

मानसिक ताण (तणाव) व त्यावर उपाय : एक संशोधनात्मक दृष्टिकोन

डॉ. अर्चना आनंदराव निखाडे,

स्व. नि. पा. वाघाये कला व विज्ञान महाविद्यालय मुरमाडी /तुपकर
ता- लाखनी, जि- भंडारा. महाराष्ट्र.

ई-मेल :- archanagaidhane81@gmail.com

मो. नं. 9689512937

प्रस्तावना :-

मानवाच्या जीवनात मानसिक ताण तणाव हा एक सामान्य अनुभव आहे. आधुनिक धकाधकीच्या स्पर्धात्मक जीवनामध्ये व्यक्ती सतत धावपळीत व्यस्त असतो. कमीत कमी वेळेत अधिकाधिक कामे करण्याच्या प्रयत्नामुळे व्यक्ती सतत ताणतणावात असलेली दिसून येते त्यातच हल्लीच्या आधुनिक जीवनशैलीमुळे मानवाला विविध मानसिक व शारीरिक आजार जडलेले आढळतात. या सर्वांचे मुख्य कारण म्हणजे व्यक्ती त्याला आलेल्या ताणाचे योग्य प्रकारे व्यवस्थापन तो करू शकत नाही.

आजच्या स्पर्धेच्या युगात ताण-तणाव ही अदृश्य स्वरूपात असलेली टांगती तलवार प्रत्येकाच्या डोक्यावर आहे. प्रत्येक व्यक्तीला आपल्या आयुष्यात तणावाचा अनुभव येतो. ताण तणाव ही एक सार्वत्रिक समस्या आहे यातील अल्पकालीन तणाव हे प्रेरणा देऊ शकतो परंतु दीर्घकालीन तणाव हे शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर गंभीर परिणाम करतात. त्याचप्रमाणे समाजातील अनेक समस्या व विकृतीचे ते मूळ असते. थोडक्यात आपल्याला असे म्हणता येईल की मानसिक ताणतणावाचे व्यवस्थापन हे एक सतत चालणारी प्रक्रिया आहे म्हणजेच तणाव म्हणजे संध गतीने मृत्यूकडे नेणारी एक व्याधी (आजार) आहे. त्यासाठी ताण म्हणजे काय? त्याचे परिणाम काय? त्यावर प्रभावी उपाय कसे करावेत त्याचा अभ्यास आपण या संशोधन लेखातून केलेला आहे.

संशोधन पद्धती :-

या संशोधन लेखातील शोधनिबंधाचा विषय स्थूलदर्शी स्वरूपाचा असून तान तणावाची कारणे परिणाम व उपाय योजना यांचा अभ्यास करण्यासाठी मुख्यतः दुय्यम सामग्रीचा वापर

केलेला आहे. यात विविध संदर्भ ग्रंथ आणि संकेतस्थळे यावरील माहितीचा देखील संशोधन लेखासाठी वापर करण्यात आलेला आहे.

संशोधनाची उद्दिष्टे :-

- 1) ताण तणावाचा परिणाम वैयक्तिक जीवनावर होत असतो.
- 2) ताण ओळखून त्याचे योग्य व्यवस्थापन करणे शक्य आहे.

ताण तणाव म्हणजे काय :-

कोणताही प्रसंगाला किंवा बदलाला आपण दिलेला नकारात्मक शारीरिक आणि भावनिक प्रतिसाद म्हणजे ताण तणाव होय. ताण-तणाव म्हणजे कोणतीही घटना, अनुभव किंवा पर्यावरणीय उत्तेजना ज्यामुळे एखाद्या व्यक्तीमध्ये तणाव निर्माण होतो. या घटना किंवा अनुभव व्यक्तीला धोका किंवा आव्हाने समजले जातात आणि ते शारीरिक किंवा मानसिक असू शकतात.

तणावाचे प्रकार :-

तणाव दोन प्रकारचे असतात, सगळेच ताण त्रासदायक नसतात तर काही सुखकारक असतात.

