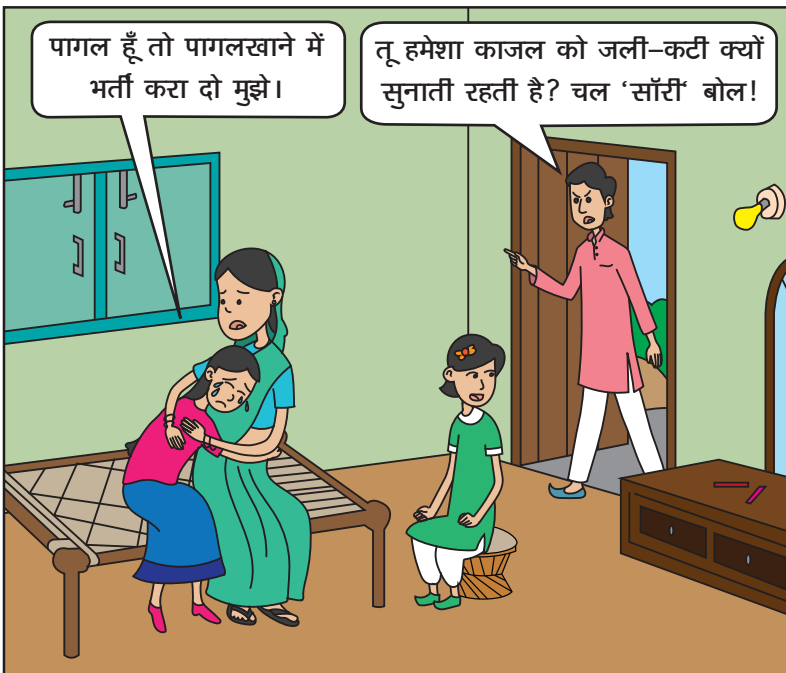
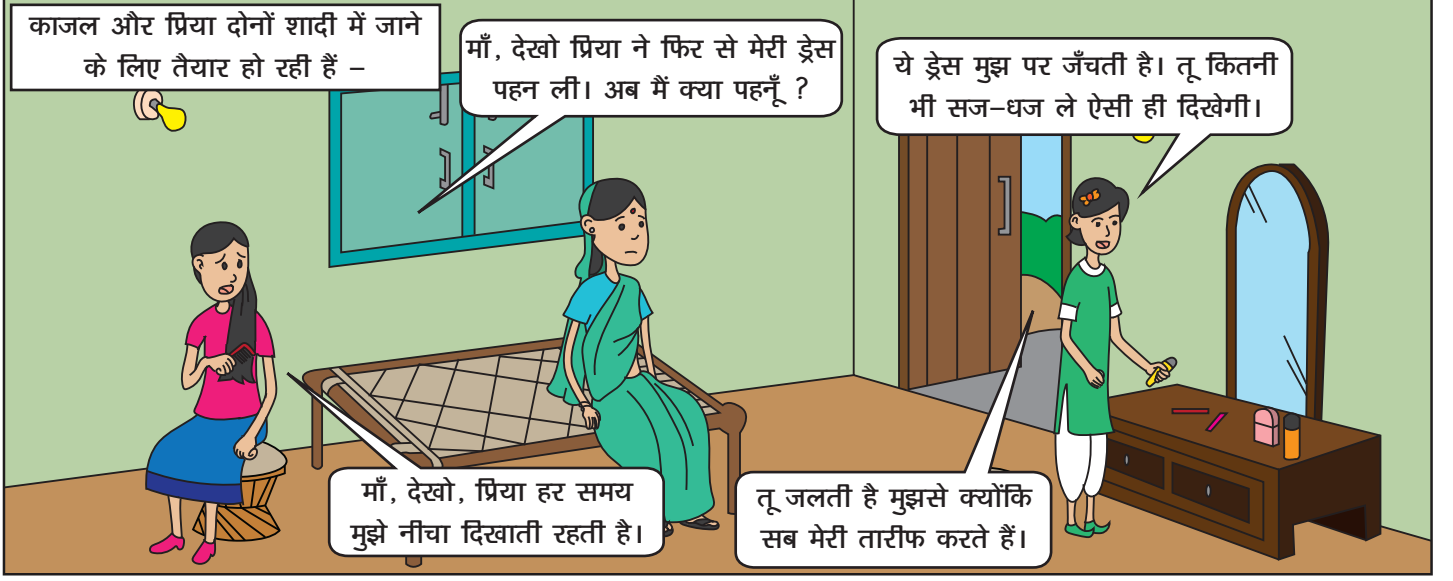




