

तणावाचे प्रबंधन करण्याचे कौशल्य आत्मसात करणे ही काळाची गरज: एक चिकित्सक अभ्यास

डॉ. मनीषा मुलकलवार^१, डॉ. प्रमोद मुलकलवार^२

^१जिजाऊ शिक्षण महाविद्यालय, यवतमाळ, महाराष्ट्र राज्य

^२अमोलकचंद महाविद्यालय, यवतमाळ, महाराष्ट्र राज्य

pnm_amv@rediffmail.com

सारांश

एकविसाव्या शतकातील वेगाने होणाऱ्या प्रगतिसोबतच तणावामुळे जडणाऱ्या व्याधींमध्ये सातत्याने होणारी वाढ ही जगाच्या चिंतेचा विषय आहे. जनसामान्यांपर्यंत तणाव प्रबंधनाचे कौशल्य अवगत करण्यासाठी काय करता येईल याचा शोध प्रस्तुत शोधनिबंधात घेतला आहे. वीस ते तीस या वयोगटातील तरुणांना प्रौढांच्या तुलनेत दुष्प्रत तणाव असल्याचे दिसून आले. तणावामुळे होणाऱ्या शारीरिक व मानसिक आजारांवर वैद्यकीय शास्त्रामध्ये व मानसोपचारशास्त्रामध्ये आधुनिक उपचार पद्धती उपलब्ध आहेत. तणाव ही आधुनिक जीवनाची अपरिहार्य व टाळता न येणारी बाब आहे. सद्यःस्थितीत जगातील एक तृतीयांश जनसंख्या तणावामुळे होणाऱ्या व्याधीनी ग्रस्त आहे. अशा परिस्थितीत तणाव प्रबंधन कौशल्य म्हणजे तणावाचे शरीरावर होणारे दुष्परिणाम टाळण्यासाठी आपण स्वतःच स्वतःच्या तणावावर नियंत्रण करता येणे ही प्रत्येक व्यक्तीची अत्यावश्यक गरज झाली आहे. तणाव प्रबंधनाचे कौशल्य व्यक्तीमत्त्व विकासाचे महत्वाचे अंग असल्याचे दिसून येते. यासाठी तणाव प्रबंधनाचे कौशल्य विकसित करणे हा शालेय अभ्यासक्रमाचा अनिवार्य भाग असावा, तेव्हाच तणाव प्रबंधन विषयी योग्य दृष्टिकोन प्रत्येक व्यक्तीमध्ये रुजविणे शक्य आहे. तणावाचे योग्यप्रकारे प्रबंधन करता आल्यास व्यक्ती अधिक कार्यक्षम, विधायक व आनंदी जीवन जगू शकते.

मुख्य शब्द : तणाव प्रबंधन, चांगला तणाव, वाईट तणाव

प्रस्तावना

आजचे युग हे माहिती व तंत्रज्ञानाचे युग आहे. इंटरनेट, फेसबुक, व्हाट्सअप, Email, whatsapp, इत्यादी सुविधांमुळे जग जवळ आले. जगाच्या या टोकावरील माहिती काही क्षणात दुसऱ्या टोकावर पोहचते. त्याचाच एक परिणाम म्हणजे; व्यापार, फॅशन, वैद्यकीय, अभियांत्रिकी, शिक्षण, साहित्य, संस्कृती, राजकारण, मार्केटिंग इत्यादी सर्वच क्षेत्रात झपाट्याने बदल घडून येत आहेत. बदलत्या परिस्थितीला जुळवून घेतांना प्रत्येकालाच ताण — तणावाचा सामना करावा लागतो हे वास्तव आहे. बदल हे तर मानवी समाजाच्या प्रगतीचे आवश्यक अंग आहे. जागतिक स्तरावर प्रगतीची दालने उघडली आहेत सोबतच अनिर्बंध स्पर्धेला प्रत्येकाला सामोरे जावे लागत आहे. स्पर्धेत उतरल्याशिवाय प्रगतीचे मार्ग गवसत नाही. खरं तर स्पर्धा ही प्रगतीची जननी, परंतु स्पर्धेतील निकोपत्व लोप पावत चालल्याने त्याचे दुष्परिणाम तणावाच्या रूपाने दिसून येत आहेत. २१ व्या शतकातील झपाट्याने होत असलेल्या प्रगती सोबतच तणाव व त्यामुळे फार मोठ्या प्रमाणात होणारे अनेक आजार हा या शतकातील अभिशापच म्हटले तर वावगे ठरणार नाही.

