહત્વની કસોટી આવી રહી છે, તો તણાવનો પ્રતિભાવ તમારા શરીરને વધુ મહેનત કરવામાં અને લાંબા સમય સુધી જાગતા રહેવામાં મદદ કરી શકે છે. પરંતુ તણાવ એક સમસ્યા બની જાય છે જ્યારે તણાવ રાહત અથવા આરામના પ્રદાન કરતું નથી.

13.3 તણાવ સંચાલન મહત્ત્વ

જો તમે ઉચ્ચ સ્તરના તણાવ સાથે જીવી રહ્યાં છો, તો તમે તમારી સંપૂર્ણ સુખાકારીને જોખમમાં મૂકી રહ્યાં છો. તણાવ તમારા ભાવનાત્મક સંતુલન તેમજ તમારા શારીરિક સ્વાસ્થ્યને પાયમાલ કરે છે. તે સ્પષ્ટ રીતે વિચારવાની, અસરકારક રીતે કાર્ય કરવાની અને જીવનનો આનંદ માણવાની તમારી ક્ષમતાને સંકુચિત કરે છે. એવું લાગે છે કે તમે તણાવ વિશે કંઈ કરી શકતા નથી. ડોક્ટરનો ખર્ચ અને દવાનું બિલ આવવાનું બંધ કરી શકાશે નહીં, દિવસમાં ક્યારેય વધુ કલાકો નહીં હોય, અને તમારું કાર્ય અને કુટુંબની જવાબદારીઓ હંમેશા વધતી રહેશે. પરંતુ તમે વિચારો છો તેના કરતાં તમારી પાસે ઘણું વધારે નિયંત્રણ છે.

અસરકારક તણાવ વ્યવસ્થાપન તમને તમારા જીવનમાં રહેલ તાણને તોડવામાં મદદ

કરે છે, જેથી તમે વધુ ખુશ, સ્વસ્થ અને વધુ ઉત્પાદક બની શકો. અંતિમ ધ્યેય એ સંતુલિત જીવન છે, જેમાં કામ, સંબંધો, આરામ અને આનંદ માટેનો સમય હોય છે અને દબાણમાં ટકી રહેવાની અને પડકારોનો સામનો કરવાની સ્થિતિસ્થાપકતા છે. પરંતુ તણાવ સંચાલન એ બધામાં એક જ માપદંડ નથી. એટલા માટે પ્રયોગ કરવો અને તમારા માટે શ્રેષ્ઠ શું છે તે શોધવું મહત્વપૂર્ણ છે.

13.4 તણાવની ઓળખ

તણાવને ઓળખવું હંમેશા સરળ હોતું નથી, પરંતુ કેટલાક ચિહ્નોને ઓળખવાની કેટલીક રીતો છે જેનાથી તમે કદાચ વધુ પડતા દબાણનો અનુભવ કરી રહ્યાં છો. કેટલીકવાર તણાવ સ્પષ્ટ સ્ત્રોતમાંથી આવી શકે છે, પરંતુ કેટલીકવાર કામ, શાળા, કુટુંબ અને મિત્રોના નાના દૈનિક તણાવ પણ તમારા મન અને શરીર પર અસર કરી શકે છે.

તણાવની ઓળખ નીચેની બાબતો પર થી થઈ શકે છે.

1. મનોવૈજ્ઞાનિક ચિહ્નો જેમ કે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી, ચિંતા અને યાદ રાખવામાં મુશ્કેલી.
2. ભાવનાત્મક ચિહ્નો જેમ કે ગુસ્સો, ચીડિયાપણું અને હતાશા.
3. શારીરિક ચિહ્નો જેમ કે ઉચ્ચ રક્તચાપ, વજનમાં ફેરફાર, વારંવાર શરદી અથવા ચેપ, અને માસિક ચક્રમાં ફેરફાર.

આચરણ-વર્તણૂકને લગતા ચિહ્નો જેમ કે નબળી સ્વ-સંભાળ, તમે જે વસ્તુઓનો આનંદ માણો છો તેના માટે સમય ન હોવો તણાવનો સામનો કરવા માટે નશા અને મંદિરાપાન પર આધાર રાખવો.

13.5 તણાવ સંચાલનના પડકારો

1. આત્મવિશ્વાસનો અભાવ :
જ્યારે તમારી પાસે તણાવ સંચાલન કરવા માટે જ્ઞાન ઓછું હશે ત્યારે આત્મવિશ્વાસનો અભાવ રહેવાનો જ. પણ આ કાયમી સ્થિતિ નથી. તેમાં તમે સમયાંતરે મહેનત કરીને જરૂરી જ્ઞાન મેળવીને વિશ્વાસ પ્રાપ્ત કરી શકો છો.
2. સમયમર્યાદામાં કામ પૂરું કરવાની ઈચ્છા કે ટેવ :
સમયમર્યાદામાં કામ કરવાની ઈચ્છા હોવી તે ઘણી સારી બાબત કહેવાય. પણ જે કાર્ય લઈને બેઠા છો તે આપેલ સમયમર્યાદામાં પૂરું થઈ શકવાનું છે કે નહીં તે વિચારવું પડશે. દરેકની પોતાની ક્ષમતા હોય છે અને તે બીજાથી જુદી હોય છે. તેથી કેટલીક વાર દરેકને આપેલો લક્ષ્ય દરેક આપેલી સમયમર્યાદામાં પુરો નથી કરી શકતો ત્યારે દબાણ આવતું રહે છે.
3. બિનજરૂરી અપેક્ષા :
વ્યક્તિ પાસે તેમની ક્ષમતા કરતા વધુ અપેક્ષા રાખવામા આવે છે તેના કારણે પણ વ્યક્તિ સતત દબાણમાં રહેતા હોય છે. ખાસ કરીને વિદ્યાર્થીઓ પાસે તેમની ક્ષમતા કરતા વધુ અપેક્ષા રાખવામા આવે છે તેના કારણે પણ બાળકો સતત દબાણમાં રહેતા હોય છે. સતત સરખામણી બાળકને તણાવમાં મુક્ત રહે છે. બાળક પોતાની નહી પણ માબાપની અપેક્ષા પુરી કરવા તેની ક્ષમતાથી વધુ મહેનત કરે છે પણ પરિણામ યોગ્ય નહી મળે તેવા ડરને કારણે સતત દબાણ અનુભવે છે.

