

से



तनाव

तक



खुशी

होम्योपैथी के साथ.....

केन्द्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद

त

नाव एक आम समस्या है, जो जीवन में कभी न कभी लगभग हर व्यक्ति को प्रभावित करता है। यह एक भावनात्मक और शारीरिक तनाव है, जो बाहरी दुनिया के दबाव के कारण हमारी प्रतिक्रिया की वजह से होता है।

आम तनाव प्रतिक्रियाओं में शामिल हैं :

- तनाव
- घिड़चिड़ापन
- ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता
- विभिन्न शारीरिक लक्षण, जैसे— सिरदर्द, तेज दिल की धड़कन, अत्यधिक पसीना आना आदि।

कुछ तनावों के बिना जीना लगभग असंभव है, लेकिन एक व्यक्ति के लिए तनाव का कारण किसी अन्य के लिए तनावपूर्ण नहीं हो सकता है। हालांकि, यदि तनाव निरंतर और गम्भीर है, तो यह स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकता है, सहयोगियों और दोस्तों के साथ रिश्तों में परेशानी और जीवन को कठिन बना सकता है।

कारण

तनाव के कई कारण हो सकते हैं। तनाव के कारण का पता लगाना और सकारात्मक ढंग से निपटने से मदद मिल सकती है। कुछ कारणों में शामिल हैं:

कार्यस्थल तनाव

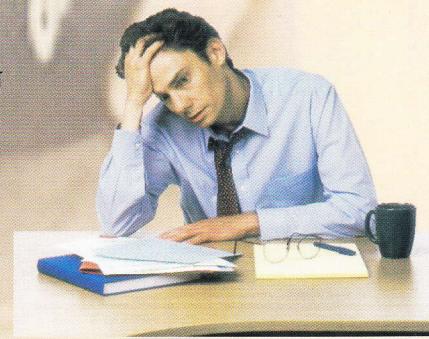
- नौकरी से असंतोष
- काम का बहुत ज्यादा बोझ और सीमित समय
- प्रोत्साहन और पर्याप्त वेतन का अभाव
- कार्यालय की राजनीति
- बॉस के साथ मतभेद

अध्ययन तनाव

- परीक्षा की तैयारी
- प्रदर्शन का दबाव
- सहकर्मी का दबाव
- माता पिता की उम्रीदें



व्यक्तिगत संबंधों में मतभेद होने के कारण तनाव हो सकता है



व्यक्तिगत संबंध (वैवाहिक)

- मतभेद
- धोखा और विश्वासघात
- तथ्यों को छिपाना
- गलतफहमी

जीवनशैली

- अत्याधिक शराब का सेवन
- अत्यधिक धूप्रपान
- शारीरिक कार्य की कमी
- अपर्याप्त नींद

जीवन वृत्तांत

- किसी सगे सम्बन्धी की मृत्यु
- तलाक
- मध्य जीवन संकट
- कम उम्र में मानसिक या शारीरिक प्रताड़ना के कारण

लेखक का नाम : डॉ. अमित शर्मा

जिम्मेदारियों

- वित्तीय चिंताओं
- अपर्याप्त भोजन, आश्रय और कपड़े
- बेरोजगारी



गिलास को आधा खाली देखना आपके निराशावृति को दर्शाता है, जबकि गिलास को आधा मरा देखना

आपके आशावादी दृष्टिकोण को दर्शाता है

तनाव के लक्षण और सकेत

शारीरिक लक्षण

- सिरदर्द
- पीठ में दर्द
- मांसपेशियों में तनाव और अकड़ाहट
- दस्त या कब्ज़
- मतली, चक्कर आना
- अनिद्रा
- सीने में दर्द, तेज दिल की धड़कन
- वजन में कमी या बढ़ोतारी
- काम—क्रिया में अरुचि
- बार—बार जुकाम होना
- थकान

संज्ञानात्मक (समझदारी से संबंधित) लक्षण

लक्षण

- स्मृति से सम्बंधित समस्याओं
- अनिर्णय की स्थिति
- ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता
- खराब निर्णय लेना

