

# Stress Management

तनाव प्रबंधन

# तनाव क्या है ?

किसी भी व्यक्ति, विषय, समस्या, परिस्थिति के बारे में नकारात्मक सोच के विस्तार करते जाने को तनाव कहते हैं ।

# तनाव बढ़ने के कारण

१) चिंता

२) भय

३) शंकालु स्वभाव

४) अविश्वास की भावना

५) आत्म-बल की न्यूनता

६) सहन शीलता का कम

होना

७) एकाकी जीवन

८) क्षमता से अधिक कार्य

करना

९) कार्य करने की योजना

का अभाव

१०) सहयोग न लेने की

प्रवृत्ति

११) इच्छा की पूर्ति न होना

# Common effects of stress

Stress can effect your  
body, your thoughts &  
your feelings and your  
behaviour

# Common effects on your body

1. Headache
2. Muscle tension or pain
3. Chest pain
4. Fatigue
5. Stomach upset

6. Sleep problems
7. High B.P.
8. Heart disease
9. Diabities



# Other common effects

1) Anxiety

2) Restlessness

3) Irritability

4) Lack of motivation

5) Sadness or depression

6) Social withdrawal

# तनाव नियंत्रण के उपाय

यह एक मानसिक क्रिया है जो अविद्या, अज्ञान, मानसिक व आत्मिक दुर्बलता के कारण उत्पन्न हुई है और इसका समाधान भी मानसिक स्तर पर ही करना है।

# उपाय

➤ अपने तनाव को दूर करने से पहले अपने स्वयं के व्यवहार का निरीक्षण करें कि क्या मैं अपने व्यवहार से परिवार, मित्र, समाज को तनाव तो नहीं दे रहा हूँ।



# उपाय

- संसार का प्रत्येक व्यक्ति कार्य करने में स्वतंत्र है, मेरी इच्छानुसार हर समय दूसरा व्यक्ति कार्य नहीं करेगा ।
- उद्देश्य-निर्धारण से पूर्व अपनी सभी समस्याओं का सही आंकलन करें ।

# उपाय

- जीवन को धार्मिक बनाइए।
- अधर्म से प्राप्त धन, ऐश्वर्य, भौतिक संसाधन जीवन के तनाव की वृद्धि ही करेंगे।

# उपाय

➤ अपनी समस्याओं को अपने अंतरंग व्यक्ति के साथ बांटना सीखें। परिवार में घुल-मिल कर रहें। मिथ्या अभिमान व्यक्ति को कठोर व एकाकी बना देता है।

# उपाय

- समस्याओं के प्रारम्भ होने पर ही उसका समाधान ढूँढे अथवा सम्मुख रखें।
- अनावश्यक रूप से सहन करने की आदत, समस्याओं के बढ़ने पर तनाव का कारण बनती है।

# उपाय

- संसार की सारी वस्तुएँ, व्यक्तियों का सहयोग हर समय मेरे साथ रहेगा यह एक भ्रान्ति है, इसे दूर करें।
- आध्यात्मिक ग्रन्थों का स्वाध्याय करें।

## उपाय

- विपरीत स्थिति तो आएगी ही । संसार में यह सबके साथ हुआ है मेरे साथ भी होगा । उस स्थिति के लिए मानसिक तैयारी रखें । सहन शीलता व आत्मिक बल को बढ़ाएँ ।

## उपाय

- विपरीत स्थिति तो आएगी ही । संसार में यह सबके साथ हुआ है मेरे साथ भी होगा । उस स्थिति के लिए मानसिक तैयारी रखें । सहन शीलता व आत्मिक बल को बढ़ाएँ ।

# उपाय

- मदद मांगने में संकोच न करें।
- नियमित दिनचर्या व व्यायाम
- आसन प्राणायाम
- सामाजिक जीवन
- ध्यान
- अपने आप को समय दें



स्वा॒दर

नम॑स्ते