4. કશુંક ખોટું થઈ ગયાનો અહેસાસ :
મારાથી કશુંક ખોટું થઈ જશે તો ! આ ભાવના પણ તમને દબાણમાં રાખે છે. દરેક માબાપ ઈચ્છા રાખતા હોય છે તેમના સંતાનોથી કોઈ ભુલ થાય જ નહીં. આ કામ મારો દીકરો કે દીકરી કરે જ નહીં તે ભાવના પણ બાળકને દબાણ તરફ લઈ જાય છે. નોકરી કરતી વ્યક્તિઓને પણ કેટલાક સંવેદનશીલ કામ કરવા પડતા હોય છે તેથી સતત ડરમાં રહે છે કે મારાથી કશું ખોટું તો નથી થયું ને !
5. સામાજિક જવાબદારી :
સંતાનોની સામાજિક જવાબદારીઓ પણ તમને દબાણમાં રાખી શકે છે કારણ કે આમાં તમે કશું કરી શકતા નથી અને પરિણામ અપેક્ષા મુજબનું દેખાતું પણ નથી.
6. પડી જવાનો ડર કે બીજા નંબરે આવવાનો ડર :
જે લોકો આગળ ચાલતા હોય છે એટલે કે જેઓ નેતાગીરી કરતા હોય છે તેમને બીજા લાઈનમાં પાડવાનો ડર રહે છે તેથી પડી જવાનો ડર પણ દબાણ આપી શકે છે. દરેક પરીક્ષામાં પ્રથમ ક્રમ લાવનાર વિદ્યાર્થી પણ દરેક પરીક્ષા સમયે દબાણમાં હોય છે, મારો ક્રમ બીજો તો નહીં આવે ને ?
7. કુટુંબના કે બહારના સાથે બોલવા ચાલવાનું ઓછું થઈ જાય.
8. પહેલા જે વસ્તુઓ અને પ્રવૃત્તિ ખૂબ ગમતી હતી તે બધામાંથી રસ ઊડી જાય.
9. ખોરાક ઓછો થઈ જાય. સારામાં સારો ખોરાક જે પહેલા નિરાંતે ખાતા હતા તે ના ખાય અથવા ઓછો ખાય.
10. કારણ વગર વજન ઓછું થાય અથવા તો વધે.
11. બિલકુલ ના ઊંઘે, ઓછું ઊંઘે અથવા 24 કલાકમાંથી 12 કલાક ઊંઘે.
12. વારે વારે કોઈ કારણ વગર ગુસ્સે થઈ જાય.
13. વાત કરવાનું પસંદ ના કરે
14. બોલે તે ધીમે ધીમે અને સમજાય નહીં તેવું બોલે.
15. થાક બહુ લાગે.
16. નોકરી કે ધંધાનું કામ જે કરતા હોય તે સતત અટક્યા વગર કે આરામ લીધા વગર ક્યારે જ કરે.
17. લક્ષણો વધે ત્યારે દારૂ સિગારેટના બંધાણી થઈ જાય.

13.6 તણાવ સંચાલનના પડકારો દૂર કરવાની રીતો

1. જીવનમાં તણાવના સ્ત્રોતોને ઓળખો :
તણાવ વ્યવસ્થાપન તણાવના સ્ત્રોતોને ઓળખવાથી શરૂ થાય છે. આ લાગે તેટલું સીધું નથી. નોકરી બદલવી, સ્થળાંતર કરવું અથવા છૂટાછેડામાંથી પસાર થવું જેવા મુખ્ય ચિહ્નોની મદદથી તાણને ઓળખવું સરળ છે, પરંતુ કાયમી તણાવ (ક્રોનિક સ્ટ્રેસ) ના સ્ત્રોતોને નિર્ધારિત કરવું વધુ જટિલ બની શકે છે. તમારા પોતાના વિચારો, લાગણીઓ અને વર્તણૂકો તમારા રોજિંદા તણાવના સ્તરોમાં કેવી રીતે ફાળો આપે છે તેની અવગણના થતી હોય છે અને તેથી તણાવને ઓળખવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય છે.

2. તણાવ સંચાલનના 4 A ની પ્રેક્ટિસ કરો :

જ્યારે તણાવ એ તમારી નર્વસ સિસ્ટમનો સ્વચાલિત પ્રતિસાદ છે, ત્યારે કેટલાક તણાવ અનુમાનિત સમયે ઉદ્ભવે છે : ઉદાહરણ તરીકે, કામ પર તમારી સફર, તમારા સાહેબ સાથેની મુલાકાત અથવા કુટુંબના મેળાવડા. આવા અનુમાનિત તણાવને સંભાળતી વખતે, તમે કાં તો પરિસ્થિતિ બદલી શકો છો અથવા તમારી પ્રતિક્રિયા બદલી શકો છો. આપેલ કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં કયો વિકલ્પ પસંદ કરવો તે નક્કી કરતી વખતે, ચાર A વિશે વિચારવું મદદરૂપ છે : ટાળો, બદલો, અનુકૂલન કરો અથવા સ્વીકારો. (4A: avoid, alter, adapt, or accept) ઉદાહરણની મદદથી સમજાવવું.

3. આગળ વધો :

જ્યારે તમે તણાવમાં હોવ ત્યારે, છેલ્લી વસ્તુ જે તમને કદાચ કરવાનું મન થાય છે તે છે ઉઠવું અને કસરત કરવી. પરંતુ શારીરિક પ્રવૃત્તિ એ એક વિશાળ તાણ રાહત છે - અને તમારે લાભોનો અનુભવ કરવા માટે રમતવીર બનવાની અથવા વ્યાયામ શાળામાં ક્લાકો ગાળવાની જરૂર નથી. વ્યાયામ એન્ડોર્ફિન મુક્ત કરે છે જે તમને સારું લાગે છે, અને તે તમારી દૈનિક ચિંતાઓમાંથી મૂલ્યવાન વિક્ષેપ તરીકે પણ કામ કરી શકે છે.

જ્યારે તમે 30 મિનિટ કે તેથી વધુ સમય માટે નિયમિત વ્યાયામ કરવાથી સૌથી વધુ ફાયદો થશે, ત્યારે ધીમે-ધીમે તમારું સ્વાસ્થ્ય સ્તર વધારવું ઠીક છે. એક દિવસ દરમિયાન ખૂબ નાની પ્રવૃત્તિઓ પણ ઉમેરી શકાય છે. પ્રથમ પગલું એ છે કે તમારી જાતને ઊભી કરો અને આગળ વધો. તમારા રોજિંદા સમયપત્રકમાં વ્યાયામનો સમાવેશ કરવાની અહીં કેટલીક સરળ રીતો છે :

- સંગીત અથવા અથવા નૃત્ય કરો.
- તમારા કૂતરાને ફરવા લઈ જાઓ.
- કરિયાણાની દુકાન સુધી ચાલતા અથવા સાયકલ પર જાઓ.
- એલિવેટરને બદલે ઘરે અથવા કામ પર સીડીનો ઉપયોગ કરો.
- તમારી કારને સૌથી દૂરના સ્થળે પાર્ક કરો અને બાકીનો રસ્તો ચાલો.
- વ્યાયામ ભાગીદાર સાથે જોડી બનાવો અને જ્યારે તમે વ્યાયામ કરો ત્યારે એકબીજાને પ્રોત્સાહિત કરો.
- તમારા બાળકો સાથે સમય પસાર કરો અથવા વીડિયો ગેમ રમો.

4. અન્ય લોકો સાથે જોડાઓ :

અન્ય માનવી સાથે ગુણવત્તાયુક્ત સમય પસાર કરવા કરતાં વધુ સારું તણાવ સંચાલન બીજું કંઈ નથી જે તમને સલામત અને સમજણ અનુભવે છે. વાસ્તવમાં, સામ-સામે ક્રિયાપ્રતિક્રિયા હોર્મોન્સના કાસ્કેડને ઉત્પન્ન કરે છે જે શરીરના રક્ષણાત્મક 'લડાઈ-અથવા-ફ્લાઈટ' પ્રતિસાદનો સામનો કરે છે. તે પ્રકૃતિની કુદરતી તાણ રાહત પદ્ધતિ છે (તે ડિપ્રેશન અને ચિંતાને દૂર કરવામાં પણ મદદ કરે છે). તેથી કુટુંબ અને મિત્રો સાથે નિયમિતપણે અને રૂબરૂ જોડાવાનો મુદ્દો બનાવો.