व्यवहारिक लक्षण

- बहुत कम या अधिक खाना
- बहुत अधिक या बहुत कम सोना
- दूसरों से खुद को अलग करना
- जिम्मेदारियों को नजरअंदाज या टालना
- तनावमुक्त होने के लिए शराब, सिगरेट, या ड्रग्स का उपयोग करना
- घबराहट के लक्षण (नाखून काटना, जल्दबाजी में चलना, आदि)
- दांत पीसना एवं जबड़ा पीसना
- अत्याधिक गतिविधि किया (जैसे व्यायाम, खरीदारी)
- अप्रत्याशित समस्याओं पर अत्याधिक प्रतिक्रिया
- दूसरों के साथ झगड़ा करना

भावात्मक लक्षण

- चिंतित या अभिभूत महसूस करना
- चिंता या नकारात्मक विचार
- उत्सेजना और गुस्सा आना
- बेचैनी
- घिड़चिड़ापन और अधीरता
- तनावमुक्त होने में असमर्थता
- अकेलापन और अलगाव महसूस करना
- अवसाद या आमतौर पर दुःखी महसूस करना



वित्तीय चिंताएं

तनाव का एक आम कारण है

तनाव के अन्य कारण

तनाव स्वयं के कारण भी हो सकता है, निरंतर अनिश्चितता या चिंताओं, निराशावाद दृष्टिकोण, खुद की आलोचना, अवास्तविक अपेक्षाएं या विश्वास, पूर्णतावादी, कम सम्मानित महसूस करना आदि।

तनाव कई चिकित्सीय स्थितियों को और खराब करने का कारण बन सकता है :

- पुराना दर्द
- एलर्जी
- मायग्रेन (आधे सर का दर्द)
- घाव (अल्सर)
- सीने में जलन
- हृदय रोग
- मधुमेह
- दमा (अस्थमा)
- मासिक धर्म समस्याएं
- मोटापा
- उच्च रक्तचाप
- भोजन विकारों
- कैंसर
- खराब आंत्र सिंड्रोम परेशानी
- त्वचा की समस्याओं

तनाव से मुकाबला

तनाव से निपटने का सबसे व्यावहारिक तरीका है कि इसके कारणों का पता लगाया जाये और इसे स्वीकार किया जाये। तनाव से निपटने के निम्नलिखित कुछ सुझाव हैं :

- जीवन के प्रति आशावादी दृष्टिकोण अपनाएं।
- दैनिक व्यायाम करने से शारीरिक रूप से सक्रिय रहें।



- अपने परिवार, मित्रों एवं परामर्शदाता से भावनात्मक सहयोग प्राप्त करें।
- प्रोटीन युक्त और कम वसा वाले आहार का सेवन करें।
- फल और तरल पदार्थों का सेवन अधिक करें।

- खेल, मनोरंजन, ध्यान लगाना आदि जैसे तनाव मुक्त करने वाले तकनीकों में अपनी रुचि बढ़ाएं।
- योग के विभिन्न आसनों की मदद से भी शारीरिक और मानसिक स्थिति पर शांतिपूर्ण प्रभाव पड़ता है।



- "श्वासन" एक सुप्रसिद्ध आसन है, जो तनाव से राहत देता है।
- अपनी चिंताओं को दूर करना भी एक अच्छा विकल्प है।

- आपकी इच्छा न भी हो रही हो, फिर भी जितना संभव हो सके, उतना हँसे। अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए आप दैनिक हँसी सत्र में शामिल हो सकते हैं।



- अपने दैनिक कार्य से छुट्टी लें और किसी पुनर्यूवीकरण अवकाश के लिए जायें।
- अपने व्यक्तिगत रुचियों और शौक के लिए समय निकालें।
- नियमित व्यायाम से मांसपेशियों को आराम, तेज नाड़ी की समस्या में आराम, उच्च रक्तचाप के खतरे का कम होना, और तनाव हार्मोन को कम करने में मदद मिलती है।



प्रतिदिन के खर्चों को घटा कर
वित्तीय तनाव को कम करना
भी एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