मानवी इतिहासाकडे पाहिले असता तणावापासून मुक्त असलेली व्यक्ती सापडणे अशक्य कोटीतील बाब आहे. WHO (world health organisation) नुसार जवळपास ७५ टक्के आजाराचे मुळ हे तणावामध्ये (stress) आहे.^(१) सिगमंड फ्लाइड या स्विस मानसशास्त्रज्ञाने मनाचे तीन प्रकार सांगितले. इड (इच्छामन), इगो (कार्यप्रवण मन), सुपरइगो (विवेकशील मन). इच्छामनात उत्पन्न झालेली इच्छा पूर्ण करण्यासाठी कार्यप्रवण मन प्रयत्न सुरु करते, विवेकशील मन कृती योग्य की अयोग्य याचे विश्लेषण करते. कृती सामाजिकदृष्ट्या योग्य नसल्यास सुपरइगो ती कृती करण्यास प्रतिबंध करतो. अशाप्रकारे तीन मनामध्ये जे वृद्ध चालते त्यातून तणावाची निर्मिती होते.^(२) सेली हॅन्स (Seley Hans) नावाच्या वैद्यकीय मानसशास्त्रज्ञाने १९३६ मध्ये तणावाची संकल्पना जैविकशास्त्रात सर्वप्रथम मांडली.^(३) तेव्हापासून मानसिक तणाव यावर शास्त्रीय अभ्यासाला व संशोधनाला चालना मिळाली. आज तणावामुळे होणाऱ्या आजारावर अद्यावत वैद्यकीय व मानसिक उपचार पद्धती उपलब्ध आहे. सद्यस्थितीत सखोल अभ्यास व उपचार पद्धती उपलब्ध आहेत. परिस्थितीशी योग्य प्रकारे समायोजन करता न आल्यास तणावाची निर्मिती होते. तणावाची वरवर दिसणारी कारणे अनेक दिसत असले तरी तणावाचे मुळ

विषम समायोजनात आहे हे सिग्मंड फ्राइड (Sigmund Freud) या स्विस मानसोपचारतज्ञाने प्रतिपादन केले.^(८)

सद्यःस्थितीत तणाव ही एक भीषण सामाजिक समस्या आहे. विद्यार्थी, गृहिणी, व्यावसायिक, अधिकारी, जेष्ठ नागरिक, नोकरदार अगदी बालकापासून ते वृद्धापर्यंत प्रत्येकालाच तणावाचा सामना करावा लागत आहे. तणाव जर प्रत्येकाच्या जीवनाचा अविभाज्य अंग बनला आहे, तर अशा स्थितीला सकारात्मक परिणाम मिळविण्यासाठी तणावाचे प्रबंधन करण्याचे ज्ञान वैद्यकीय उपचारक व मानसोपचारक यांच्यापर्यंत मर्यादीत असून चालणार नाही, तर तणावाचे प्रबंधन करण्याचे कौशल्य प्रत्येकालाच अवगत असले पाहिजे. यासाठी जनसामान्यापर्यंत तणाव प्रबंधनाचे कौशल्य अवगत करण्यासाठी काय करता येईल याचा शोध प्रस्तुत शोधनिबंधात घेतला आहे.