ધ્યાનમાં રાખો કે તમે જેની સાથે વાત કરો છો તેઓ તમારા તણાવને ઠીક કરવામાં સક્ષમ હોવા જરૂરી નથી. તેઓએ ફક્ત સારા શ્રોતા બનવાની જરૂર છે. જે લોકો તમારી કાળજી રાખે છે તેઓ તમારા વિશ્વાસથી ખુશ થશે. અને તે તમારા વિશ્વાસને મજબૂત કરશે.

અલબત્ત, જ્યારે તમે તાણથી ભરાઈ ગયા હો ત્યારે તમારી નજીક રહેવું એ હંમેશા વાસ્તવિક નથી, પરંતુ નજીકના મિત્રોનો સંપર્ક (નેટવર્ક) બનાવીને અને જાળવી રાખીને જીવનના તણાવ સામે સ્થિતિસ્થાપકતામાં સુધારો કરી શકાય છે.

5. આનંદ અને આરામ માટે સમય કાઢો :

સકારાત્મક વલણ ઉપરાંત, ‘પોતાના માટે’ સમય કાઢીને જીવનમાં તણાવ ઘટાડી શકાય છે. જીવનની દોડધામમાં એટલા ન ફસાઈ જાઓ કે પોતાની જરૂરિયાતોનું ધ્યાન રાખવાનું ભૂલી જાઓ. જો નિયમિતપણે આનંદ અને આરામ માટે સમય કાઢો, તો જીવનના તણાવને નિયંત્રિત કરવું વધુ સરળ બનશે.

1. નવરાશનો સમય અલગ રાખો. દૈનિક સમયપત્રકમાં આરામનો સમાવેશ કરો. અન્ય જવાબદારીઓને અતિક્રમણ કરવાની મંજૂરી આપશો નહીં. તમામ જવાબદારીઓમાંથી વિરામ લેવો જોઈએ.
2. દરરોજ કંઈક કરો જેનાથી તમને આનંદ થાય છે. નવરાશની પ્રવૃત્તિઓ માટે સમય કાઢો જે તમને આનંદ આપે છે, પછી ભલે તે સંગીત સાંભળતા હોય, સંગીત વગાડતા હોય અથવા તમારી બાઈક પર સવારી કરતા હોય.
3. તમારી રમૂજની ભાવના રાખો. આમાં તમારી જાત પર હસવાની ક્ષમતા શામેલ છે. હસવાની ક્રિયા તમારા શરીરને ઘણી રીતે તણાવ સામે લડવામાં મદદ કરે છે.
4. આરામનો મહાવરો કરો. આરામની તકનીકો જેમ કે યોગ, ધ્યાન અને ઊંડા શ્વાસ શરીરના આરામ પ્રતિભાવને સક્રિય કરે છે, આરામની સ્થિતિ જે લડાઈ અથવા ઉડાન અથવા ગતિશીલતાના તણાવ પ્રતિભાવની વિરુદ્ધ છે. જેમ જેમ તમે આ તકનીકો શીખો છો અને પ્રેક્ટિસ કરો છો તેમ, તમારું તણાવ સ્તર ઘટશે અને તમારું મન અને શરીર શાંત અને કેન્દ્રિત બનશે.

6. સ્વચાલિત ઉપચાર :

તે સિદ્ધાંતો (પોસ્ટ્યુલેટ્સ) પર આધારિત છે જે તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિ તરફ વલણ બદલવામાં અને સ્વાયત્ત પ્રતિક્રિયાઓની તીવ્રતાને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. તણાવનું સ્તર ઘટાડવા માટે, વ્યક્તિને જાણીતા જ્ઞાનાત્મક સૂત્રોનો ઉપયોગ કરીને તેમની માન્યતાઓ અને વિચારો સાથે કામ કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે :

- આ પરિસ્થિતિ મને શું શીખવે છે ? હું ક્યો પાઠ શીખી શકું ?
- ‘પ્રભુ, મને શક્તિ આપો, મારી શક્તિમાં શું છે તે બદલવા માટે, હું જે પ્રભાવિત કરવામાં અસમર્થ છું અને બીજાને અલગ પાડવા માટે શાણપણ છે તેની સાથે આવવા માટે માનસિક શાંતિ આપો.’

13.7 તણાવ સંચાલનના પડકારો માટે મનોરોગ ચિકિત્સા

તણાવ માટે મનોરોગ ચિકિત્સા ઘણી પદ્ધતિઓ ધરાવે છે. સૌથી સામાન્ય નીચે મુજબ છે :

1. તર્કસંગત મનોરોગ ચિકિત્સા :

મનોરોગ ચિકિત્સક દર્દીને રોમાંચક ઘટનાઓ પ્રત્યેનો અભિગમ બદલવાનું શીખવે છે, મુખ્ય અસર વ્યક્તિના તર્ક અને વ્યક્તિગત મૂલ્યોને ધ્યાનમાં રાખીને કરવામાં આવે છે. તણાવના કિસ્સામાં સ્વચાલિત તાલીમ (ઓટોજેનસ ટ્રેનિંગ), સ્વ સંમોહન (સેલ્ફ હિપ્નોસિસ) અને સ્વ સહાય (સેલ્ફ હેલ્પ)ની અન્ય પદ્ધતિઓમાં નિષ્ણાત મદદ કરે છે.

2. સૂચક મનોરોગ ચિકિત્સા :
દર્દીને યોગ્ય વલણ આપવામાં આવે છે, મુખ્ય અસર વ્યક્તિના અર્ધજાગ્રત મન પર નિર્દેશિત થાય છે. જ્યારે વ્યક્તિ જાગ્રતતા અને ઊંઘની વચ્ચે હોય ત્યારે સૂચન હળવા અથવા સંમોહન (હિપ્નોટિક) સ્થિતિમાં કરી શકાય છે.
3. તણાવમાં મનોવિશ્લેષણ :
તણાવમાં મનોવિશ્લેષણ પરિસ્થિતિમાં ફેરફાર કરવામાં મદદ કરે છે. આ પરિસ્થિતિઓ વિશે બોલવાથી વ્યક્તિ પર તેમની અસર ઘટાડવામાં મદદ મળે છે.

13.8 તણાવ વ્યવસ્થાપન તકનીકો

તણાવનો સામનો કરવા માટે પાંચ મુખ્ય તકનીકો (વ્યૂહરચનાઓ) છે.

