

मानव व्यवहार पर तनाव का प्रभाव एवं प्रबंधन



डॉ. पद्मा आचार्य
संपादक

मानव व्यवहार पर तनाव का प्रभाव एवं प्रबंधन



डॉ. बी.डी. अहिरवार
संरक्षक/प्राचार्य



डॉ. पद्मा आचार्य
संपादक

डॉ. रेखा बख्शी
मार्गदर्शक

डॉ. अंजना नेमा
संकलन सहयोग

एन.डी.पब्लिकेशन, नई दिल्ली

मानव व्यवहार पर तनाव का प्रभाव एवं प्रबंधन

संपादक : डॉ. पद्मा आचार्य

ISBN : 978-81-949767-1-4

चेम्बीनार में प्राप्त शोध पत्रों/आलेखों का प्रकाशन

पियर रिब्यू टीम :

1. डॉ. आनंद तिवारी
2. डॉ. नयीन गिडियन
3. डॉ. प्रतिमा खरे
3. डॉ. भावना यादव

प्रकाशन वर्ष : मार्च 2021

संस्करण : प्रथम

सर्वाधिकार : शासकीय स्वशासी कन्या उत्कृष्ट स्नातकोत्तर महाविद्यालय, सागर, म.प्र.

प्रकाशक : एन.डी. पब्लिकेशन, नई दिल्ली, मो. 9039390856

अक्षर संयोजन एवं प्रिंटिंग : एन.डी. पब्लिकेशन, नई दिल्ली

मानव व्यवहार पर तनाव का प्रभाव एवं प्रबंधन'

अनुक्रम

1	तनाव प्रबंधन एवं ध्यान	डॉ. दुर्गेश शांडिल्य	1
2	कोविड-19 के मनोवैज्ञानिक प्रभाव का अध्ययन	डॉ. पद्मा आचार्य	5
3	शहरी एवं ग्रामीण किशोरो में चिंता तथा कुंठा के मध्य सहसंबंधात्मक अध्ययन (खंडवा जिले के विशेष संदर्भ में)	डॉ. जयश्री बाथम	9
4	तनाव प्रबंधन में साहित्य की उपादेयता	डॉ ओ.पी. शर्मा	
5	आधुनिक जीवन शैली में तनाव और उसका प्रबंधन	डॉ एस.एन. शर्मा	12
6	युवा तनाव - एक सामाजिक समस्या का अध्ययन	डॉ. ए. के. जैन	17
7	विद्यार्थियों में उत्पन्न तनाव : कारण एवं समाधान	डॉ संजय खरे	22
8	कोविड-19 : तनाव, कारण एवं समाधान	हंसा मीना	
9	युवाओं में बढ़ता तनाव एक प्रबल समस्या	डॉ0 हेमा कुमारी महर	27
10	शारीरिक - मानसिक स्वास्थ्य पर तनाव का प्रभाव	डॉ. भावना यादव	31
11	आत्महत्या का उत्प्रेरक कारक: तनाव	श्रीमती कृष्णा शर्मा	34
12	मानव व्यवहार पर तनाव का प्रभाव एवं प्रबंधन	पूजा सोनकर	
13	कोरोना वायरस एवं मानसिक तनाव	डॉ नंदा गुरवारा	36
14	कार्यशील महिलायें - परिवार एवं समय प्रबंधन	डॉ एस. डी. राठौर	
		डॉ ए. आर. खान	
		डॉ ओ. पी. शर्मा	40
		डॉ. नीलम सिंह	42
		डॉ. आराधना श्रीवास	46
		डॉ. निधि ठाकुर	49

