

तनाव प्रबंधन

तनाव जीवन में चुनौतियों या मांगों के प्रति आपके शरीर की प्रतिक्रिया है। चाहे वह काम और पारिवारिक जिम्मेदारियों से निपटना हो या वित्तीय दबावों से निपटना हो, थोड़ा तनाव कभी-कभी आपको ध्यान केंद्रित करने और काम पूरा करने में मदद कर सकता है।

जब एक साथ कई दबाव होते हैं तो तनाव बढ़ सकता है। यह दैनिक जीवन को कठिन बना सकता है और आपकी भलाई को प्रभावित कर सकता है।

यह पता लगाना कि आपको किस चीज से तनाव हो रहा है, इससे आपको इसे प्रबंधित करने के तरीके खोजने में मदद मिल सकती है।



बर्नआउट क्या होता है?

बर्नआउट तब हो सकता है जब लगातार तनाव बहुत अधिक लगने लगे, जिससे आप थका हुआ, अभिभूत और असंबद्ध महसूस करने लगें।

संकेत और प्रभाव

तनाव अलग-अलग लोगों के लिए अलग-अलग तरीकों से प्रकट हो सकता है। कुछ सामान्य अनुभवों में शामिल हैं:



अभिभूत या तनावग्रस्त महसूस करना

चिड़चिड़ापन, चिंता, या ऐसा महसूस होना कि आप तालमेल नहीं बिठा पा रहे हैं।



अपने शरीर में बदलावों को महसूस करना

सिरदर्द, मांसपेशियों में जकड़न, दिल की धड़कन तेज होना, या नींद न आना।



उन चीजों में रुचि खोना जिनका आप आमतौर पर आनंद लेते हैं

तनाव से उन चीजों में आनंद पाना मुश्किल हो सकता है जो आम तौर पर आपको खुशी देती हैं।



अटका हुआ या सूखा महसूस होना

हर दिन के काम कठिन लगते हैं, और प्रेरणा कम महसूस हो सकती है।



ध्यान केंद्रित करने के लिए संघर्ष करना

भुलक्कड़ महसूस करना, दुविधा में होना, या ध्यान केंद्रित करना मुश्किल होना।



चीजों से दूर हटना या उनसे बचना

लोगों से पीछे हटना, जिम्मेदारियों को टालना, या सामना करने के लिए अधिक खाना, शराब या जुए जैसी चीजों की ओर रुख करना।

कारण

तनाव हर तरह के अनुभवों से उत्पन्न हो सकता है, और यह अक्सर आपके जीवन में होने वाली चीजों के मिश्रण से आता है। कुछ सामान्य कारणों में शामिल हैं:

रिश्ते की चुनौतियां

साझेदारों, परिवार या मित्रों के साथ संघर्ष भावनात्मक रूप से थका देने वाला और उससे निपटना कठिन हो सकता है।

जीवन में बड़े बदलाव

अलगाव, तलाक, या किसी ऐसे व्यक्ति को खोने जैसी चीजें जिसे आप प्यार करते हैं, उदासी, दुःख या अनिश्चितता की भावना पैदा कर सकती हैं।

स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं

बीमारी, चोट से निपटना, या देखभाल करने वाले के रूप में किसी और की सहायता करना शारीरिक और भावनात्मक दोनों तरह से वास्तविक नुकसान पहुंचा सकता है।

काम का दबाव या नौकरी की चिंता

काम का अधिक बोझ, नौकरी छूटना, या अपने भविष्य के बारे में अनिश्चित महसूस करना आपको परेशान कर सकता है।

आर्थिक तनाव

बिलों को कवर करने, कर्ज का प्रबंधन करने या अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए संघर्ष करना निरंतर चिंता पैदा कर सकता है।

दर्दनाक घटनाएँ

प्राकृतिक आपदाओं, दुर्घटनाओं या व्यक्तिगत नुकसान जैसी चीजों से गुजरने से आपकी सुरक्षा और स्थिरता की भावना हिल सकती है।