1) उपयुक्त ताण :-

उपयुक्त ताणामुळे व्यक्ती कार्य करण्यास तयार होतो. उदाहरणार्थ परीक्षेचा योग्य प्रमाणात ताण घेतल्याने विद्यार्थी अधिक अभ्यास करतात व त्याचा परिणाम म्हणून अधिक चांगले निकाल येतात. किंवा एखाद्या स्पर्धेत जिंकण्यासाठी सुद्धा ठराविक ताण घेणे आवश्यक असते, यालाच आपण उपयुक्त ताण असे म्हणू शकतो. यामुळे आपल्या प्रगतीत व कार्यक्षमतेत वाढ होते.

2) विघातक ताण :-

बरेचदा व्यक्ती भूतकाळातील गोष्टींबद्दल विचार करतो व भविष्याची चिंता करतो. यामुळे वर्तमान काळावर त्याचा वाईट परिणाम होतो. त्यास विघातक ताण असे म्हणता येईल. विघातक ताणाचा आपल्या शरीरावर तसेच आपल्या कार्यक्षमतेवर प्रतिकूल परिणाम होतो.

ताणाची कारणे :-

1) कामाचा अतिरेक :-

दिवसेंदिवस आपल्याकडून स्वतःच्या आयुष्याबद्दल खूप अपेक्षा वाढत आहे. या सर्वांचा परिणाम आपल्या शरीरातील स्वतःवरील नियंत्रणाच्या कार्यपद्धतीवर होतो. त्यामुळे कामाचा जास्तीचा ताण येतो. परिणामी व्यक्तीची कार्यक्षमता कमी कमी होत जाते.

2) नातेसंबंधांमधील समस्या :-

कुटुंब, मित्र किंवा सहकाऱ्यांशी वाद, गैरसमज किंवा तणावपूर्ण संबंध इत्यादी कारणांमुळे आपल्यावर ताण येतो.

3) स्पर्धात्मक वातावरण :-

सध्याची युग हे स्पर्धेचे युग आहे प्रत्यक्ष क्षेत्रांमध्ये जीवघेणी स्पर्धा असल्याचे दिसत आहे. या स्पर्धेत टिकून राहायचे असेल तर आपल्याला आपल्यातील कौशल्याची वाढ करणे आवश्यक आहे. पण बऱ्याच वेळा कौशल्याच्या आभावामुळे स्पर्धेतून बाहेर पडण्याची अनामिक भीती मनात तयार होते त्यामुळे साहजिकच ताण निर्माण होतो.

4) आर्थिक अडचणी :-

आर्थिक अनिश्चितता कर्जाचे ओझे किंवा खर्चाचे नियोजन या कारणांमुळे व्यक्तीला ताण येतो.

5) परिस्थितीतील बदल :-

व्यक्तीच्या नोकरीत बदल, स्थलांतर किंवा जीवनशैलीतील मोठे बदल यामुळे सुद्धा ताण तणाव येत असतो.

6) संघर्ष हाताळण्याच्या कौशल्याचा अभाव :-

प्रत्येक व्यक्तीच्या आयुष्यात संघर्ष अटळ आहे. परंतु संघर्ष हाताळण्याचे कौशल्य आपणास अवगत असेल तर चांगले संबंध निर्माण करण्यात आपण यशस्वी होतो. परंतु संघर्ष हाताळण्याच्या कौशल्याचा अभाव असेल तर ताण निर्माण होतो.

7) कामाच्या नियोजनाचा अभाव :-

कामाच्या ठिकाणी कामाचा प्राधान्यक्रम न ठरल्यामुळे सुद्धा ताण निर्माण होतो. बरेच वेळा कामाचा प्राधान्यक्रम ठरवता येत नाही. त्यामुळे एकाच वेळी अनेक काम करण्याची वेळ येऊन तारांबळ होते. त्यामुळे त्यांना मानसिक ताणाला सामोरे जावे लागते.