- यदि आपके पास करने के लिए कई कार्य हैं, तो उनकी सूची बनाएं और प्राथमिकता के अनुसार कार्य करें। सबसे महत्वपूर्ण कार्य को पहले किया जाना चाहिए। कम महत्वपूर्ण कार्यों को बाद में किया जा सकता है, या प्रत्यायोजित किया जा सकता है।
- चिड़चिड़ापन, क्रोध और शारीरिक या मौखिक आक्रामकता जैसे अपनी नकारात्मक भावनाओं को नियंत्रित करने की कोशिश करें। उन्हें नियंत्रित करने के तरीके सीखना महत्वपूर्ण है। कुछ सरल उपाय इस प्रकार हैं:

1 → 20

बोलने से पहले 1-20 तक की
गिनती करने से मौखिक
आक्रामकता को नियंत्रित करने



छुट्टियां आपके मन एवं शरीर
को तरोताजा कर सकती हैं



यदि आपके पास करने के लिए
कई कार्य हैं, तो उनकी सूची बनाएं

- गहरी सांस अन्दर लें और बाहर छोड़ें
- बोलने से पहले 20 तक की गिनती करें
- एकांत स्थान पर जायें
- किसी दोस्त को फोन करें या बुलाएं
- कोई पत्रिका पढ़ें
- गर्म पानी से स्नान करें
- तनाव को रोने, हंसने, लिखने और व्यायाम करने के माध्यम से भी कम किया जा सकता है।

होम्योपैथी इसमें कैसे मदद कर सकता है ?

विभिन्न कारणों से तनाव हो सकता है। सही दवा और खुराक के चयन के लिए किसी योग्य होम्योपैथिक चिकित्सक से परामर्श किया जाना चाहिए। हालांकि, तनाव के इलाज के लिए कुछ दवायें इस प्रकार हैं: एकोनिटम एन, एसिड फास्फोटिकम, अर्जन्टम नाईट, आर्सेनिक एल्बम, कोणिफिया, जेल्सीमियम, लैकेसिस, नैटर्म मुरी, नक्स वोमिका, सिलिका, और टारेंटूला एच. आदि।



सामान्य निर्देश:

- मुँह की सफाई के बाद और खाली पेट में ही दवा का सेवन करना चाहिए।
- दवा लेने से आधे घंटे के पूर्व और बाद तक अतिगंध वाले पदार्थ, जैसे— प्याज, लड्सुन आदि का सेवन नहीं किया जाना चाहिए।
- यदि दवा का रंग सफेद से पीला हो गया हो या कोई अवक्षेप दिखाई दे, तो दवा का सेवन नहीं करना चाहिए।
- होम्योपैथिक दवाएं उन रोगियों पर ज्यादा असरकारक होती हैं, जो तंबाकू उत्पादों के आदी नहीं होते हैं। इसलिए होम्योपैथी उपचार के दौरान सिगरेट, बीड़ी, पान मसाला, शराब, नशीले पदार्थ, आदि का उपयोग प्रतिबंधित करने की सलाह दी जाती है।
- यदि रोगी में किसी भी सुधार नजर आता है, तो किसी योग्य होम्योपैथिक चिकित्सक से परामर्श किया जाना चाहिए।
- होम्योपैथिक उपचार के दौरान होम्योपैथिक चिकित्सक की परामर्श के बिना किसी अन्य दवा का सेवन नहीं करना चाहिए।
- दवाएं को निम्नलिखित अनुसार रखें:
 - अतिदुर्गंध वाले पदार्थ, जैसे कपूर, मेन्थॉल आदि से दूर रखें।
 - सूर्य की सीधी रोशनी से दूर रखें। किसी ठंडी एवं शुष्क स्थान पर ही रखें।
 - बच्चों की पहुंच से दूर रखें।



जनहित में जारी



केन्द्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद्

(आयुष मंत्रालय, भारत सरकार)
जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन
61-65, संस्कारात क्षेत्र, जनकपुरी, नई दिल्ली-110058
दूरभाष: 011-2852831, 852, 862; फैक्स: 91-11-28521060
ई-मेल: ccrpublications@gmail.com; rk.manchanda@nic.in
Website: www.ccrhindia.org