आवश्यकता व महत्व

राव एस.के.आर. (१९८३) यांना भारतात वैदिक काळापासून तणावाच्या दुष्परिणामाची कल्पना मानवाला असल्याचे दिसून आले.^(९) यावरून तणावाच्या शरीरावर होणाऱ्या दुष्परिणामाची सर्वसाधारण कल्पना मानवाला फार पूर्वीपासून होती हे दिसून येते. परंतु तणावाचे प्रबंधन करण्याच्या दृष्टीने प्राचीन काळी प्रयत्न/संशोधन झाल्याचे दिसून येत नाही. सद्यस्थितीत तणावाने साऱ्या जगालाच मिठीत घेतले आहे. त्यातल्या त्यात भारताचा क्रमांक वरती आहे. जागतिक आरोग्य संघटने भारतातील छत्तीस टक्के जनता तणावाने ग्रस्त आहे व दरवर्षी एक लाखाहून अधिक लोक आत्महत्या करतात असे नमूद केले आहे. त्याहूनही चिंताजनक बाब म्हणजे ४० पेक्षा कमी वयोगटातील व्यक्तींवर तणावामुळे होणाऱ्या आजाराने प्रमाण सातत्याने वाढत आहे. जगातली प्रत्येक व्यक्ती आज तणावाला बळी पडत असतांना त्यामुळे निर्माण झालेल्या आजारांवर केवळ उपचार करणे पुरेसे नाही. त्यावर प्रतिबंध करणे ही जागतिक गरज बनली आहे. याचाच एक भाग म्हणून अमेरिकेमध्ये १९९२ पासून १६ एप्रिल हा दिवस राष्ट्रीय तणाव जागृतता दिन म्हणून साजरा केला जातो. ब्रिटनमध्ये ४ सप्टेंबर २०१५ राष्ट्रीय तणाव जागृतता दिवस (National stress Awareness Day) म्हणून साजरा केला. या दिवशी प्रत्येक नागरिकाला तणाव प्रबंधनाबाबत जागृत करण्याच्या दृष्टीने विविध स्तरावर शैक्षणिक परिषदांचे व आरोग्य जागृतता शिबिरांचे आयोजन मोठ्या प्रमाणात करण्यात येते. भारतात मात्र तणावाबाबत जागृतता हवी हा दृष्टिकोन अजून रुजला नाही. WHO ने जीवनशैलीमुळे होणाऱ्या आजारात भारत अग्रेसर राहिल असा धोक्याचा इशारा दिला आहे. Political and Economic Risk consultancy (PERC),

Hongkong (1999) ने आशिया खंडात ताणाची (stress) ची पातळी १९९७ पासून सतत वाढत असल्याचा सूचनावजा इशारा दिला आहे. त्यामध्ये भर म्हणजे तीस वर्षांपेक्षा कमी वयोगटातील व्यक्तींवर ताणाचे प्रमाण सर्वात जास्त आहे. ही सर्व परिस्थिती लक्षात घेता सर्व स्तरावर व प्रत्येक व्यक्तीमध्ये तणावाच्या दुष्परिणामाबद्दल जागृतता येण्यासाठी तणाव प्रबंधनाचे कौशल्य व्यक्तिमत्व विकासाचे महत्वाचे अंग आहे हा दृष्टिकोन रुजविणे आवश्यक आहे. यासाठी तणाव प्रबंधनाचे कौशल्य सूक्ष्म स्वरूपात व हळूहळू रुजविण्याची सुरुवात शालेय स्तरावरच व्हावयास पाहिजे तेव्हाच हे शक्य आहे. तणावाचे प्रबंधन करण्याचे कौशल्य प्रत्येक व्यक्तीने आत्मसात करणे ही काळाची गरज असल्याने ही बाब वैद्यकीय क्षेत्रासोबतच शिक्षण क्षेत्राशीसुद्धा निगडीत आहे याबाबत दिशादर्शन करणे हीच या शोधनिबंधाची आवश्यकता व महत्व आहे.

संशोधनाची उद्दिष्टे

१. वर्तमान स्थितीतील तणावाच्या प्रमुख कारणांचा शोध घेणे
२. तणावाचे शरीरावर होणारे दुष्परिणाम अभ्यासणे
३. तणाव प्रबंधनाचे सार्वत्रिकरण करणे.
४. तणाव प्रबंधनासाठी सर्वसमावेशक उपाययोजना सुचविणे
४. गृहीतके
१. अनेक रोगांचे मुळ तणावात आहे.
२. तणावाचे प्रबंधन करता येते.
३. तणावाचे प्रबंधन ही जीवन जगण्याची कला आहे.

संशोधनाची पद्धत

प्रस्तुत समस्येचे स्वरूप लक्षात घेवून संशोधकाने वर्णनात्मक सर्वेक्षण पद्धतीचा अवलंब केला आहे.