8) अपेक्षांचे अनावश्यक ओझे :-

सध्याच्या काळात मनुष्य जास्तीच्या अपेक्षांच्या मागे धावत असतो. त्या अपेक्षा पूर्ण झाल्यामुळे अपेक्षाभंग होऊन ताण निर्माण होतो.

9) शारीरिक आजार :-

मानवाला दीर्घकालीन आजार, वेदना किंवा अपंगत्वामुळे मानसिक ताण तणाव वाढतो.

मानसिक ताणाचे दुष्परिणाम :-

तान हा एक अदृश्य घटक आहे त्यामुळे आपला शारीरिक मानसिक समतोल ढासळतो, आपले व्यक्तिमत्व वर्तन व जीवनशैलीवर त्याचा विपरीत परिणाम होत असतो.

1) शारीरिक परिणाम :-

जीवनामध्ये वाढणाऱ्या अतिरिक्त मागण्यांमधून अशा ताणाची निर्मिती होत असते. त्यामुळे प्रचंड शारीरिक थकवा मन एकाग्र न होणे शिवाय उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, निद्रानाश, अतिनिद्रा, पोट बिघडणे इत्यादी अनेक तक्रारी जाणवू लागतात व त्यामुळे ताण-तणावातून व्यक्तीची मानसिक व शारीरिक अवस्था आणि स्वास्थ्य बिघडते.

2) मानसिक परिणाम :-

चिंता, नैराश्य, चिडचिड, एकाग्रतेचा अभाव याचा व्यक्तीच्या मानसिक आरोग्यावर दुष्परिणाम झालेले दिसून येतात.

3) व्यवहारातील परिणाम :-

व्यक्तीला ताण-तणाव जर असेल तर त्यांचे दुष्परिणाम त्याच्या कार्यावर पडत असतो परिणामी त्याच्या कामगिरीत घट होते, सामाजिक संबंधांमध्ये तणाव निर्माण होतो, व त्याचे पर्यावसान व्यसनाधीनतेमध्ये होत असते म्हणजेच एकूणच व्यक्तीची अधोगती सुरू होते.

मानसिक तणावावर उपाय योजना :-

1) ताणमुक्त जीवनासाठी उपाय योजना :-

कोणतीही व्यक्ती सुख आणि मनशांती या दोन शब्दांसाठी जगत असते. परंतु आजची जीवनशैली ही अतिशय वेगवान व फास्ट फूड कल्चर अशी आहे. तसेच हल्लीच्या काळात कोणालाही निवांत वेळ मिळत नाही. कोणत्याही बाबतीत झटपट रिझल्ट अपेक्षित असते त्यामुळे अपेक्षांच्या शर्यतीत धावताना मानवाची फार दमछाक होते, व अपेक्षा पूर्ण न झाल्यास सहाजिकच त्यांच्या मनावर आणि शरीरावर ताण येतो. 'ताण' प्रत्येकाच्या

आयुष्यातील अविभाज्य घटक बनला आहे. हा ताण कमी करण्यासाठी काही उपाययोजना करणे अतिशय आवश्यक आहे ते पुढील प्रमाणे -

1) व्यायाम आणि योगाभ्यास :-

मानवाने नियमित व्यायाम योगासने त्याचप्रमाणे प्राणायाम करणे अत्यंत आवश्यक आहे त्यामुळे ताण नष्ट होण्यास मदत होते. योगाभ्यासाने आपल्यातील ऊर्जेचे रूपांतर चांगल्या विचारात होते परिणामी शारीरिक स्वास्थ्याबरोबरच मानसिक स्वास्थ्य ही चांगले राहते.

