



## जियो स्ट्रेस फ्री लाइफ

**टीनएज** को 'बेस्ट इयर्स ऑफ लाइफ' माना जाता है क्योंकि यही वह उम्र है, जब आप भरपूर मौज-मस्ती और शरारत करते हो। बचपन का छूटा साथ और जवानी की ओर बढ़ते कदम में मौज-मस्ती के साथ ही अपने बेहतर भविष्य की चिंता भी होती है। आज अधिकतर टीनस की जिंदगी 'टग ऑफ वार' जैसी हो गई है, जो पेरेंट्स, टीचर्स, फ्रेंड्स और खुद की तरह-तरह की परेशानियों और प्रतिकूल मांगों का मिक्स होती है। इस उम्र में अपने साथियों और बड़ों की अपेक्षाओं के बीच तालमेल बनाकर आगे बढ़ना कठिन होता है। दूसरों की अपेक्षाओं पर खरा उतरने की जद्वोजेहद ही 'स्ट्रेस' यानी दबाव का कारण बनता है। आगे चलकर यही स्ट्रेस गंभीर डिप्रेशन का रूप ले लेता है। बेहतर प्रेड, अच्छे कॉलेज में एडमिशन की प्रतिस्पर्धा और करियर चुनने का दबाव आतानी से टीनस में देखा जा सकता है। इसके अलावा पेरेंट्स की उम्मीदों पर खरा उतरने की कोशिश भी कुछ ज्यादा ही प्रभावित कर रही है। स्ट्रेस का सामना करने के लिए तुम अकेले नहीं हो। क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में 'स्ट्रेस' किसी न किसी रूप में मौजूद होता है लेकिन कुछ उपाय भी हैं, जिनसे तुम अपने स्ट्रेस को कम या मैनेज कर सकते हो। सबसे पहले यह जानना जरूरी है कि 'स्ट्रेस' वास्तव में होता क्या है-

### स्ट्रेस के कारण

टीनस में स्ट्रेस बढ़ने के प्रमुख कारण है- परिवार की उच्च्यक्षा, गेहूस, एडमिशन, करियर, दोस्ती, आपसी झगड़े, शारीरिक परिवर्तन आदि।

### स्ट्रेस के लक्षण

स्ट्रेस के लक्षण लोगों में अलग-अलग रूप से प्रकट होते हैं। जिसमें कंस्ट्रेशन में कमी, फोकल चेंजेस, चिड़चिड़ापन, आत्मविश्वास का कम होना, बेवैनी, अचानक व्यवहार परिवर्तन, एकांतप्रियता, अनिद्रा आदि शामिल हैं।

### व्हाट इज स्ट्रेस



**डॉ. समीर पारिख**  
चीफ साइकियाट्रिस्ट  
मेक्स अस्पताल

स्ट्रेस किसी को भी कभी भी हो सकता है। यह वह अवस्था है जो किसी खास स्थिति में मनुष्य द्वारा की गई प्रतिक्रिया से उत्पन्न होता है। यह बाँधी को शक्ति और मुस्लेदी के साथ किसी चैलेंज से बाहर निकलने और कठिन परिस्थितियों का सामना करने के लिए तैयार करता है। जिन परिस्थितियों के कारण स्ट्रेस बनता है, उसे स्ट्रेसर कहते हैं। इस स्थिति में कुछ विशेष तरह के हार्मोन हृदय गति, सांस की गति, ब्लड प्रेशर और मेटाबोलिज्म को बढ़ाने में सहायक होते हैं। ये फिजिकल चेंजेस व्यक्ति को किसी खास मोमेंट के प्रेशर से तुरंत और प्रभावशाली ढंग निपटने के लिए तैयार करते हैं।

### स्ट्रेस- गुड और बैड

अगर व्यक्ति ठीक तरह से काम कर रहा है तो काफी हद तक स्ट्रेस उसकी कर्बिलियत को बढ़ाकर सफलता की मंगिल दिलाता है। इसका उदाहरण ऐसे ले सकते हैं कि यदि तुम्हारा कल कोई एक्जाम है और तुम उस एक्जाम के कारण काफी दबाव महसूस कर रहे हो। इस दबाव के कारण तुम ज्यादा से ज्यादा समय पढ़ने में लगाते हो। जिसके परिणामस्वरूप एक्जाम की तैयारी बहुत अच्छी हो जाती है और तुम्हें अच्छे मार्क्स मिलते हैं। इससे यही प्रूब होता है कि स्ट्रेस अगर बुरा है तो कई मामलों में अच्छा भी है।

(शेष पेज दो पर)



पेज एक का शेष

## स्ट्रेस मैनेजमेंट

आजकल कॉलेज के फ्रेशर्स और पहली बार हॉस्टल में रहने वाले बच्चों में वहां के माहौल में एडजस्ट करने का स्ट्रेस बना हुआ है। ऐसे टीन्स को पहली बात यह समझ लेनी चाहिए कि जीवन एक रेस है। इस रेस में तरह-तरह के उतार-चढ़ाव तो आते ही रहते हैं। नये वातावरण में ढलने के लिए अपने आपको समय दो। परिवार वालों से इस विषय पर बातचीत कर राय लो। और सबसे अहम बात यह कि जीवन के गोल पर नज़रें जमाएं रखो। खुद को भटकने न दो। अगर इन सबसे भी तुम्हारी प्रॉब्लम सॉल्व नहीं होती तो दूसरों की मदद लो।



कुछ सुझावों को अपनाने से स्ट्रेस से आसानी से बाहर निकल सकता है-

**एक्सरसाइज :** जब तुम्हारा शरीर हार्ड वर्क करता है तो उस पर दबाव भी बढ़ता है। इसलिए जब ज्यादा काम हो तो थोड़ा समय निकाल कर कोई एक्सरसाइज या फिर योगा क्लास ज्वाइन करो।

**ईटिंग बेल :** न्यूट्रीशियस डाइट लो और चाय-कॉफी का प्रयोग कम कर दो। भरपूर नींद भी स्ट्रेस कम करने में सहायता करती है।

**टांक टू पैरेंट्स :** पैरेंट्स, फ्रेंड्स और करीबी लोगों से अपनी प्रॉब्लम के बारे में बात करो। अपनी प्रॉब्लम शेयर करके उसका सॉल्यूशन ढूंढने में उनकी मदद लो।

**से टू नो :** अगर तुम अपनी क्षमता से अधिक उम्मीद लगाओगे तो स्वतः स्ट्रेस से घिर जाओगे। इसलिए सबसे जरूरी है अपनी क्षमता पहचानना। जब तुम यह समझ जाओगे कि यह काम तुम्हारे बस का नहीं और तुम खुद को ना कहना सीख जाओगे तो कभी भी दबाव तुम हावी नहीं हो पाएगा। अगर तुम्हारा एडमिशन तुम्हारे मंगलसंद कॉलेज में नहीं हो पाया तो तुम्हें तुरंत अपना मन बदलकर दूसरा विकल्प ढूंढ लेना चाहिए।

■ प्र : सन्धी