संबंधित साहित्याचा आढावा

प्रस्तुत संशोधन विषयाशी संबंधित यापूर्वी झालेल्या संशोधनातील कोणते निष्कर्ष पूरक आहेत याचा आढावा घेवून त्यापुढील नवीन गोष्टी शोधून काढण्याच्या दृष्टीने शैक्षणिक संशोधन निष्कर्षांचे वाचन, चिंतन, मनन व उपयोजन करण्यासाठी संबंधित पूर्व संशोधनाचा आढावा घेण्यात आला.

राव एस.के.आर. (१९८३) यांना संशोधनात भारतात वैदिक काळापासून तणावाच्या दुष्परिणामाची कल्पना मानवाला असल्याचे दिसून आले.^(१०) डॉ. एस. के. आर. राव (१९८३) यांनी ताणाचे प्रमुख तीन प्रकार सांगितले. १.

व्यक्तिगत २. परिस्थितीजन्य ३. वातावरणजन्य. जैविक शास्त्रामध्ये ताण (Stress) ही संकल्पना जगापुढे सेली हॅन्स (Seley Hans) यांनी १९३६ मध्ये मांडली. १९७९ मध्ये त्यांनी तणावाचे शरीरावर होणारे दुष्परिणाम जगापुढे मांडले.^(६) पेस्टनजी (Pestonjee 1992) यांना संशोधनात असे दिसून आले की, जीवनाचे तीन क्षेत्र ताणाचे प्रमुख उगम आहेत. ते म्हणजे, नोकरी/व्यवसाय, सामाजिक संस्था, मनातील संघर्ष.^(७) पेन (Payne 1987) यांना नोकरीतील ताणाचे प्रमुख कारण सहकाऱ्यांशी असलेले संबंध असल्याचे दिसून आले.^(८) मॅथ्यू (Mathew 1979) यांना सृजनशीलता व तणावाचा धन सहसंबंध असल्याचे दिसून आले.^(९) मोहम्मद रझली सालेह (2008) यांना तणाव व आजार यांच्यामध्ये अतिशय घनिष्ठ सहसंबंध असल्याचे दिसून आले.^(१०) थालापिल्लीन मॅथ्यू सेलीन व जीमी अँटोनी यांनी एर्नाकुलम, केरळ च्या मेडीकल कॉलेजमध्ये उपचार घेणाऱ्या एप्रिल २००५ ते मार्च २०१० पर्यंतच्या रुग्णांचा अभ्यास केला असता जास्तीत जास्त रुग्ण ३० ते ४० वयोगटातील असल्याचे आढळले. ० ते २९ वयोगटातील रुग्णांमध्ये महीलांचे प्रमाण अधिक तर ३० ते ५० वयोगटामध्ये पुरुषांचे प्रमाण अधिक असल्याचे दिसून आले.^(११) हॅरिसन वेन (Harrison Wein) यांना संशोधनातून असे दिसून आले की, ताणाचा आपल्या शरीराचा मेंदू, मज्जासंस्था, स्नायू, सांधे, हृदय, जठर, प्लीहा (Pancreas), आतडे, प्रजोत्पादन संस्था (Reproductive system) यांच्यावर दुष्परिणाम होतो. तणावाच्या वेळी आपल्याला मदतीसाठी शरीर सज्ज व्हावे म्हणून मेंदू cortisol हे हार्मोन मोठ्या प्रमाणात स्रवते, त्यामुळे शरीराची प्रतिकारशक्ती (immune system) कमजोर होते.^(१२) डॉ. इस्थर स्टर्नबर्ग (Director of the Integrative Nural Immune Program at NIH's National Institute of Mental Health) यांना २००३ मध्ये असे दिसून आले की, प्रतिकारशक्तीचा मेंदूशी घनिष्ठ सहसंबंध आहे.^(१३) ते म्हणतात, "व्यक्ती दीर्घकाळ ताणाच्या अवस्थेत राहिल्यास मेंदू शरीरात तणावाला प्रतिसाद देणारे हार्मोन (cortisol) चा पुरवठा सातत्याने करित राहतो. त्यामुळे शरीर प्रतिबंधक लसीनाही कमी प्रतिसाद देतो. तसेच साथीच्या आजारांना, viral infection ला लवकर बळी पडते. डॉ. इस्थर स्टर्नबर्ग म्हणतात, "Don't just think of getting rid of your stress : think of turning it to your advantage." तणाव ही अलिकडे एक भीषण सामाजिक समस्या झाली आहे. WHO नुसार जवळपास ७५ टक्के आजाराचे मूळ हे तणाव असल्याचे म्हटले आहे.^(१४) WHO ने जीवनशैलीमुळे होणाऱ्या आजारात भारत अग्रेसर राहिल असा धोक्याचा इशारा दिला आहे.