15	कोविड-19 से उत्पन्न तनाव के विविध आयाम	दीपिका पिपरदे	51
16	किशोरों में तनाव और उसका प्रबंधन	प्रीति वर्मा	55
17	आधुनिक जीवनशैली और तनाव	प्रीति उइके	57
18	कोविड-19 से उत्पन्न तनाव के विविध आयाम	डॉ. दिनेश कुमार पयन	59
19	तनाव प्रबंधन	श्रीमती सुरेखा बड़ौले	63
20	Work Place Strees and its Management	Dr. Rekha Baxy	65
21	Stress - management towards women's job in Raipur city	Saumya Mishra Dr. Abha Tiwari	70
22	Impact of Stress on Human Behaviour and it's Management (Methods of Stress Management)	Dr. Nanda Gurwara	79
23	Corona Virus (Covid-19) and Stress Management	Dr. Basanti Jain	87
✓ 24	Nutrition and mental health	Dr. Anjana Nema	90
25	Modern life style and stress	Dr. Rashmi Singh	96
26	Diverse Dimensions of Tension due to Covid-19	Dr. Pratibha Shrivastava	99
27	Stress in the Perspective of Workplace	Dr. Bishnu Deo Mochi	103
28	Effect of Stress on Physical Health in childhood During Covid-19	Mrs. Madhuri Palle	106
29	Impact of stress on human behavior and management	Er. Shrikant Singh Rashmi Singh	109
30	Pandemic covid -19 stress and its management to households in Jabalpur city	Dr. Abha Tiwari	115
31	Teas to relieve and calm stress and anxiety while working from home	Dr. Madhuka Shrivastava Laloraya	123

कोविड-19 : तनाव, कारण एवं समाधान

डॉ. भावना यादव

सहायक प्राध्यापक राजनीति विज्ञान

शास. स्वशासी कन्या स्नातकोत्तर उत्कृष्टता महाविद्यालय, सागर

वर्ष 2020 जाना जायेगा कोरोना महामारी के लिये। इस वर्ष का आगाज कोविड-19 के साथे में हुआ। ऐसा नहीं है कि इसके पहले विश्व में महामारियों का प्रकोप नहीं रहा। यदि हम भारतीय संदर्भ में देखें तो अकाल, प्लेग, पोलियो, एड्स, चिकनगुनिया, डेंगू, मलेरिया ऐसी बीमारियां रही हैं जिन से समय-समय पर जनहानि हुई है। इन्हीं बीमारियों की श्रृंखला में कोरोना भी एक महामारी के रूप में हमारे मध्य विकास के उस दौर में आया जब अंतरिक्ष, तकनीकी, विज्ञान के क्षेत्र में हम नित नयी ऊंचाइयों को छू रहे हैं।

कोरोना महामारी जहां स्वतः ही बड़ी बीमारी है इससे विश्व में लाखों लोग मारे गये वहीं इस बीमारी के साइड इफेक्ट के रूप में तनाव भी एक बड़ी बीमारी के रूप में उभरा। तनाव एक ऐसी मानसिक अवस्था है जिससे व्यक्ति अपने परिवेश के प्रति असंतुष्टी का भाव अपने मन मस्तिष्क में न चाहते हुए भी धारण करने के लिये विवश रहता है। मनुष्य इन तनावों के चलते जागृत और सुसूप्त दोनों अवस्थाओं में मानसिक रूप से उद्वेलित बना रहता है। जिसका सीधा प्रभाव उसके व्यक्ति के विघटन, मानसिक व्याधियों एवं चिड़चिड़ेपन, क्रोध आना, उदासीनता जैसे भावों में दिखाई देता है। महत्वपूर्ण विचार यह है कि पश्चिम के व्यक्तिनिष्ठ दर्शन और भारत के समष्टिवादी दर्शन दोनों की संकल्पनाओं में एक बेहतर व आदर्श समाज के निर्माण के लिये एक ऐसे व्यक्ति की कल्पना की गई है जो शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ और सक्षम हो।

आज के तीव्र गति से भागते जीवन में मनुष्य अपने अस्तित्व को बनाए रखने के लिए 24 घंटे क्रियाशील रहता है। परंतु कोरोना के आगाज और उसके नकारात्मक परिणामों ने 'लॉक डाउन' के द्वारा मनुष्य को चार दीवारों में कैद कर दिया। इस कैद ने जहां मनुष्य की सारी घर के बाहर की गतिविधियों को रोक दिया वहीं उसके अंतर्मन में संक्रमण वाली बीमारी के दुष्परिणामों और घर में बंद रहने की स्थिति ने तनाव को जन्म दिया।