2) सकारात्मक विचारसरणी :-

तान तणावावर मात करण्यासाठी मन स्वास्थ्य कुठल्याही परिस्थितीत टिकविला पाहिजे असा सकारात्मक विचार करायला हवा. परिस्थिती कोणाचीही एक सारखी राहत नाही ती बदलेलच यावर विश्वास ठेवावयास शिकले पाहिजे आणि मी सकारात्मक विचार करायला शिकेल तेव्हाच माझ्यात सकारात्मक बदल घडेल असा विश्वास निर्माण होईल. स्वतःच्या प्रयत्नाने सकारात्मक स्वयं सूचनेचे तंत्र अवगत करणे स्वतःला स्वस्थ करण्यासाठी स्वतः सूचना आपल्या मनाला देणे खूप आवश्यक असते.

3) कामाचे नियोजन :-

कामाचे नियोजन केल्यामुळे काम करणे सोपे जाते कारण आपण स्वतःसाठी एक ठराविक तारीख, वेळ देत असतो, कुठलेही नियोजन न करता जमेल तसे काम करायचे म्हटल्यास आपण योग्यरीत्या त्या कामाला वेळ देऊ शकत नाही. त्या कामात आपल्याला यश मिळत नाही म्हणून कामाचा ताण अजूनच वाढत जातो. त्यामुळे कामाची नियोजन केले तर आपल्याला आपल्या खाजगी आयुष्यासाठीही वेळ देता येतो. कामाच्या योग्य नियोजनामुळे सगळ्या गोष्टीसाठी संधी मिळते त्यामुळे तणाव मुक्त जीवन जगता येते.

4) स्वतःसाठी वेळ काढणे :-

मानसिक ताण तणाव कमी करायचे असेल तर आपले आवडते छंद जोपासणे हा उत्तम प्रयत्न असतो. जसे वाचन, गायन, संगीत, चित्रकला, पेंटिंग इत्यादी तसेच अन्य आवडत्या गोष्टी करीत राहिल्यास मन शांत ठेवण्यास मदत होते.

5) हव्यास (लोभ) कमी करणे :-

वाढत्या ताणतणावाला जबाबदार आपण आहोत हे मान्य करावेच लागेल. माणसाला जीवन जगण्यासाठी अन्न, वस्त्र, निवारा या तीन मूलभूत गोष्टींची आवश्यकता असते आणि या गरजांच्या व्यतिरिक्त असणाऱ्या अपेक्षांना हव्यास असे म्हणता येईल, या

हव्यासापोटी माणसं नैसर्गिक मर्यादेचे उल्लंघन करतात व त्याचा परिणाम म्हणजे ताण तणावाला सामोरे जावे लागते, त्यामुळे हव्यास कमी करायला हवा.

6) श्वसन तंत्राचा वापर :-

आपल्याला ताण वाटत असेल तर खोल खोल श्वास घेणे व सोडणे असा प्रयोग केल्यास तणाव कमी होतो.

7) मेडिटेशन ध्यानधारणा :-

ध्यानधारणा हे तणाव मुक्त जीवन जगण्यासाठी चे उत्तम औषध आहे. ध्यान धारणेमुळे आपण आपल्या विचारावर नियंत्रण ठेवू शकतो. त्यामुळे आपल्याला स्वस्थ होण्याची सवय लागते, त्यामुळे मन शांत ठेवण्यासाठी मदत होते पर्यायाने तणाव मुक्त जीवन जगण्याचा मार्ग सापडतो.

8) पौष्टिक व सात्विक आहाराची आवश्यकता :-

बदलत्या काळानुसार जीवनशैलीत झालेला बदल लक्षात घेऊन जीवनसत्त्व युक्त, प्रथिने युक्त आहार, दूध व दुग्धजन्य पदार्थ यांचा आहारात अधिक प्रमाणात वापर करावा तर तेलकट, तूपकट, खूप मसालेदार, मांसाहार कमी प्रमाणात करावा तसेच भरपूर पाणी पिणे अतिशय आवश्यक आहे. या प्रकारे आहारात बदल करणे खूप आवश्यक आहे ताण तणाव कमी करण्यासाठी प्रत्येक

व्यक्तीने आपल्या जीवनशैलीत समतोल व पौष्टिक आहार घेणे अत्यंत गरजेचे आहे.