भारतातील १० टक्के लोक हृदयरोगाने ग्रस्त आहेत. ४० वर्षाखालील व्यक्तींमध्ये हृदयरोगाचे प्रमाण आठपैकी एकास असे मोठ्या प्रमाणात वाढले आहे. भारतात मधुमेहीची संख्या जगात सर्वात जास्त म्हणजे ३ कोटी एवढी आहे व दिवसेंदिवस ही संख्या वाढत आहे.^(१५) Political and Economic Risk consultancy (PERC), Hongkong (1999) ने आशिया खंडात ताणाची (stress) ची पातळी १९९७ पासून सतत वाढत असल्याचा सूचनावजा इशारा दिला आहे. सेन (1981) यांना अभ्यासात वय व ताणाचा ऋण सहसंबंध असल्याचे दिसून आले.^(१६) Pareek Udai (1993) यांनी तणावाचे मापन केले असता असे दिसून आले की, २०- ३० वयोगटातील व्यक्तींना प्रौढांपेक्षा दुप्पट तणाव आहे.^(१७) वैद्यकीय शास्त्रातील अत्याधुनिक संशोधनामुळे संसर्गजन्य रोगांवर antibiotics, sanitation, vaccination मुळे बराच आळा बसला आहे. यावरून असे लक्षात येते की, जीवनशैलीमुळे व तणावामुळे होणारे आजार हे आता मृत्युचे प्रमुख कारण आहे. जगात सामान्यपणे व सगळीकडे आढळणारे आजार हृदयरोग, रक्तदाब, मधुमेह, अल्सर, निद्रानाश, कर्करोग, मृदुपक्षाघात, त्वचारोग, मुळव्याध, मलबद्धता, व्यसन, अस्थमा, लठ्ठपणा, अतिखाणे, इत्यादी आजारांचा व तणावाचा जवळचा संबंध असल्याचे दिसून आले. (Harrison Wein-stress and diseases on medicinet.com)

तणाव निर्माण करणारे घटक (Major Stressors)

वर्तमान परिस्थितीत कोणताही बदल झाल्यास व्यक्तिला समायोजन करण्याची आवश्यकता भासते. होम्स आणि रॅहे (Holmes & Rahe) यांना बदलणाऱ्या स्थितीचा व तणावाचा जवळचा सहसंबंध असल्याचे दिसून आले. तणाव निर्माण करणारे घटक अथवा कारणे बहुधा सर्वच व्यक्तिबाबत तणाव निर्माण करतात. एवढेच की, तणावाचे प्रमाण व्यक्तिपरत्वे कमी-जास्त असू शकते. उदा. शारीरिक दुखापत, त्रासदायक अथवा धोकादायक अनुभव, जीवनातील अतिशय महत्त्वाचे बदल इत्यादी. अनेकदा नेहमीच्या परिस्थितीतील नित्याचे घटक देखील तणाव निर्माण करतात. अतिव्यायाम, गोंगाट, तापमान, दैनंदिन व्याप, आर्थिक स्थिती आणि सामाजिक उपक्रमातील व्यस्तता इत्यादी मुळेही शारीरिक व्याधी जडल्याचे संशोधनातून दिसून येते.

पेस्टनजी (Pestonjee 1992) यांना तणाव निर्माण करणाऱ्या घटकांचे मुळ स्रोत नोकरी/व्यवसाय, सामाजिक संबंध व मनातील संघर्ष हे दिसून आले. ब्राउन यांनी सामान्यतः तणावास कारणीभूत घटकांची यादी केली.