1. જાણકારી વધારવી :
મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં, અનિશ્ચિતતાનું સ્તર ઘટાડવું મહત્વપૂર્ણ છે, આ માટે વિશ્વસનીય માહિતી હોવી જરૂરી છે. પ્રારંભિક 'જીવંત' પરિસ્થિતિ આશ્ચર્યની અસરને દૂર કરશે અને તમને વધુ અસરકારક રીતે કાર્ય કરવાની મંજૂરી આપશે. ઉદાહરણ તરીકે, અજાણ્યા શહેરમાં મુસાફરી કરતા પહેલા, તમે શું કરશો, તમે શું મુલાકાત લેવા માંગો છો તે વિશે વિચારો. હોટલ, આકર્ષણો, રેસ્ટોરન્ટ્સના સરનામાં શોધો, તેમના વિશે સમીક્ષાઓ વાંચો. આ તમને મુસાફરી કરતા પહેલા ઓછી ચિંતા કરવામાં મદદ કરશે.
2. પરિસ્થિતિનું વ્યાપક વિશ્લેષણ, તર્કસંગતીકરણ :
તમારી શક્તિ અને સંસાધનોનું મૂલ્યાંકન કરો. તમારે જે મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડશે તેનો વિચાર કરો. જો શક્ય હોય તો તેમના માટે તૈયાર રહો. તમારું ધ્યાન પરિણામથી ક્રિયા તરફ ફેરવો. ઉદાહરણ તરીકે, કંપની વિશેની માહિતીના સંગ્રહનું વિશ્લેષણ કરવું, મોટાભાગે પૂછવામાં આવતા પ્રશ્નોની તૈયારી કરવાથી સાક્ષાત્કાર ઈન્ટરવ્યૂનો ડર ઓછો કરવામાં મદદ મળશે.
3. તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિનું મહત્વ ઘટાડવું :
લાગણીઓ સારને ધ્યાનમાં લેવાનું અને સ્પષ્ટ ઉકેલ શોધવાનું મુશ્કેલ બનાવે છે. કલ્પના કરો કે આ પરિસ્થિતિ અજાણ્યાઓ દ્વારા કેવી રીતે જોવામાં આવે છે, જેમના માટે આ ઘટના પરિચિત છે અને તેનાથી કોઈ ફરક પડતો નથી. લાગણી વગર આ ઘટના વિશે વિચારવાનો પ્રયાસ કરો, જાણી જોઈને તેનું મહત્વ ઘટાડવું. એક મહિના કે વર્ષમાં તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિને યાદ કરવાની કલ્પના કરો.
4. સંભવિત નકારાત્મક પરિણામોને મજબૂત બનાવવું :
સૌથી ખરાબ પરિસ્થિતિની કલ્પના કરો. એક નિયમ તરીકે, લોકો આ વિચારને પોતાની પાસેથી દૂર કરે છે, જે તેને કર્કશ બનાવે છે, અને તે ફરીથી અને ફરીથી આવે છે. સમજો કે આપત્તિની સંભાવના ખૂબ ઓછી છે, પરંતુ જો તે થાય તો પણ પરિસ્થિતિમાંથી બહાર નીકળવાનો રસ્તો છે.
5. શ્રેષ્ઠ માટે સ્થાપન :
તમારી જાતને સતત યાદ અપાવો કે બધું બરાબર થઈ જશે. સમસ્યાઓ અને ચિંતાઓ કાયમ ટકી શકતી નથી. સફળ નિવેદનની નજીક લાવવા માટે તાકાત ભેગી કરવી અને શક્ય બધું કરવું જરૂરી છે.

ચેતવણી આપવી જરૂરી છે કે લાંબા સમય સુધી તણાવ દરમિયાન, ગુપ્ત પ્રથાઓ, ધાર્મિક સંપ્રદાયો, ઉપચારકો વગેરેની મદદથી અતાર્કિક રીતે સમસ્યાઓ ઉકેલવાની લાલચ વધે છે. આ અભિગમ નવી, વધુ જટિલ સમસ્યાઓ તરફ દોરી શકે છે. તેથી, જો તમે કોઈ રસ્તો અને પરિસ્થિતિઓ જાતે શોધી શકતા નથી, તો પછી યોગ્ય નિષ્ણાત, મનોવિજ્ઞાનીકનો સંપર્ક કરવો સલાહભર્યું છે.

13.9 ઉપસંહાર

આપણે બધા આપણા જીવનમાં અમુક સમયે તણાવનો સામનો કરીએ છીએ. કદાચ તે તમારી નોકરી, કૌટુંબિક બીમારી અથવા પૈસાની મુશ્કેલીઓ છે. આ સામાન્ય ઘટના છે. બધા તણાવ ખરાબ નથી. તે તમને તમારી આસપાસની વસ્તુઓ વિશે વધુ જાગૃત કરી શકે છે અને તમને વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે છે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં તણાવ તમને શક્તિ આપે છે અને તમને વધુ કામ કરવામાં મદદ કરે છે.

આધુનિક સમયમાં ભાગ્યે જ કોઈ એવી વ્યક્તિ હશે કે જેને તણાવનો અનુભવ ન થયો હોય. પછી તે નોકરીની પરિસ્થિતિને કારણે હોય, સામાજિક પ્રશ્નોને કારણે હોય, આર્થિક મુશ્કેલીને કારણે હોય, કોઈ ગંભીર રોગ કે બિમારીને કારણે હોય, રાજકીય પરિસ્થિતિને કારણે હોય, કે કુદરતી આપત્તિને કારણે હોય. તણાવને કારણે શારીરિક અને માનસિક અસ્વસ્થતા, ચિંતા, હતાશા, લોહીનું ઊંચું દબાણ, ઉશ્કેરાટ, ગુસ્સો, ગેરહાજરી, આત્મહત્યા કે હૃદયરોગનો હુમલો થઈ શકે છે. આથી પરિવારના સદસ્યોએ અથવા સંચાલકોએ જોવું જોઈએ કર્મચારીઓ અને અધિકારીઓ તણાવથી મુક્ત રહે. તેથી આધુનિક સમયમાં તણાવનો અભ્યાસ જરૂરી બન્યો છે.

13.10 સ્વાધ્યાય

1. તણાવ એટલે શું ?
2. તણાવ સંચાલનનું મહત્ત્વ સમજાવો.
3. તણાવ સંચાલનના પડકારોની ચર્ચા કરો.
4. નોંધ લખો : તણાવ સંચાલનના પડકારો દૂર કરવાની રીતો
5. તણાવ સંચાલનના પડકારો માટે મનોરોગ ચિકિત્સા સમજાવો.
6. તણાવ વ્યવસ્થાપન તકનીકોની ચર્ચા કરો.
7. નોંધ લખો : તણાવ સંચાલન
8. તણાવના અર્થની ચર્ચા કરો.

બહુવિકલ્પ પસંદગીના પ્રશ્નો :

1. એ એક એવી પરિસ્થિતિ છે જે ચોક્કસ જૈવિક પ્રતિભાવને જાગૃત કરે છે.

(a) તણાવ	(b) અક્સ્માત	(c) પડકાર	(d) શક્તિની કસોટી
----------	--------------	-----------	-------------------
2. તણાવ સામે લડવા અથવા તેનાથી દૂર ભાગવા માટે શરીર તમારી પ્રતિભાવને ઉત્તેજિત કરે છે.