तनाव का अनुभव करना कभी भी आपकी गलती नहीं है। कारण जो भी हो, आप जो महसूस कर रहे हैं उसे नेविगेट करने के तरीके हैं। और याद रखें, हर कदम पर सहायता उपलब्ध है।

तनाव कैसे प्रकट होता है, इसकी पहचान करना

नीचे दी गई योजना होने से आपको उन स्थितियों के लिए तैयार होने में मदद मिल सकती है, जिनसे तनाव बढ़ सकता है। इससे यह पता लगाना आसान हो जाएगा कि क्या हो रहा है और आप उस तरीके से प्रतिक्रिया कर सकेंगे जो आपके कल्याण में योगदान देगा।

तनाव प्रबंधन योजना

अंदाज़ा लगाना

मेरे तनाव का कारण क्या हो सकता है?
जैसे, काम की समय सीमा, पारिवारिक संघर्ष, वित्तीय दबाव

पहचान करना

मैं कैसा महसूस करूंगा या कैसी प्रतिक्रिया दूंगा?
उदाहरण के लिए, सिरदर्द, तेजी से विचार आना, नींद न आना

प्रबंधित करना

मैं अपनी देखभाल के लिए क्या कर सकता हूँ?
जैसे, गहरी सांसें लें, टहलने जाएं, किसी दोस्त से बात करें



व्यावहारिक प्रबंधन रणनीतियाँ

-  **ध्यान दें कि आपके तनाव का कारण क्या है**
चीजों को लिखने से आपको यह देखने में मदद मिल सकती है कि आपके दिमाग में क्या चल रहा है। एक समय में एक चीज़ पर ध्यान केंद्रित करने से वह अधिक प्रबंधनीय महसूस कर सकती है।
-  **अपने शरीर का ख्याल रखें**
पर्याप्त नींद लेना, नियमित भोजन करना, और अपने शरीर को हिलाना (यहां तक कि बस थोड़ा सा) आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इससे वास्तविक फर्क पड़ सकता है।
-  **आप कैसा महसूस कर रहे हैं इसके बारे में बात करें**
जिस व्यक्ति पर आप भरोसा करते हैं, उसके साथ क्या चल रहा है, उसे शेयर करना, चाहे वह दोस्त हो, परिवार का सदस्य हो या काउंसलर हो, बोझ को हल्का करने और आपको एक नया दृष्टिकोण देने में मदद कर सकता है।
-  **अपने आप को वर्तमान में वापस लाएं**
धीमी, गहरी सांस लेने या 5 इंद्रियों के व्यायाम जैसी ग्राउंडिंग तकनीकें आपके दिमाग और शरीर को शांत करने में मदद कर सकती हैं जब चीजें बहुत ज्यादा महसूस होती हैं।
-  **स्वस्थ सीमाएँ निर्धारित करें**
जब आप तनाव महसूस कर रहे हों तो 'नहीं' कहना ठीक है। अपने समय और ऊर्जा की रक्षा करने से आपको अपनी देखभाल करने में मदद मिलती है।
-  **जो आपके तनाव को बढ़ाता है उसे सीमित करें**
यदि कुछ लोग, स्थान या परिस्थितियाँ नियमित रूप से तनाव पैदा कर रही हैं, तो जहां तक संभव हो, एक कदम पीछे हटना ठीक है।

अब कुछ आजमाना चाहते हैं?

यदि आप व्यथित या अनिश्चित महसूस कर रहे हैं कि कहां से शुरू करें, तो एक ग्राउंडिंग तकनीक जैसे **बॉक्स ब्रीदिंग**, **क्रम** में कुछ सुनाना, या अपनी पांच इंद्रियों का उपयोग करने से शारीरिक संवेदनाओं को कम करने में मदद मिल सकती है और आपका ध्यान इस बात से हट सकता है कि आप किस वजह से तनाव महसूस कर रहे हैं।



सस्वर पाठ तकनीक

आप ये पढ़कर सुना सकते हैं:

- वर्णमाला
- महीने, उल्टे क्रम में
- आपने कल क्या किया



5 इंद्रियों की तकनीक

खोजें...