श्रीवास्तव व सिंग (1981) यांना तणाव निर्माण करणारे प्रमुख बारा घटक आढळले ते म्हणजे, नोकरीसंबंधी तणाव, अतिकामाचा ताण, निर्णयात सहभाग नसणे, संघर्ष, समुहाचा दबाव, सामाजिदृष्ट्या दर्जा खालावणे, लोकांप्रति जबाबदारी, प्रतिष्ठेता धक्का पोहचणे इत्यादी. Sharla Wells- Di Gregoria- Ohio state university Wexner medical center यांना यांना रुग्णांवर उपचार करण्याच्या दीर्घ अनुभवांतून तणावास कारणीभूत घटक पुढीलप्रमाणे असल्याचे दिसून आले.: घटस्फोट, जवळच्या नातेवाइकाचा मृत्यू, नोकरी गमावणे, नवीन नोकरीत रुजू होणे, आर्थिक अडचण, लग्न होणे, स्थलांतर, अपघात वा फार गुंतागुंतीचे आजारपण, कुटुंबातील व्यक्तींचे परस्पर संबंधातील संघर्ष, घरातील वृद्धांची किंवा आजारी व्यक्तीची सुश्रुषा, नोकरीतील असंतुष्टता, कामाचा अतिताण, कामाच्या ठिकाणचे असंरक्षित वातावरण, सेवामुक्तीची भिती, नोकरीची असुरक्षितता, भेदभावपूर्ण वागणुक व छळ, आपल्या कामातून संस्थेला असलेल्या अपेक्षांची स्पष्ट कल्पना नसणे इत्यादी. आपत्ती प्रसंग (cataclysmic events) उदा. महापूर, वादळे, भूकंप, आग लागणे, इमारतीची पडझड, वाहनांचे अपघात, युद्धकाळातील हल्ले इत्यादी आपत्ती प्रसंग हा अचानक ओढवतो. त्यावर त्वरीत आणि खात्रीची उपाययोजना करणे कठीण असते. मनस्थिती गोंधळल्यासारखी होते. या अवस्थेत व्यक्तीच्या मनावर प्रचंड ताण असतो. डॉ. इस्टर स्टर्नबर्ग यांना असे दिसून आलेकी, आपत्तीची परिस्थिती ओसरल्यानंतर व सर्वकाही ठीक झाल्यावर नुसत्या आठवणीनेही व्यक्ती बेचैन होते. सर्वसाधारणपणे नैराश्य निर्माण करणारे सर्व घटक तणाव निर्माण करतात.

तणावाचे प्रकार (Types of Stress)

सेली हॅन्स (Selye Hans) यांनी १९७९ मध्ये ताणाचे प्रमुख चार प्रकार सांगितले:

१. चांगला ताण – (Ustress)
२. वाईट ताण – (Distress)
३. अतितणाव – (Hyper-stress)
४. तणावाखाली असणे – (Hypo-stress)

राव एस. के. आर. (1983) यांनी ताणाच्या उगम स्रोतावरून तणावाचे तीन गटात विभाजन केले.

- व्यक्तिगत: व्यक्तिगत तणावाचे पुन्हा दोन प्रकार अ. शरीरविज्ञान संबंधित ब. मानसशास्त्रीय. शरीरविज्ञान संबंधित तणाव भौतिक गरजांची पूर्तता न होवू शकल्याने मनाचे संतुलन बिघडल्याने निर्माण होतो.

मानसशास्त्रीय तणावाचा मनाच्या विविध भावनिक अवस्थांशी संबंध असतो.

- परिस्थितिजन्य: परिस्थितिजन्य तणावाचा संबंध व्यक्ति-व्यक्ति परस्पर संबंधाशी असतो.
- वातावरणजन्य: नैसर्गिक आपत्तीमुळे येणाऱ्या तणावाचा यामध्ये समावेश होतो.