# हुनर के ज्ञागे, तनाव भागे



पिछले अंक में विशाल के गुस्से से आप रुबरु हुए। इस अंक में देखना है कि काजल के मानसिक तनाव को समाधान कैसे मिलता है -









# पढ़ी गई कहानी के अनुसार, हम कुछ मुद्दों पर चर्चा करेंगे:



तनाव का  
कारण



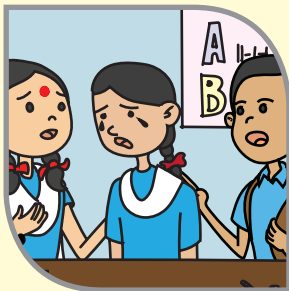
मानसिक तनाव किन-किन  
कारणों से हो सकता है ?



तनाव के  
लक्षण



मानसिक तनाव के कारण शारीरिक  
स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है ?



मित्रों की  
भूमिका



काजल का तनाव दूर करने  
के लिए माधव मुस्कान ने  
क्या किया ? तनाव  
दूर करने में दोस्त कैसे  
मददगार हो सकते हैं ?



तनाव दूर करने में  
व्यक्तिगत प्रयास



तनाव दूर करने के लिए व्यक्तिगत  
तौर पर क्या प्रयास किए जा  
सकते हैं ?



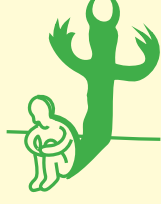
आकाशमक  
पहलू



काजल ने कैसे अपने तनाव पर  
विजय पाई ? आप तनाव दूर करने  
के लिए क्या उपाय करेंगे ?

# याद रखने वाले मुख्य संदेश

## तनाव



यह एक व्यक्ति के जीवन में चिन्ता के लिए अकेला घटक है जो अंदरूनी या बाहरी कारण से हो सकता है।

### ❖ बहुत सारे तनाव

एक ही समय में कई प्रकार के दबाव से तनाव हो रहा हो (उदाहरण-माता/पिता की मृत्यु, मेरा होमवर्क पूरा नहीं हुआ, किसी की नकल कर रही थी तो पकड़ी गई या मेरी सहेली अब मुझसे नाराज है।)

### ❖ शारीरिक तनाव

वह स्वास्थ्य समस्या जो तनाव बढ़ाए (सिरदर्द/जुकाम) बहुत सारे तनाव इकट्ठे होकर इतने बढ़ जाते हैं कि व्यक्ति दूसरे तरीके अपनाता है। (जैसे - नशीले पदार्थ लेना/शराब पीना या लोगों से झगड़ना।)