-  **5** चीज़ें जिन्हें आप देख सकते हैं
-  **4** चीज़ें जिन्हें आप महसूस कर सकते हैं
-  **3** चीज़ें जिन्हें आप सुन सकते हैं
-  **2** चीज़ें जिन्हें आप सूंघ सकते हैं
-  **1** चीज़ जिसे आप चख सकते हैं

हर कोई अलग होता है, इसलिए जो चीज किसी और के लिए काम करती है, वह आपके लिए काम नहीं कर सकती, और यह ठीक है।

महत्वपूर्ण बात यह है कि तब तक प्रयोग करते रहें जब तक आपको यह न पता चल जाए कि आपको सबसे अधिक मदद किससे मिलती है।



सहायता कब लें

आप किसी स्वास्थ्य पेशेवर से बात करना चाहेंगे यदि:

- ✓ आप लगातार तनाव महसूस करते हैं या आराम करने में असमर्थ महसूस करते हैं, चाहे आप कुछ भी करने की कोशिश करें।
- ✓ तनाव के कारण रोजमर्रा के कामों को पूरा करना या खुद की देखभाल करना मुश्किल हो रहा है।
- ✓ आप निराश महसूस कर रहे हैं, फंसे हुए हैं, या खुद को नुकसान पहुंचाने के विचार कर रहे हैं।
- ✓ तनाव आपके रिश्तों, काम या दैनिक जीवन को प्रभावित कर रहा है।
- ✓ शारीरिक लक्षण, जैसे सीने में दर्द, सिरदर्द, या लगातार थकान, बदतर हो रहे हैं या उनमें सुधार नहीं हो रहा है।
- ✓ आप मुकाबला करने के अनुपयोगी तरीकों पर भरोसा कर रहे हैं, जैसे अत्यधिक शराब, जुआ खेलना, या दूसरों से दूर रहना।

मदद मांगना कठिन लग सकता है, लेकिन यह ताकत का संकेत है।

आपको अधिक नियंत्रण में महसूस करने और भविष्य के प्रति आशावान बनाने में सहायता के लिए हमेशा सहायता उपलब्ध है।

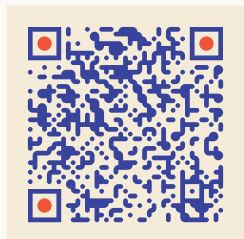
सहायता उपलब्ध है

तनाव को समझना और प्रबंधित करना कुछ ऐसा नहीं है जो आपको अपने दम पर करना है।

अधिक व्यावहारिक रणनीतियों को जानने के लिए हमारे **सहायता टूलकिट** पर जाएं और राष्ट्रीय और स्थानीय सहायता सेवाओं की जानकारी प्राप्त करें जो मदद कर सकती हैं।

सहायता टूलकिट मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण विषयों की एक विस्तृत श्रृंखला पर जानकारी भी प्रदान करता है, जिसे आप अपनी गति से, जब भी आवश्यकता हो, खोज सकते हैं।

lifeline.org.au/stress/services पर जाएं या शुरू करने के लिए QR कोड स्कैन करें।



यदि आप इस समय परेशान महसूस कर रहे हैं, तो लाइफलाइन आपकी सहायता के लिए मौजूद है।

आप हमसे 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन संपर्क कर सकते हैं।

- ☎ 13 11 14 पर कॉल करें
- ✉ 0477 131 114 पर टेक्स्ट करें
- 💬 ऑनलाइन चैट करें: lifeline.org.au/crisis-chat

यदि आपकी जान को खतरा हो तो कृपया 000 पर कॉल करें।