तणावाच्या अवस्थेत शरीरात होणारे बदल

तणावाच्या स्थितीत शारीरिक पातळीवर दृष्टीपथास येणारे बदल सर्वसाधारणपणे खालीलप्रमाणे दिसून येतात. हृदयगती वाढते, घशाला कोरड पडते, जीभ कोरडी पडते, श्वास वेगाने होवू लागतो, हातापायावरील केस उभे राहतात, शरीराची त्वचा ताठरते, आतड्याचे बाह्यभाग आकुंचन पावतात, मेंदूकडे रक्तप्रवाह वाढतो इत्यादी. वरील बदलाची कारणमीमांसा वैद्यकशास्त्रात मिळते. डॉ. स्टर्नबर्ग यांनी वरील बदलाची कारणमीमांसा केली आहे ती पुढीलप्रमाणे: तणावाच्या स्थितीत आपल्या शरीराचे संरक्षण करणारी यंत्रणा उद्दीपित होते. स्व:तचे संरक्षण करावयाचे आहे ही strong सूचना मेंदूला मिळते. मेंदू शरीरात cortisol व adrenaline हे मोठ्या प्रमाणात स्रवते. स्नायूंना बळकटी आणण्याकरिता जास्त प्रमाणात रक्तपुरवठा स्नायूंकडे पाठविल्या जातो. रक्तवाहिन्या आकुंचित पावतात. त्यामुळे शरीराच्या इतर भागाला ग्लुकोज व ऑक्सिजनचा पुरवठा कमी पडू लागतो. मेंदू हृदयाला अधिक रक्तपुरवठा करण्याची संवेदना पाठविते. मेंदूचा आदेश मिळताच हृदय अधिक दाबाने रक्तपुरवठा करतो त्यालाच आपण रक्तदाब वाढला असे म्हणतो. ग्लुकोज व ऑक्सिजनचा पुरवठा कमी पडत असल्याने मेंदू रक्तपुरवठ्यात काटकसर करतो. त्यामुळे डोक्यावरील केस, त्वचा, जीभ, घसा यांना रक्तपुरवठा कमी पडू लागतो. हातापायांच्या स्नायूंमध्ये अधिक रक्तपुरवठा झाल्याने स्नायूंची ताकद वाढते. आपत्कालीन स्थितीस सामोरे जाण्यासाठी शरीर सज्ज होते. सतत तणावाखाली राहिल्याने cortisol व adrenaline हे स्राव स्रवत राहतात त्यामुळे शरीराची नैसर्गिक प्रतिकारशक्ती कमजोर होते. तणावाच्या स्थितीत पेशींमध्ये ग्लुकाजचे रूपांतर उर्जेत होण्याच्या प्रक्रियेत टाकाउ पदार्थ जास्त प्रमाणात तयार होतात. उर्तीमधील उत्सर्जित पदार्थ पेशींमध्ये तसेच साचून राहतात. परिणामी रक्तवाहिन्यांमध्ये अवरोध निर्माण होतो. बाहेरील वातावरणातील रासायनिक पदार्थ व प्रदूषण यापासून संरक्षण करण्याचे काम त्वचा नीट करू शकत नाही. डॉ. स्टर्नबर्ग सतत याच अवस्थेत राहिल्यास हृदयरोग, रक्तदाब, डोकेदुखी, मुळव्याध, मधुमेह, मलबद्धता, आम्लपित्त, अल्सर, विविध व्यसने इत्यादी रोग जडतात.

तणाव व मनोशारीरिक व्याधी (Stress And Physio-psyhic Diseases)