(a) લડાઈ	(b) ઉડાન
(c) લડાઈ અથવા ઉડાન	(d) પડકાર

3. વધુ પડતો સતત તણાવ તમારા લાંબા ગાળાના સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરી શકે છે.
(a) હકારાત્મક (b) નકારાત્મક (c) વિધેયાત્મક (d) નિશ્ચયાત્મક
4. એવી સ્થિતિ છે જે લોકો અને તેમના કાર્યોની આંતરક્રિયામાંથી ઉદ્ભવે છે અને તેની લાક્ષણિકતા એ છે કે લોકોમાં તેના દ્વારા એવાં પરિવર્તનો આવે છે કે જે તેમને સામાન્ય કામગીરીમાંથી ચલિત થવા દબાણ કરે છે.
(a) તણાવ (b) અકસ્માત (c) પડકાર (d) શક્તિની કસોટી
5. એટલે બાહ્ય પરિસ્થિતિના જવાબમાં કરવી પડતી અનુકૂળતા, જેને કારણે સંગઠનમાં ભાગ લેનારાઓ માટે શારીરિક, મનોવૈજ્ઞાનિક અને/અથવા વર્તણૂકલક્ષી વિચલનો ઉદ્ભવે છે.
(a) તણાવ (b) અકસ્માત (c) પડકાર (d) શક્તિની કસોટી
6. તણાવ અથવા આંતરિક હોઈ શકે છે.
(a) હકારાત્મક (b) બાહ્ય (c) વિધેયાત્મક (d) નિશ્ચયાત્મક
7. તમારા ભાવનાત્મક સંતુલન તેમજ તમારા શારીરિક સ્વાસ્થ્યને પાયામાલ કરે છે.
(a) તણાવ (b) અકસ્માત (c) પડકાર (d) શક્તિની કસોટી
8. તણાવ અથવા બાહ્ય હોઈ શકે છે.
(a) હકારાત્મક (b) વિધેયાત્મક (c) નિશ્ચયાત્મક (d) આંતરિક
9. તણાવ તમારા ભાવનાત્મક સંતુલન તેમજ તમારા શારીરિક સ્વાસ્થ્યને કરે છે.
(a) પાયામાલ (b) ભાગ્યશાળી (c) પ્રસન્ન (d) આનંદપ્રદ
10. તણાવ સંચાલનના પડકારોના મુદ્દામાં કોનો સમાવેશ થાય છે ?
(a) આત્મવિશ્વાસનો અભાવ
(b) સમયમર્યાદામાં કામ પૂરું કરવાની ઈચ્છા કે ટેવ
(c) બિનજરૂરી અપેક્ષા
(d) ઉપરોક્ત તમામ
11. તણાવ સંચાલનના પડકારોના મુદ્દામાં કોનો સમાવેશ થાય છે ?
(a) કશુંક ખોટું થઈ ગયાનો અહેસાસ
(b) સામાજિક જવાબદારી
(c) પડી જવાનો ડર કે બીજા નંબરે આવવાનો ડર
(d) ઉપરોક્ત તમામ
12. તણાવ સંચાલનના પડકારો દૂર કરવાની રીતોમાં કોનો સમાવેશ થાય છે ?
(a) જીવનમાં તણાવના સ્ત્રોતોને ઓળખો
(b) તણાવ સંચાલનના 4 A ની પ્રેક્ટિસ કરો

તણાવ સંચાલનના પડકારો

- (c) આગળ વધો
(d) ઉપરોક્ત તમામ
13. કેટલાક કિસ્સાઓમાં તમને શક્તિ આપે છે અને તમને વધુ કામ કરવામાં મદદ કરે છે.
(a) તણાવ (b) અકસ્માત (c) પડકાર (d) શક્તિની કસોટી
14. વલણ ઉપરાંત, 'પોતાના માટે' સમય કાઢીને જીવનમાં તણાવ ઘટાડી શકાય છે.
(a) નિષેધાત્મક (b) વિરોધી
(c) સકારાત્મક (d) બિન-અસરકારક
15. એટલે શારીરિક, માનસિક અથવા ભાવનાત્મક દબાણ માટે શરીરનો પ્રતિભાવ.
(a) તણાવ (b) અકસ્માત (c) પડકાર (d) શક્તિની કસોટી
16. શરીરમાં રાસાયણિક ફેરફારોનું કારણ બને છે જે બ્લડ પ્રેશર, હાર્ટ રેટ અને બ્લડ સુગરનું સ્તર વધારી શકે છે.
(a) નિષેધાત્મક (b) તણાવ
(c) સકારાત્મક (d) બિન-અસરકારક

જવાબ :

- (1) - A (2) - C (3) - B (4) - A (5) - A
(6) - B (7) - A (8) - D (9) - A (10) - D
(11) - D (12) - D (13) - A (14) - C (15) - A
(16) - B

રૂપરેખા :-

- 8.1 પ્રસ્તાવના
- 8.2 સમસ્યાની ઓળખાણ (Identity the problem)
- 8.3 સમસ્યાને રિફ્રેમ કરવું (Reframe the problem)
- 8.4 સ્વયં સંતુલિત (Adjust yourself)
- 8.5 હકારાત્મક વલણ (Focus on positive side)
- 8.6 સ્વાધ્યાય

8.1 પ્રસ્તાવના

સંસ્કૃતમાં એક સરસ શબ્દ છે: 'તત્વમસિ' વાક્ય ચાર ઉપનિષદીય મહાવાક્યોમાંનું એક છે. તેના વિશેનો ઉલ્લેખ છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં (6.8.7) આવે છે અને શબ્દનો સંધિ-વિચ્છેદ કરતાં 'તત્', 'ત્વમ્' અને 'અસિ' શબ્દો છૂટા પડે છે. 'તત્'નો અર્થ 'તે', 'ત્વમ્'નો અર્થ 'તું', અને 'અસિ'નો અર્થ 'છે' થાય છે. એટલે કે, તેનો અર્થ થાય છે : જે છે તે તું છે!

કોઈ પણ પરિસ્થિતિ હોય, અંતે તો માણસ એકલો જ છે. થોડું વધુ ધ્યાનથી સમજો તો તે જ સત્ય છે. તેથી ન ગમતી પરિસ્થિતિ હોય કે તકલીફ, તણાવ હોય કે બીમારી; મનુષ્યે પોતાની જાતે જ તેમાંથી બહાર નીકળવું પડે છે. બહાર નીકળવા માટે મિત્રો કે શુભેચ્છકો હાથ આપી શકે પણ બહાર નીકળવાની મહેનત તો વ્યક્તિએ જાતે જ કરવી પડે.

તે જ રીતે, જ્યારે તણાવ સંચાલનની વાત આવે છે ત્યારે વ્યક્તિનો પોતાનો પોતાની જાત પ્રત્યેનો સહકાર ખૂબ નિર્ણાયક સાબિત થાય છે. તેના માટે પોતાની જાત સાથે સમય વિતાવવો, પોતાની જાત સાથે વાત કરવી, જાતને હકારાત્મક સંદેશા આપવા, વગેરે બાબતો કરવી જોઈએ.

તણાવ સંચાલન માટે એક ખૂબ મહત્વની અને પ્રચલિત તકનીક છે : રોજનીશી લખીને પોતાની જાત સાથે વાત કરવી.

ધરા ઉમેશભાઈ દક્ષિણી પોતાની જાત સાથે વાત કરતાં લખે છે કે,

“પ્રિય જાત,

મને ખબર છે કે તને કોઈક જોઈએ તારી સાથે, એટલે હવે હું તારી સાથે રહીશ, હંમેશા. તું અંદરથી થોડી તૂટેલી અને ટુકડાઓમાં વહેંચાયેલી છે.. અને હું એ ટુકડાઓને જોડવાનો પ્રયત્ન કરીશ..

મને ખબર છે કે તું ક્યારેક વીખરાયેલી પણ હોય છે.. પણ હું એને સુંદર રીતે ગોઠવીશ, પાકું. !

હા, તું ક્યારેક ખોવાઈ જાય છે, રસ્તા પર, લોકોમાં તો ઘણી વાર પોતાનામાં જ.. અને એમાં કંઈ ખોટું પણ નથી કદાચ.

તું સંપૂર્ણ નથી. જરૂર પણ નથી. મને તો તું જેવી છે એવી જ ગમે છે.! અને ખરેખર હું આદર કરું છું.!

વહેલી સવારે રસ્તા પર રખડતા, કોઈ પુસ્તક વાંચતા, સંગીત સાંભળતા, કે અડધી રાત્રે જ્યારે કોઈ ન હોય ત્યારે, આપણા વચ્ચેનો સંવાદ વધારે સારો થાય છે.

અને દર વખતે તું મને સાંભળે છે, હામ આપે છે, પડ્યા પછી ઊભી કરે છે અને મારી સાથે ચાલે છે.