कोरोना महामारी से उत्पन्न मानसिक तनाव के बढ़ते मामलों पर केंद्र सरकार ने दिशा निर्देश जारी किये थे, जिसमें संक्रमण का इलाज करने वाले अस्पतालों में मनोचिकित्सक की व्यवस्था करने की सलाह दी गई। कोरोना संक्रमण को रोकने के लिए लगाई गई पाबंदियों से जीवन शैली में आये बदलाव और भविष्य की अनिश्चितता को लेकर लोगों में मानसिक तनाव बढ़ा है। यहां यह सत्य है कि बहुत से लोग पहले से ही किसी न किसी वजह से मानसिक तनाव से गुजर रहे थे, उनकी स्थिति कोरोना के लाकडाउन और अनिश्चितता से और गंभीर हो गई है। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने इस विषय में कहा कि महामारी के दौरान तीन तरह के मानसिक विकार सामने आए हैं। एक शोध में सामने आया है कि कोरोना से संक्रमित 30 प्रतिशत मरीज डिप्रेशन के शिकार हुए हैं और ठीक होने के बाद भी 96 प्रतिशत मरीजों में तनाव के लक्षण पाए गए हैं। तीसरे तरह के मानसिक विकार वाले रोगियों में चिंता (हल्के से गंभीर तक) अवसाद, तनाव के

लक्षण, अनिद्रा मति भ्रम जैसे लक्षण देखने को मिले हैं।

वास्तव में लॉकडाउन और कोरोना के कारण चिंता, डर, अकेलेपन और अनिश्चितता के माहौल के बीच लंबे समय तक रहने के कारण मनुष्यों में एक अनजाने भय को बढ़ाया है। जहां शुरुआती दौर में लोगों ने परिवार के साथ समय बिताने का आनंद लिया वहीं गुजरते समय में भविष्य को लेकर तनाव बढ़ने लगा। जिसका एक कारण अनजाने में कोरोना ग्रसित हो जाने पर क्या होगा का भय था, तो दूसरी और कमजोर होता आर्थिक पक्ष था।

लॉकडाउन में महंगाई अपने चरम पर थी तो स्वस्थ और सुरक्षा के अतिरिक्त हर क्षेत्र बंद हो गया था परिणाम स्वरूप निजी क्षेत्र और स्वरोजगार बंद होने पर भारत ने स्वतंत्रता के बाद सबसे बड़ा श्रमिक पलायन देखा। घरों में बंद आम आदमी की दिनचर्या घरेलू कार्यों के साथ टी.वी. समाचारों तक सिमट गई थी। जहां समाचारों में कोरोना का बढ़ता प्रकोप और आम जनों की विभिन्न समस्याओं को देखकर अनजाने में प्रायः सभी लोग चिंतित और तनावग्रस्त हुए। वास्तव में लोगों को परेशान करने के तीन कारण थे पहला कोरोना संक्रमण का भय, दूसरा नौकरी कारोबार को लेकर अनिश्चितता, तीसरा लॉकडाउन के कारण आया अकेलापन।

जीवन में थोड़ा तनाव हमें आगे बढ़ने में प्रोत्साहन देता है। परंतु जब यही तनाव बढ़ जाता है तो मनुष्य ऊर्जाहीन, दिशाहीन महसूस करता है और इस तनाव का असर उसके दिमाग, भावनाओं, व्यवहार और शरीर पर पड़ने लगता है। तनाव के कारण व्यवहार में आए परिवर्तनों के परिणाम स्वरूप अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर घरेलू हिंसा से जुड़ी शिकायतें बढ़ी। भारत में राष्ट्रीय महिला आयोग को मिलने वाली शिकायतें लॉक डाउन के दौरान 4 गुनी हो गई। इतना ही नहीं 17 नवंबर 2020 को मात्र 24 घंटे में 6 लोगों ने नोएडा में मानसिक तनाव के कारण आत्महत्या कर ली। यही स्थिति देश के विभिन्न हिस्सों में थी जहां तनाव और आर्थिक तंगी के कारण महिलाओं, किसानों, युवाओं ने आत्महत्या कर ली। रायटर्स रिपोर्ट के अनुसार 13,943 पुरुषों और 6,976 महिलाओं ने कोरोना के चलते अपनी जान ले ली। इतना ही नहीं एक रिपोर्ट के अनुसार जापान में अक्टूबर माह में जितने लोग कोरोना संक्रमण से नहीं मरे उससे ज्यादा लोगों ने आत्महत्या की हैं।

2016 में हुए सबसे हालिया 'राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण' की सरकारी रिपोर्ट के अनुसार भारत में 15 करोड़ लोगों को चिकित्सकीय मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की जरूरत है जबकि सेवाएं सिर्फ 3 करोड़ भारतीयों को मिल पा रही हैं। लॉक डाउन होने के बाद मानसिक बीमारियों के मामले 20 फीसदी बढ़े हैं ऐसे में हम सभी कल्पना कर सकते हैं कि हमारे बीच कितने ऐसे लोग होंगे जो तनाव से उत्पन्न मानसिक अस्वस्थता से उपचार के अभाव में जूझ रहे हैं। एक रिपोर्ट के अनुसार वर्तमान में 43 प्रतिशत भारतीय अवसाद से ग्रस्त है और इनमें 26 प्रतिशत भारतीय हल्के अवसाद से तो 17 प्रतिशत अधिक कठोर किस्म के अवसाद का सामना कर रहे हैं।

