

तनाव (stress) एक सामान्य मानवीय प्रतिक्रिया है जो तब होती है जब कोई व्यक्ति दबाव, अभिभूत या सामना करने में असमर्थ महसूस करता है।

स्ट्रेस मतलब की तनाव हम तब महसूस करते हैं जब हम किसी भी स्थिति में दबाव महसूस करते हैं।

हमारी आजकल की जिंदगी बहुत ही भाग-दोड़ भरी है और ऐसे में स्ट्रेस आना एक आम समस्या बन गई है जो कई इंसानों की जिंदगी में दस्तक देती है।

स्ट्रेस एक ऐसी परिस्थिती है जो किसी को भी हो सकती है और किसी भी उमर में हो सकती है चाहे वो फिर बुजुर्ग हो या कोई बच्चा।

स्ट्रेस (तणाव) हमारे शरीर के साथ साथ हमारे मानसिक स्वास्थ्य पे भी असर करता है। स्ट्रेस हमें थका हुआ चिडचिडा और निराशा से भरपूर महसूस कराता है। इसके साथ है स्ट्रेस अन्य बिमारीयों को भी आमंत्रित करता है जैसे की हार्ट अटॅक ब्लड प्रेशर लो ब्लड प्रेशर डायबिटीज और अन्य बिमारीया।

तनाव Stress के लक्षण

वैसे तो स्ट्रेस मतलब तनाव के कई लक्षण हैं ये कुछ लक्षण हैं जो सामान्य इंसान को स्ट्रेस तनाव के दौरान महसूस होते हैं।

सिर दर्द होना, उदास रहना,
छोटी छोटी बातों में चिडचिडा पण रहना, एकाग्रता में कमी महसूस होणा,
खुदखुशी का ख्याल या, कम बात करना,
किसी से ना मिलना, निराशा, आणिंद्रा, भूक में कमी, थकान, निर्णय लेने में कमी
यथे कुछ स्ट्रेस के लक्षण जिनके बारे में आपको और सबको जरूर पता होना चाहिये।

तनाव (stress) के क्या कारण हो सकते हैं

स्ट्रेस के काही कारण हो सकते हैं जैसे की काम का दबाव, वित्तीय दबाव, स्वास्थ्य समस्या, रिश्तों में समस्या, शारीरिक बिमारी और जीवन में अचानक बदलाव

कुछ सामान्य कारण हैं

काम का स्ट्रेस: आम का अधिक भोज या सहकार्य के साथ कोई प्रॉब्लेम या जादा प्रेशर

वित्तीय समस्या: होम लोन का टेन्शन बिलो का टेन्शन कर्ज का टेन्शन

रिश्तों में समस्या: फॅमिली प्रॉब्लेम फ्रेंडशिप प्रॉब्लम रिलेशनशिप प्रॉब्लेम

स्वास्थ्य समस्या: शरीर से जुड़ी स्वास्थ्य समस्या भी स्ट्रेस का प्रॉब्लेम बन सकती है

जीवन में अचानक से बड़े बदलाव: शादी बच्चे तलाक ऐसे अन्य कारण से स्ट्रेस आता है

बिमारीया : शरीर से जुड़ी काही बिमारीयों से भी स्ट्रेस उत्पन्न होता है

किसी की अचानक मृत्यु : किसी प्रियजन की मृत्यु, दुर्घटना, या प्राकृतिक आपदा का अनुभव तनाव का कारण बन सकता है

तनाव (Stress) के प्रकार

मानसिक तनाव को आमतौर पर तीन प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है: तीव्र तनाव, एपिसोडिक तीव्र तनाव और दीर्घकालिक तनाव

तीव्र तनाव (Acute Stress) : यह तनाव का सबसे आम प्रकार है और यह थोड़े समय के लिए होता है, जैसे कि किसी चुनौती या संकट का सामना करते समय.

एपिसोडिक तीव्र तनाव (Episodic Acute Stress):

यह तब होता है जब कोई व्यक्ति बार-बार तीव्र तनाव का अनुभव करता है,

दीर्घकालिक तनाव (Chronic Stress):

यह एक प्रकार का तनाव है जो लंबे समय तक बना रहता है, जैसे कि किसी गंभीर बीमारी

तनाव (Stress) का हमारे शरीर पर प्रभाव

लंबे समय तक या दीर्घकालिक तनाव के परिणाम शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के विभिन्न पहलुओं को प्रभावित कर सकते हैं:

डिप्रेशन: हमारे विचार और भावना को प्रभावित करता है उदासी और आत्मसन्नामन में कमी करता है

लगातार स्ट्रेस के कारण अरे शरीर मे एड्रेनालाईन और कार्टीसोल का बढ़ जाता है और शरीर मे हृदय संबंधित समस्या आ सकती है रक्त और ऑक्सिजन की पूर्ती सीमित हो जाती है

स्ट्रेस के कारण हमारे खाने के ऊपर भी प्रभाव पड़ता है जसे की कम खाना और जादा खाना हमे पता नहीं चलता कि हम क्या कर रहे हैं

एस के कारण मोटापे की भी समस्या आ सकती है और ऐसे ही स्ट्रेस के कारण खाने मे कमी आ सकती है और कुपोषण के लक्षण दिख सकते हैं

स्ट्रेस हमारे इंटेस्टाइन की गती के ऊपर प्रभाव डालता है जिस से की भोजन संबंधित समस्या आ सकती है इंटेक्सटाइन सिंड्रोम अल्सर जेसीबी मारिया उत्पन्न हो सकती है।

स्ट्रेस के कारण अक्सर चिंता और भय जैसी समस्या आहे आती है, ये हमारे रोज मरला की कामो मे बाधा डालती है,

पॅनिक डिसऑर्डर panic disorder , **पोस्ट ट्रॉमॅटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर** post traumatic stress disorder

ये समस्या भी आ सकती है

तनाव (Stress) से राहत कैसे पाये

व्यायाम करे रोज सुभह उठकर व्यायाम करे आपसे जितना हो सके उतना करे दसमिनिट 20 मिनिट तीस मिनिट व्यायाम से हमारे शरीर में विभिन्न प्रकार के हार्मोन्स रिलीज होते हैं जैसे की डोपामाइन एंडोफिर्न सेरोटोनिन या सभी हमारे मूड को नियंत्रित करणे में हमारी मदत करते हैं स्वास्थ्य जीवनशैली अपनाये. रोजाना 30 मिनिट व्यायाम करे घुमने जाये खुली हवा में सैर करे

3. मेडिटेशन करे मेडिटेशन जॉइन करे मेडिटेशन रोजाना करे

स्वास्थ्य भोजन करे रोजाना अच्छी डायट को जीवन में शामिल करे स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए भोजन करे जंक फूड से दूर रहे दोस्त और परिवार के साथ समय बताये फँमिली टाइम स्पैंड करे पिकनिक पे जाये कुछ ट्रीप प्लान करे कुछ वक्त अपने परिवार के लिए निकाले अपने लिए निकाले।

निष्कर्ष

तनाव एक सामान्य अनुभव है, लेकिन यदि यह बहुत अधिक या लगातार बना रहता है, तो यह स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है. यदि आप तनाव से जूँझ रहे हैं, तो पेशेवर मदद लेना महत्वपूर्ण है. हालाँकि कभी-कभी तनाव या चिंता महसूस होना सामान्य है, लेकिन कुछ संकेत बताते हैं हमें डॉक्टर की सलाह जरूर लेणी चाहिये।