ઘણી વખત લોકો માટે મેં તારી અવગણના કરી છે.. મારી એ ભૂલ બદલ હું દિલગીર છું. પણ હવે એવું નહીં થાય, એ વચન પણ આપું છું.

મારો ગુસ્સો નકારાત્મક વિચારો અને મારી નબળાઈઓને સહન કરવા છતાં તે મને છોડી નથી.

તારો આભાર.

તારો મારો પર રહેલો વિશ્વાસ જ મને આગળ વધવા પ્રેરે છે !...

લિ. તને ચાહનારી,

‘હું’

8.2 સમસ્યાની ઓળખાણ (Identify the problem)

અસરકારક તણાવ સંચાલન કાર્યક્રમ વિકસાવવા માટે સૌ પ્રથમ વ્યક્તિએ તણાવ ઊભા કરતાં પરિબળો અને તણાવ સંચાલિત કરી શકે તેવા પરિબળોની તપાસ કરવી જોઈએ. પ્રશ્નની યોગ્ય રીતે ઓળખાણ એ તેના ઉકેલ માટેનું મહત્વનું પરિબળ છે.

આ વિભાવનાની વિગતે વાત કરીએ તો, ધારો કે, આજે તમારે બહુ મહત્વનું કામ છે, તબિયત સારી નથી અને છેલ્લે તમને ખબર પડે છે કે, તમે જેમની સાથે કામ કરવાના હતા તે પણ હવે કામમાં જોડાઈ નહીં શકે. તો આ પરિસ્થિતિ તણાવ ઊભો કરી શકે છે. આવું જો એક દિવસ માટે હોય તો સમજી શકાય પણ આવી કોઈ ને કોઈ પરિસ્થિતિ દ્વારા જો માણસને દરરોજ તણાવ થતો હોય તો પછી તકલીફ પરિસ્થિતિની નહીં પરંતુ, તમારા વલણ અને તમારી કાર્યપધ્ધતિની છે.

તે જ રીતે, જો કોઈ પણ પ્રકારનો તણાવ છે તો સહુથી પહેલા એ નક્કી કરવું ખૂબ જરૂરી છે કે તણાવ શેના કારણે છે. ઘણી વખત માણસ તણાવમાં હોય ત્યારે ગુસ્સો કરે છે, જરૂર કરતાં વધુ સૂવે છે અથવા તો ખૂબ ઓછી ઊંઘ કરે છે. તો તે સમયે માણસનો ગુસ્સો જોવાના બદલે તેના તણાવનું કારણ જોવું જોઈએ.

❖ માણસને તણાવ નીચે મુજબના કારણોથી થઈ શકે છે :

- લાગણીના સંબંધો
- નજીકના વ્યક્તિઓ સાથેનું મન દુઃખ
- આર્થિક તકલીફ
- વ્યાવસાયિક અને વ્યક્તિગત જીવન વચ્ચેનું અસંતુલન, વગેરે

ઘણી વખત અનેક પ્રકારની ભાવાત્મક અસુરક્ષા પણ માણસને તણાવ તરફ દોરી લઈ જઈ શકે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં તણાવનું કારણ શું છે, કયો પ્રશ્ન તણાવ ઊભો કરી શકે છે તેની તપાસ કરવી એ ખૂબ મહત્વનું પરિબળ સાબિત થાય છે.

તે પ્રશ્નની ઓળખાણ થયા બાદ તેનો ઉકેલ લાવવો શક્ય બને છે.

8.3 સમસ્યાને રિફ્રેમ કરવી (Reframe the problem)

હવે, આપણે પ્રશ્ન અને સમસ્યા શું છે તેની ઓળખાણ કરી. ઘણી વખત એવું થયું હોય કે સમસ્યા એ હકીકતમાં નહીં પરંતુ તમારા મનમાં જ ઊભી થયેલી હોય છે. અને ઘણી વખત સમસ્યા ખૂબ પેચીદી પણ બની જાય છે. તે વખતે સમસ્યા તરફ જોવાનો દૃષ્ટિકોણ એ ખૂબ મહત્વનું પરિબળ સાબિત થઈ શકે છે. સમસ્યાને રિફ્રેમ કરવાથી તમને તેને તક તરીકે જોવામાં મદદ મળે છે. તેના માટે અને નવીન ઉપાયો શોધવા માટે નીચે મુજબની ત્રણ તકનીકો અપનાવી શકાય:

1. પ્રશ્ન પર ફરીથી વિચાર કરો

હવે, કોઈ પણ સમસ્યા માટે જે પ્રશ્ન છે તેને જ પ્રશ્ન પૂછો. અર્થાત, પ્રશ્ન પર જ પ્રશ્નાર્થ ચિહ્ન લગાવો કે આ પ્રશ્ન ખરેખર પ્રશ્ન છે કે મારા મગજમાં ઊભો થયેલો કાલ્પનિક પ્રશ્ન છે ! Allan Place નું ખૂબ સારું પુસ્તક છે કે: Questions Are The Answers.

જો ધ્યાનથી જોવામાં આવે તો ઘણી વખત પ્રશ્ન જ જવાબ સાબિત થાય છે.

કોઈ પણ પ્રશ્ન પર વિચારમંથન શરૂ કરી તે પહેલાં, “ફ્રેમ-સ્ટોર્મિંગ” એટલે કે પ્રશ્નોને સાચી રીતે જોવા વિશે વિચારણા કરવી જોઈએ. તમે ઉકેલો શોધવા માટે જે પ્રશ્ન ઊભો કરો તેની આસપાસ વિચારમંથન કરો. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે પૂછી રહ્યાં હોય કે, “આ કામ પૂરું નહીં થાય તો?” હવે, અહીં તમે ધારી રહ્યા છો કે તે આ કામ ખૂબ અઘરું છે અને પૂરું કરવું મુશ્કેલ છે. હવે તેના બદલે જો તમે તમારો પ્રશ્ન બદલીને, “આપણે આ કામને કઈ રીતે પૂરું કરી શકીએ?” અથવા “આ કામ પૂરું કરવા માટે આપણે શું કરવું જોઈએ?” આ કરી તો વિવિધ ઉપાયો જડી આવશે.

પ્રશ્ન પર ફરીથી વિચાર કરવાથી આપણા દ્રષ્ટિકોણમાં ફેરફાર થાય છે. એકવાર તમે પ્રશ્નોને ફરીથી ગોઠવો, પછી તમે અલગ અલગ દૃષ્ટિકોણ કે વિચારમાંથી શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ પસંદ કરવાનું નક્કી કરી શકો છો.

દરેક નવો પ્રશ્ન તમારી નવા વિચારો પેદા કરવાની ક્ષમતાને ખોલે છે.

2. ખરાબ વિચારો વિશે મંથન કરો

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ અથવા જૂથને સર્જનાત્મક બનવાનું કામ સોંપવામાં આવે છે, ત્યારે લગભગ સમયે એવું અપેક્ષિત હોય છે કે માત્ર સારા વિચારો અને હકારાત્મક વિચારો લાવો. પરંતુ, ખરાબ વિકલ્પો વિશે વિચારવાનો પડકાર એ કોઈ પણ પ્રશ્ન માટેના ઉકેલનો નવો આયામ ખોલી આપે છે.