मानसिक स्वास्थ्य का शारीरिक स्वास्थ्य और जीवन की समग्र गुणवत्ता पर बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है इसलिये स्वास्थ्य जीवन शैली के साथ इसे शीघ्रता से सुधारकर ही आगे का रास्ता बनता है। तनाव का प्रबंधन सबसे महत्वपूर्ण होता है जिसके कई तरीकें हैं जिनमें कुछ क्रियायें सामान्य रूप से शामिल हैं यथा तनाव के कारणों की खोज अर्थात् समस्या, फिर समस्या समाधान के विकल्पों की तलाश और सही विकल्प का चयन, ध्यान विश्राम, योग, व्यायाम, प्राकृतिक चिकित्सा अपने शौक पर समय देना,

संगीत, नृत्य, सकारात्मक चिंतन (गांधी जी कहा करते थे कि यदि मेरा मन उदास होता है तो मैं हमेशा उस व्यक्ति की कल्पना करता हूँ जो दीनहीन है और समाज के अंतिम छोर पर खड़ा है, ऐसा सोचने से मैं पुनः उस व्यक्ति के कल्याण में जुट जाता हूँ) साहित्य का अध्ययन, प्रकृति के नजदीक रहना, उचित ,खाद्य पदार्थों का चयन जो मरिचक को शांति दे और ऊर्जा का संचार करें, नशे से दूर रहना। इसके अतिरिक्त तनाव से मुक्त होने और अपनी ऊर्जा पुनः प्राप्त करने के लिये प्रकृति ने एक अन्तर्निहित व्यवस्था बनाई है जो है निद्रा। निद्रा आपकी थकान मिटाती है और तनाव और थकान को कम करती है और क्षमता बढ़ाते हुये आपके मन को शक्ति देती है। साथ ही मानसिक तनाव से मुक्ति पाने के लिये हर परिस्थिति में खुश रहने का प्रयास करना चाहिये।

कोरोना काल आज प्रायः अपनी समाप्ति पर है। वैक्सीन का आना और आम जन तक पहुंचने का इन्तजार खत्म हो गया। लॉक डाउन का दौर गुजर गया जीवन फिर पुराने ढर्रे पर लौट आया है। ऐसे में हमें विषम परिस्थितियों से घबराने की जगह उनका सामना करना चाहिये। कोरोना के दौरान जहाँ कई लोग तनाव से गुजर रहे थे तो वहीं कई लोगों ने आपदा को अवसर में बदल दिया मास्क, सेनेटाइजर, टिफिन सेन्टर, किराना तकनीक, ऑनलाइन ऐसे क्षेत्र थे जिन ने लोगों का जीवन बदल दिया हम शिक्षक और हमारे विद्यार्थी शिक्षा के ऑन लाईन मोड्यूल से परिचित हुये और उसका उपयोग व्यापक स्तर पर किया।

वास्तव में मनुष्य इस सृष्टि की सर्वश्रेष्ठ कृति है। यह धरती भविष्य में और बेहतर हो इसके लिये उसका मानसिक रूप से स्वस्थ व प्रसन्नचित होना आवश्यक है। साथ ही कोरोना के कारण बढ़े तनाव के लिये सतत् जागरूकता और सलाह के ऊर्जावान आन्दोलनों की आवश्यकता है, तभी हम एक ऐसे तनाव रहित समाज और विश्व की कल्पना कर सकते हैं, जो शारीरिक और मानसिक रूप से स्वास्थ्य हो और कीप स्माइलिंग मात्र मुहावरा बनकर न रह जाये बल्कि सर्वसामान्य की हकीकत बने।

संदर्भ :-

1. कृतिका 2013 शोध पत्रिका कानपुर
2. ए जर्नल ऑफ एशिया फॉर डेमोक्रेसी एंड डेवलपमेंट
3. ज्ञान गरिमा सिंधु तकनीकी शब्दावली आयोग भारत सरकार 2000
4. वेब माध्यम