9) भावनांना वाट मोकळी करून देणे :-

ताण नष्ट करायचे असेल तर आपल्या मित्र-मैत्रिणी सोबत मनमोकळेपणाने हसणे, गप्पा करणे, त्यांच्यासोबत फिरणे, सिनेमा बघणे इत्यादी गोष्टी कराव्यात. आपले अनुभव, आपल्या भावना विश्वासू व्यक्तींशी मोकळेपणाने बोलणे महत्वाचे आहे.

10) दुर्लक्ष करणे :-

एखाद्या गोष्टीचा त्रास होत असेल तर त्याकडे दुर्लक्ष करता आले पाहिजे या उपायामुळे कायमस्वरूपी ताण कमी होत नाही पण थोडाफार तणाव कमी करू शकतो.

11) मौन व्रत :-

मौन व्रत या उपायामुळे डोक्यातील अनावश्यक विचार कमी करण्यास मदत होते. डोके व मन शांत झाले की विचारांना योग्य दिशा मिळते व निर्णय क्षमता वाढते.

12) आरोग्यासाठी योग्य नसणारी व्यक्ती व आहार यापासून दूर राहणे :-

उत्तम आरोग्यासाठी सकस व समतोल आहाराची ज्याप्रमाणे गरज असते त्याचप्रमाणे मानसिक आरोग्यासाठी चांगल्या लोकांच्या सानिध्यात राहणे आवश्यक असते, शक्यतो चिडचिडे लोक, चुगल्या करणारे, सतत तक्रारी करणारा स्वभाव असणाऱ्या लोकांपासून दूर राहणे अशा उपायांमुळे

आपला मूड चांगला ठेवू शकतो, म्हणजेच ताण तणावापासून आपण दूर राहू शकतो.

13) मनोवैज्ञानिक सल्ला घेणे :-

व्यक्तीचा जास्त प्रमाणात मानसिक ताण वाढल्यास समुपदेशकाची मदत घेणे आवश्यक आहे तसेच चांगल्या मानसोपचार तज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे.

निष्कर्ष :-

मानसिक तणाव हा आधुनिक जीवनशैलीचा एक अविभाज्य भाग बनलेला आहे. परंतु याचा दुष्परिणाम आपल्या जीवनावर होत असतो हे या संशोधन लेखातून सिद्ध होते. मानवाच्या ताणतणावास अंतर्गत व बाह्य घटक कारणीभूत आहेत. परंतु यावर उपाययोजना आणि जीवनशैलीतील बदलांद्वारे तणावाचे योग्य व्यवस्थापन करणे शक्य आहे. नियमित व्यायाम, सकारात्मक विचारसरणी, सामाजिक समर्थन आणि आवश्यकतेनुसार व्यवसायिक सल्ला घेणे हे तणाव कमी करण्याचे प्रभावी मार्ग आहेत त्याचा नक्कीच उपयोग करावा.

संदर्भ ग्रंथ :-

- 1) डॉ. प्रदीप आगलावे - संशोधन पद्धती व तंत्रे, नागपूर विद्या प्रकाशन 2000.
- 2) संजय नाथे - व्यक्तिमत्व विकास, नाथे पब्लिकेशन प्रायव्हेट लिमिटेड.
- 3) शिरीष पाटील - तणावाचं व्यवस्थापन, दैनिक सकाळ.
- 4) डॉ. वैशाली चव्हाण - ताणतणाव आणि आपण.
- 5) डॉ. विद्याधर बापट - मानसोपचार तज्ञ, ताणतणाव व्यवस्थापन, दैनिक लोकसत्ता, 29 सप्टेंबर 2013.
- 6) कामाच्या कामाचे व्यवस्थापन- दैनिक लोकसत्ता.
- 7) अंजली पेंडसे - संपन्न व्यक्तिमत्व, स्नेहवर्धन पब्लिकेशन हाऊसिंग पुणे. _