મૂર્ખ અથવા હાસ્યાસ્પદ વિચારો તમને ભૂતકાળના સ્પષ્ટ ઉકેલોને આગળ વધારવાની મંજૂરી આપીને એક નવો રસ્તો ખોલે છે. દર વખતે સારા વિચારો જ આવે તેવું પોતાની જાત પર દબાણ ન કરવું જોઈએ. જો કોઈ ભયંકર કે ખરાબ વિચાર આવ્યો છે તો તેનું પુનઃમૂલ્યાંકન કરીને કોઈક નવો અને વધુ સર્જનાત્મક દૃષ્ટિકોણ મેળવી શકાય છે.

એકવાર તમારી પાસે ખરાબ વિચારોની સૂચિ હોય, તો પછી તેમાં વધુ સારું કંઈ રીતે કરવું તેના વિશે તમે વધુ ધ્યાનથી વિચારી શકો છો. “શું ન કરવું” કે “શું ન વિચારવું” એ પણ ક્રિયાત્મક વિચારસરણીનો જ એક ભાગ છે.

3. તમારી ધારણાઓમાં ફેરફાર કરો

સમસ્યાને રિકેમ કરવાની બીજી રીત તેની સમજાયેલી મર્યાદાઓ અથવા નિયમોને પડકારવાની છે.

આ એક અઘરું અને વિચારણીય કાર્ય છે કે આપણી માન્યતાઓ હમેશા આપણી ધારણાથી પણ જડ હોય છે. દા. ત., સર્કસને બાળકો માટે સસ્તા મનોરંજનને બદલે, પુષ્પ વચના લોકો માટે ઉચ્ચ સ્તરની ઈવેન્ટમાં ફેરવી શકાય કે જે થિયેટર અથવા ઓપેરા સાથે સ્પર્ધા કરી શકે.

કોઈ પણ કાર્ય કરતાં પહેલા કે સમસ્યાના સમાધાન વખતે જો માણસ ધારણા કે પૂર્વગ્રહથી આગળ વધતો હોય તો તે સાચી પરિસ્થિતિ જાણી નહીં શકે. ધારણાઓ માણસની આંખે પાટા બાંધવા માટે સક્ષમ છે.

8.4 સ્વયં સંતુલિત (Adjust Yourself)

આપણે ગુજરાતીમાં કહેવાય છે કે, જે માણસ “ચાલશે”, “ફાવશે” અને “ભાવશે” આ ત્રણ પરિકલ્પનાઓ જો યોગ્ય રીતે અપનાવી લે તો ક્યારેય તકલીફ પડતી નથી. કોઈ પણ સમસ્યા એ માણસની હકીકત અને તેની કલ્પના વચ્ચેનો તફાવત છે. એ તફાવત જેટલો ઓછો થતો જશે એટલી જ સમસ્યા ઓછી થતી જશે. અને તણાવ પણ ઓછો થતો જશે.

તણાવનું સંચાલન સ્વ-સંભાળથી શરૂ થાય છે. તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યને ટેકો આપવા અને સ્વસ્થ સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે તમે ઘરે અને તમારા પોતાના સમયપત્રક પર ઘણી બધી વસ્તુઓ કરી શકો છો.

- ચિંતા, ડર, એકલતા, કંટાળો અને દુઃખ જેવી લાગણીઓ પણ સુખ, હાસ્ય અને પ્રેમ જેટલી જ સામાન્ય છે તેનો સ્વીકાર ખૂબ મહત્વનો છે. તે સ્વીકારભાવ તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓને સહન કરવા માટે મદદરૂપ બને છે.
- તમારા માટે, તમારા બાળકો અને પરિવારના સભ્યો માટે તમારી અપેક્ષાઓ બદલો. અપેક્ષા એ તણાવનું મુખ્ય કારણ છે; ખાસ કરીને વ્યક્તિગત સંબંધોમાં.
- જીવન બહુ મોટી સફળતાઓ કરતાં ઘણી નાની નાની ક્ષણોનો સરવાળો છે જે માણસને શાંતિ આપે. આકાશ અથવા સૂર્યાસ્ત જોવો, ઉપર ઉડતા પક્ષીઓ, તમારી આસપાસના પ્રાણીઓ, પ્રકૃતિની સુંદરતા પર ધ્યાન આપીને પોતાની જાત સાથે વધુ સમય પસાર કરવો જોઈએ.
- ઊંડા શ્વાસ લઈને પોતાની જાતને આશ્વાસન આપો કે “હું અહીં જ છું.”
- તમારા શરીરનું ધ્યાન રાખો. પૂરતી ઊંઘ લો અને આરામ કરો. સારું ખાઓ,
- પીવો, હલનચલન કરો અને શક્ય તેટલું શારીરિક રીતે સક્રિય રહો.
- કોઈ પણ પરિસ્થિતિ હોય, પોતાની જાતને એટલી સક્ષમ બનાવો કે કોઈ પણ પ્રશ્ન તમારી આંતરિક શાંતિ વીખી ન શકે.

- કોઈ પણ સમસ્યા હોય - તેના ઉપાયો માત્ર બે જ છે: જે બદલી શકાય છે તેને દલો નહિતર પછી જે છે તેનો સ્વીકાર કરો. સ્વીકારભાવ એ તણાવ સંચાલન માટે ખૂબ જ મહત્વનું છે.
- કોઈ પણ તકલીફ હોય તો હમેશા પોતાની જાતને એવું જ કહેતા રહો કે, “કાં તો રડી લેવું અને કા તો પછી બધા ખૂણે લડી લેવું” આ સિવાય પછી કોઈ ઉપાય બચે છે ખરા! ?

● આપણા શાશ્વત કવિ શ્રી માધવ રામાનુજ લખે છે કે,
 “અંદર તો એવું અજવાળું અજવાળું, અંદર તો એવું અજવાળું અજવાળું,
 ટળવળતી હોય આંખ જેને જોવા એ મીચેલી આંખે ભાળુ,
 અંદર તો એવું અજવાળું અજવાળું, અંદર તો એવું અજવાળું અજવાળું,
 ઊંડે રે ઊંડે ઊતરતાં જઈએ ને તોયે લાગે કે સાવ અમે તરીયે,
 મરજીવા મોતીની મુઠ્ઠી ભરે ને ઝળહળતા શ્વાસ અમે ભરીયે,
 પછી આરપાર ઊઘડતાં જાય બધા દ્વાર નહિ સાંકળ કે ક્યાંય નહિ તાળુ,
 અંદર તો એવું અજવાળું અજવાળું, અંદર તો એવું અજવાળું અજવાળું,
 સૂરજ કે છીપમાં કે આપણામાં આપણે જ ઓતપ્રોત એવા તો લાગીયે,
 કુલની સુવાસ સહેજ વાગતી હશે ને એમ આપણને આપણે જ વાગીયે,
 આવું જીવવાની એકાદ પળ જો મળે તો એને જીવનભર પાછી વાળું,
 અંદર તો એવું અજવાળું અજવાળું, અંદર તો એવું અજવાળું અજવાળું.
 ટળવળતી હોય આંખ જેને જોવાને એ મીચેલી આંખે ભાળુ,
 અંદર તો એવું અજવાળું અજવાળું, અંદર તો એવું અજવાળું અજવાળું.”

આમ, જે પણ છે તે આપણે અને આપણી પોતાની જાત છે. આપણે સંતુલિત રહીને આગળ વધવાના પ્રયત્નો કરવા જોઈએ.

8.5 હકારાત્મક વલણ (Focus on positive side)

શ્રી લક્ષ્મી ડોબરિયા લખે છે કે,
 “થોડાં ઘણાં તણાવથી અજવાળું થાય છે,
 ખુદને કરેલી રાવથી અજવાળું થાય છે,
 નડતાં નથી સવાલ મને કાલના હવે,
 બસ, આજના લગાવથી અજવાળું થાય છે.”

