

ताण तणाव व्यवस्थापन



तणाव

- तणाव हा असा कोणताही शारीरिक किंवा भावनिक घटक आहे त्यामुळे शारीरिक/मानसिक अस्वस्थता निर्माण होते.
- कोणत्याही अपेक्षेमुळे किंवा धोक्यामुळे जी शारीरिक, मानसिक, भावनिक किंवा वर्तनात्मक प्रतिक्रिया असते ती तणाव दर्शवते.



तणाव प्रकार

- तीव्र स्वरूपाचा तणाव
- कमी कालावधीसाठी
- कामाचा व्याप, अतिकाम, शारीरिक श्रम, वेळेवर काम पूर्ण न करणे, अपघात, आपत्ती



- जुनाट (पुष्कळ दिवसांचा तणाव)
- काही दिवस/आठवडे/महिने/वर्षे जाणवू शकतो.
- गरिबी/हालाखीची परिस्थिती, घटस्फोट, जुना आजार, जीवनातील सततचे अपयश



तणावाची सर्वसामान्य काही करणे

- कौटुंबिक कारणे – जोडीदार, इतर कुटुंबीय, नातेवाईक, मित्र यांचे निधन
- कुटुंबातील व्यक्तीला अपघात/ आजार
- स्वतःचे/नातेवाईकाचे लग्न
- गरोदरपणा
- मुलाचे/ मुलीचे वर्तन/ शालेय प्रगती
- घटस्फोट
- आर्थिक तोटा
- स्वतःच्या व इतरांच्या अपेक्षा पूर्ण न करणे

कामाच्या ठिकाणातील तणावाची कारणे

- कामाचा दबाव
- सहकाऱ्याबरोबर संबंध
- पूर्वनियोजित कामाची वेळेवर पूर्तता न होणे.
- जास्त वेळ/ सुट्ट्यांच्या दिवशी काम

तणावाची लक्षणे

- खाण्याच्या व झोपण्याच्या सवयीत लक्षणीय बदल.
- अलिप्त राहणे, सतत नाराजी व्यक्त करणे.
- अतिहिंसक वर्तन
- बेजबाबदारपणा वाढणे.
- सतत कंटाळा येणे
- मन एकाग्र न होणे
- स्वतःला सतत दोष देणे.
- पूर्वी आनंदाने करणाऱ्या कृतीसाठी नकार
- व्यक्तिगत स्वच्छतेकडे दुर्लक्ष
- मित्रपरिवारातील संबंध तोडणे
- देहबोलीत झालेला बदल



तणावाची सर्वसामान्य लक्षणे

- **शारीरिक** – रक्तदाब वाढणे, हृदयाचे ठोके वाढणे, नाडीची गती वाढणे, तोंडाला कोरड पडणे, भरपूर घाम येणे, श्वसनाचा वेग वाढणे, गळून जाणे, अंग/डोकेदुखी, पोटाचे विकार, चक्कर येणे.
- **भावनिक** – भीती, चिंता, राग, चिडचिड, वक्तव्य, नकार
- **वर्तनात्मक** – एकटे राहणे, अबोल होणे, नजर न मिळविणे, बोलतांना अडखळणे.
- **बौद्धिक** – लक्ष न लागणे, विस्मरण, विचारांचे काहूर माजणे

तणाव कमी करण्याचे उपाय

- छंद जोपासा – संगीत, नृत्य, चित्रकला, मातीकाम, बागकाम, वाचन, पाळीव प्राणी
- वेळेचे नियोजन – वेळेचे व कामाचे नियोजन केल्याने दैनंदिन तणाव कमी होतात.
- नाही म्हणण्यास शिका- जर स्वतःला शक्य नसेल तर जबाबदारी घेऊ नका.
- स्वतःच्या निर्णयावर ठाम रहा.
- निसर्गाच्या सानिध्यात हिंडा.
- Relax व्हायला शिका.
- प्राणायाम, योगासने, ध्यान, विपश्यना
- नियमित आहार, व्यायाम



तणाव कमी करण्याचे उपाय

- मदत घ्या – स्वतःचे मित्र, कुटुंबीय यांच्याकडे मन मोकळे करा.
- सकारात्मक स्वयं 'सूचना' – “मी ठीक आहे, मी शांत आहे, मी याला सामोरे जाणार.”
- आपला संयम ठेवणे.
- कोणत्याही परिस्थितीत मन प्रसन्ना ठेवणे.

क्रमशः

तणाव कमी करण्याचे उपाय

- तणावाची नोंद करून त्याचा अभ्यास करा.
- तणाव कशामुळे आला? तणावामुळे भावनिक व शारीरिक कोणते बदल जाणवले?
- मी कसा/कशी वागलो/वागले?
- मी तणाव कमी करण्यासाठी काय केले?



तणाव कमी करण्यासाठी

हे करा

- कामाचे नियोजन करा.
- चांगले मित्र/मैत्रीण जोडा.
- स्वतःकडून अवाजवी अपेक्षा ठेवू नका.
- भावना व्यक्त करण्यास घाबरू नका.
- कोणाशीतरी संवाद साधा.
- आपल्या सहकाऱ्यांची मदत घ्या.
- वेळेचे नियोजन करा.

हे टाळा

- व्यसने
- स्वतःला दोष देणे
- कामातील Short cuts
- जागरण
- स्वतःवर अविश्वास
- इतरांची तुलना

धन्यवाद!