### ❖ आक्रामक (फटने वाला) बिन्दु

यह वह बिन्दु है जहाँ सारे तनाव मिलाकर 'फटने' की स्थिति ले लेते हैं।

### ❖ तनाव होने के कारणों की संभावित सूची

- 0 डर (अनजाना डर)
- 0 परीक्षा का डर/अपेक्षित परिणाम की चिन्ता
- 0 अनजान स्थान पर जाने का डर/रात में/अकेले
- 0 किसी से डांट पड़ना
- 0 लोग क्या कहेंगे (अपेक्षाएँ)
- 0 शारीरिक बदलाव
- 0 पीयर प्रेशर
- 0 भीड़ से डर/शोर में घबराहट
- 0 अपनी प्रिय वस्तु खोने का तनाव
- 0 अपने दोस्तों/सहेली से दोस्ती टूटने का तनाव
- 0 कुछ गलत होने पर पकड़े जाने का तनाव
- 0 किसी की मृत्यु का तनाव
- 0 किसी प्रिय की तबियत खराब होने का तनाव
- 0 अनिश्चित घटनाओं का तनाव
- 0 किसी से तुलना कर अपने को कम समझने से तनाव
- 0 बीमारी से तनाव
- 0 संसाधनों की कमी होने का तनाव
- 0 किसी समस्या का समाधान नहीं कर पाना
- 0 कार्य का अतिरिक्त बोझ
- 0 कैरियर का तनाव

### ❖ तनाव के लक्षण -

- अत्यधिक/निरन्तर थकान महसूस करना
- निरन्तर किसी अंग (सिर, पैर, पेट आदि) में दर्द रहना।
- गुस्सा, चिड़चिड़ापन, बात-बात पर झल्लाना
- ध्यान को एकाग्र न कर पाना
- अत्यधिक नींद आना या फिर बिल्कुल नींद नहीं आना
- छोटी-छोटी बातों पर रोना आना।
- 0 तनाव दूर करने में प्रयास
- 0 पाँच-छः बार गहरी लम्बी सांस लें।
- 0 कुछ बोलने से पहले एक से दस तक गिनती गिनें।
- 0 व्यायाम जैसे - दौड़ना, योग, खेलना आदि।
- 0 शान्त भाव से अपना पक्ष/बात रखें।
- 0 दूसरों की बात/पक्ष ध्यान से सुनें।
- 0 अपनी पसन्द के गाने सुनें / गाएं।
- 0 जतनी ज़ोर से हंस सकते हैं, हंसें।
- 0 शरीर को आराम में लाते हुए हल्का महसूस करें।
- 0 उगते हुए सूरज को देखें और महसूस करें कि उसकी
- 0 ऊर्जा आपके शरीर के हर अंग में समा रही है।

### ❖ कुछ और बातें भी जीवन में नकारात्मक भावनाओं के असर को कम कर सकती हैं जैसे कि:-

अपने किसी खास शौक को पूरा करें, जैसे कि ड्राईंग, पेंटिंग, नाचना, सायकल चलाना, जूडो सीखना आदि। सिर्फ अपने लिये कुछ समय निकालें। नए दोस्त बनाएं और दोस्ती निभाएं। अपने जीवन का लक्ष्य तय करें और कदम-कदम उसकी ओर बढ़ें।



## भूमिकाएं और जिम्मेदारियां

- ❖ आशा की सहायता से गांव में 10 से 19 वर्ष की आयु के सभी किशोर/किशोरियों की सूची तैयार करना।
- ❖ स्वास्थ्य एवं संरक्षण के मुद्दों के संबंध में मिथकों और भ्रांतियों को दूर करने में किशोर/किशोरियों की सहायता करना।
- ❖ आशा/ए.एन.एम. की सहायता से आवश्यकता पड़ने पर चिकित्सीय व सुरक्षा संबंधी जरूरत में दूसरी जगह रेफर करवाना।
- ❖ किशोर/किशोरियों की बातों की हमेशा गोपनीयता बनाए रखना।
- ❖ बच्चों और किशोर/किशोरी पर हिंसा के मामलों को पुलिस या बाल संरक्षण अधिकारी को सूचित करना।
- ❖ हिंसा के शिकार व्यक्ति की चिकित्सा देखभाल एवं परामर्श लेने और कानूनी सहायता हासिल करने में सहायता करना।
- ❖ धर्म, जाति, वर्ग, जेंडर या वैवाहिक स्थिति पर विचार किए बिना सभी किशोर/किशोरियों तक पहुंचना।