રોન્ડા બ્રાયન એમના પુસ્તક “ધ સિકેટ”માં લખે છે કે, તમે જેવું વિચારશો એવું પામશો. આ બ્રહ્માંડમાં કોઈક એવી શક્તિ છે જે તમારા આંતરમનને પામી લે છે અને તેને અનુસાર તમને પરિણામ આપે છે.

જ્યારે કોઈ પણ પ્રકારની તકલીફ હોય ત્યારે નીચે પ્રકારનું હકારાત્મક વલણ માણસને ધરપત આપી શકે છે :

- જે કઈ થશે એ સારા માટે જ થશે.

- આપણે સહુ ભગવાનના બાળકો છીએ અને ભગવાન પોતાના બાળકો માટે ક્યારેય ખરાબ વિચારી જ ન શકે.
- જો આ સમસ્યાનો ઉકેલ છે તો પછી ચિંતા કરવાની કોઈ જરૂર નથી અને જો કોઈ ઉકેલ જ નથી તો પછી ચિંતા કરવાનો કોઈ જ ફાયદો નથી.
- કોઈ પણ પ્રશ્નને કે સમસ્યાને આપણે બદલી નથી શકવાના. તો હવે જે આપણા હાથમાં છે તેના પર ધ્યાન આપીને સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવો જોઈએ.

હકારાત્મક વલણથી ક્યારેય કોઈ પરિસ્થિતિ બદલાતી નથી પરંતુ, માણસનો એ પરિસ્થિતિ માટેનો અભિગમ બદલાય છે અને એક વખત કોઈ અભિગમ બદલાયો તો પછી માણસને કોઈ પણ વસ્તુ હરાવી શક્તિ નથી.

હકારાત્મક વલણનું એક ખૂબ સરસ ઉદાહરણ છે કે,

નેપોલિયન એક યુદ્ધમાં હતા. તેમના સૈનિકોએ તેમણે કહ્યું કે, હવે તો દુશ્મનોએ આપણને ચારે તરફથી ઘેરી લીધા છે. આપણે શું કરીશું? નેપોલિયને એક પણ ક્ષણનો વિલંબ કર્યા વિના કહ્યું કે, આનાથી સારી જીત આપણા માટે કઈ હોય શકે કે આપણે હવે દુશ્મનોને ચારે તરફ માર મારી શકીશું !

આમ, વલણ એ પરિસ્થિતિ કરતાં વધુ મહત્વનું છે.

❖ સ્વાધ્યાય

● હેતુલક્ષી પ્રશ્નો

- 1) જ્યારે તણાવની માત્ર સામાન્ય કરતાં વધી જાય છે ત્યારે તે બની જાય છે.
 - (a) સામાન્ય
 - (b) કોનિક
 - (c) એક્સ્યુટ
 - (d) મોડરેટ

જવાબ : (b) કોનિક

- 2) માણસને તણાવ નીચે મુજબના કારણોથી થઈ શકે છે.
 - (a) અંગત
 - (b) વ્યાવસાયિક
 - (c) સામાજિક
 - (d) ત્રણેય

જવાબ : (d) ત્રણેય

- 3) તણાવ સંચાલન માટે સહુથી મોટો ફાળો _____ નો છે.
 - (a) મિત્રો
 - (b) પરિવારજનો
 - (c) પોતાની જાત
 - (d) ઉપરના ત્રણેય

જવાબ : (c) પોતાની જાત

- 4) ઘણી વખત સમસ્યાનો જવાબ _____ માત્રમાં ઘુપાયેલો હોય છે.
- (a) પ્રશ્ન
(b) વલણ
(c) દરેક પ્રશ્નના જવાબ હોતા નથી.
(d) (a) અને (b)

જવાબ : (a) પ્રશ્ન

- 5) નીચેનામાંથી સાચું વાક્ય પસંદ કરો:
- (a) હકારાત્મક વલણ પરિસ્થિતિ બદલે છે.
(b) હકારાત્મક વલણથી પરિસ્થિતિ નથી બદલાતી પણ તેનો સામનો કરવાની હિંમત આવે છે.
(c) હકારાત્મક વલણથી પરિસ્થિતિ બદલાય છે પણ તેનો સામનો કરવાની હિંમત મળતી નથી.

જવાબ : (b) હકારાત્મક વલણથી પરિસ્થિતિ નથી બદલાતી પણ તેનો સામનો કરવાની હિંમત આવે છે.

● ટૂંકા પ્રશ્નો

- 1) તણાવ સંચાલન માટે પોતાની જાત કઈ રીતે મદદરૂપ થઈ શકે છે?
- 2) સમસ્યાની ઓળખાણ એટલે શું?
- 3) સમસ્યાને રિફ્રેમ કરવી એટલે શું?
- 4) હકારાત્મક વલણના 3 ફાયદાઓ જણાવો.
- 5) તણાવ કયા કારણોસર થઈ શકે છે?

● વિસ્તૃત પ્રશ્નો

- 1) વ્યૂહાત્મક તણાવ સંચાલન માટે “સમસ્યાની ઓળખાણ” કઈ રીતે ઉપયોગી થાય છે?
- 2) વ્યૂહાત્મક તણાવ સંચાલન માટે “સમસ્યાને રિફ્રેમ કરવી” કઈ રીતે ઉપયોગી થાય છે?
- 3) વ્યૂહાત્મક તણાવ સંચાલન માટે “સ્વયં સંતુલન જાળવવું” કઈ રીતે ઉપયોગી થાય છે?
- 4) વ્યૂહાત્મક તણાવ સંચાલન માટે “હકારાત્મક વલણ” કઈ રીતે ઉપયોગી થાય છે ?
- 5) ધારો કે, તમારા ખૂબ અંગત વ્યક્તિનું મૃત્યુ થયું છે. આ પરિસ્થિતિમાં તમને કયા પ્રકારનો તણાવ થઈ શકે? અને તેમાંથી તમે જાતે કઈ રીતે બહાર આવશો ?

युनिवर्सिटी गीत

स्वाध्यायः परमं तपः

स्वाध्यायः परमं तपः

स्वाध्यायः परमं तपः

शिक्षण, संस्कृति, सद्भाव, दिव्यबोधनुं धाम
डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर ओपन युनिवर्सिटी नाम;
सौने सौनी पांभ मणे, ने सौने सौनुं आत्म,
दशे दिशामां स्मित वडे डो दशे दिशे शुभ-लात्म.

अत्मज्ञ रही अज्ञानना शाने, अंधकारने पीवो ?
कडे बुद्ध आंबेडकर कडे, तुं था तारो दीवो;
शारदीय अजवाणा पडोंच्यां गुर्जर गामे गाम
ध्रुव तारकनी जेम जणहणे अेकलव्यनी शान.

सरस्वतीना मयूर तमारे इणिये आवी गडेके
अंधकारने हडसेलीने उज्जसना झूल महेडेके;
बंधन नहीं को स्थान समयना जवुं न धरथी दूर
घर आवी मा हरे शारदा दैन्य तिमिरना पूर.

संस्कारोनी सुगंध महेडेके, मन मंदिरने धामे
सुभनी टपाल पडोंये सौने पोताने सरनामे;
समाज केरे दरिये हांकी शिक्षण केरुं वडाश,
आवो करीये आपण सौ
भव्य राष्ट्र निर्माण...
दिव्य राष्ट्र निर्माण...
भव्य राष्ट्र निर्माण

