



## तनाव से मुक्ति के लिए छात्र लेते हैं स्मोकिंग का सहारा

राहुल आनंद, नई दिल्ली

परीक्षा के तनाव से मुक्त रहने के लिए दिल्ली और एनसीआर के 10 फीसदी छात्र-छात्राएं लेते हैं स्मोकिंग का सहारा। यही नहीं, इस दौरान 50 फीसदी छात्र-छात्राएं अपने दोस्तों के साथ चैटिंग करना या फिर कंप्यूटर पर काम करना पसंद करते हैं। यह खुलासा दिल्ली व एनसीआर के 20 स्कूलों के दो हजार छात्र-छात्राओं के बीच किए गए एक अध्ययन के बाद किया गया है। मैक्स हेल्थ केयर के मनोचिकित्सक डा. समीर पारिख के देखरेख में नवी से बारहवीं क्लास के 944 छात्र तथा 1056 छात्राओं ने इस स्टडी में हिस्सा लिया। परीक्षा का तनाव विद्यार्थियों पर इस कदर हावी होता है कि 25 फीसदी छात्र-छात्राएं खाना खाने में समय बर्बाद करने के बजाए स्नैक्स लेना पसंद करते हैं, जबकि 20 फीसदी बच्चे अपने नियमित समय पर खाना नहीं खा पाते हैं। तनाव इस कदर हावी है कि 30 फीसदी बच्चे परीक्षा के पहले चैन की नींद तक नहीं सो पाते हैं तो इतने ही बच्चों में परीक्षा में अच्छा नहीं कर पाने का भय बना रहता है। इस बारे में डा. पारिख का विचार है कि इससे जहां उनकी परेशानी और बढ़ सकती है,

वहीं इससे उनके सेहत पर भी बुरा असर पड़ सकता है। नियमित खान-पान और चैन की नींद अनिवार्य है। बात यहीं खत्म नहीं होती, अध्ययन में आए नतीजे पर गौर करें, तो 7 फीसदी छात्र तथा 5 फीसदी छात्राएं पाठ को याद रखने के लिए दवा का सहारा लेते हैं। जबकि पढ़ाई के क्रम को बरकरार रखने के लिए 40 फीसदी छात्र चाय या कॉफी लेना पसंद करते हैं। इस अध्ययन में यह भी खुलासा हुआ है कि 50 फीसदी छात्र-छात्राएं परीक्षा के पहले अपने पाठ को पूरा करने में यकीन रखते हैं। परीक्षा के इस तनाव में हद तो तब हो जाती है, जब शिक्षकों एवं स्कूल की तरफ से करियर में बेहतर करने का दबाव पड़ता है। 50 फीसदी छात्र-छात्राओं को इस दौर से भी गुजरना पड़ता है। परीक्षा के तनाव को दूर करने के लिए जो छात्र-छात्राएं स्मोकिंग का सहारा लेते हैं, उन में 6 फीसदी बाद में इसके लत में पड़ जाते हैं। इस बारे में डा. पारिख ने कहा कि स्मोकिंग के बाद दिमाग ज्यादा तेज काम करता है, यह सच नहीं बल्कि एक भ्रम है। यह अशिक्षा का प्रमाण है। अच्छे परिणाम के लिए नियमित, एकाग्रचित हो पाठ्यक्रम के अनुसार पढ़ाई करें तथा बुरी आदतों से बचें।