अमेरीकेमध्ये मृत्युच्या प्रमुख कारणांपैकी भावनिक तणाव हे सहामध्ये एक कारण आहे (६). सामान्य अवस्थेत आपल्या शरीराला लागणाऱ्या ग्लुकोज व ऑक्सीजनच्या चाळीस टक्के ग्लुकोज व ऑक्सीजन हे एकट्या मेंदूला लागते. साधारणतः तीस टक्के शरीर चालवायला व तीस टक्के इतर दैनंदिन कार्य पार पाडावयास लागते. जेव्हा व्यक्ती तणावाच्या अवस्थेत असतो तेव्हा मेंदूला फार मोठ्या प्रमाणात ग्लुकोजची आवश्यकता भासते. शरीरातील उपलब्ध ग्लुकोजच्या साठ्यापैकी जास्तीत जास्त ग्लुकोजचा पुरवठा मेंदूकडे होवू लागतो परिणामी इतर अवयवांना ग्लुकोज कमी पडू लागते त्यामुळे चयापचय क्रिया वेगाने होवू लागते तसेच शरीराला रक्ताद्वारे ग्लुकोज व ऑक्सीजनचा पुरवठा कमी पडू नये यासाठी हृदय अधिक वेगाने रक्त पुरवठा करू लागते. अशाप्रकारे चयापचय संस्था व हृदयावर अधिक ताण येतो (Harrison Wein). दुसऱ्या बाजूला तणावाच्या अवस्थेत cortisol व adrenaline हे हार्मोन अधिक प्रमाणात स्रवतात त्यामुळे प्रतिकारशक्ती कमजोर होते व रोगांचा प्रादुर्भाव लवकर होतो.(६) सतत तणावात राहिल्यामुळे रक्तदाब, मधुमेह, अल्सर, अॅसिडीटी, डोकेदुखी, त्वचारोग, लठ्ठपणा, अस्थिमा, कॅसर, व्यसन इत्यादी आजार उद्भवत असल्याचे दिसून आले.(९)

तणावाचे प्रबंधन (Stress Management)

तणाव ही प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनातील अपरिहार्य व टाळता न येणारी बाब आहे. तणाव सर्वस्वी टाळता येणे शक्य नाही म्हणून तणावाचे प्रबंधन करण्यास शिकणे अत्यंत गरजेचे आहे. डॉ. स्टर्नबर्ग म्हणतात, “The objective should be not to get rid of stress, rather, you need to be able to use your stress response optimally”.

‘कोणताही तणाव व्यक्तीच्या सहन करण्याच्या क्षमतेच्या जास्त तीव्रतेचा असला व दीर्घकाळ राहिला , तर व्यक्तीच्या शरीरावर व मनावर त्याचे दुष्परिणाम होतात. ते टाळण्यासाठी आपण स्वःतःच स्वःतःवर नियंत्रण करावे लागते यालाच तणाव व्यवस्थापन असे म्हणतात.’

तणावाचे प्रबंधन म्हणजे तणावाशी समायोजन साधणे होय. प्रत्येक व्यक्तीची समायोजन करण्याची क्षमता व पद्धती यामध्ये वैविध्य आढळते. डॉ. स्टर्नबर्ग यांचे याबाबत पुढील

प्रतिपादन मार्गदर्शक ठरते—“Your goal should be to try to learn to control your stress to make it work for you, don't just think of getting rid of your stress; think of turning it to your advantage”.

आज जगातील बहुतेक देशांतील एक तृतीयांश लोकसंख्या किमान एकातरी मानसिक आजाराने ग्रस्त आहे. (१८) यावरून तणावाच्या दुष्परिणामाची दाहकता लक्षात येते. एखाद्या व्याधीची सूचक लक्षणे दिसताच त्याच्यावर प्रतिबंधक उपाय करावे लागतात परंतु तणाव हा काही पूर्वसूचना देवून येत नाही. त्यावर मात करण्यासाठी त्याचे प्रतिबंधन करणे अगत्याचे ठरते. आपल्याला एक बाब लक्षात घ्यावी लागेल ती म्हणजे, आपली प्रतिकारशक्ती (Immune system) निसर्गतःच कोणत्याही रोगाला प्रतिकार करण्यासाठी आपल्या शरीरात अस्तित्वात आहे. ही शरीरातील नैसर्गिक प्रतिकारक्षमता कमी पडल्यास व्यक्तीला रोगांचा संसर्ग होतो. याचा परिणाम व्यक्तीच्या कामावर, कार्यक्षमतेवर, आर्थिक परिस्थितीवर हावू लागतो व जीवनात आनंदावर विरजनण पडू लागते. व्यक्ती आपल्या मनाच्या आंतरिक स्थितीवर नियंत्रण ठेवण्यास असमर्थ होणे ही मनाची स्थिती म्हणजे तणाव होय. यावरून असे दिसून येते की, तणावावर विजय मिळवायचा म्हणजे आंतर-मनावर विजय मिळविणे होय. आंतरिक मनावर विजय मिळवायचा म्हणजे नेमके काय करावयाचे यासाठी स्वःतःला काही प्रश्न विचारावेत—

- आपल्याजवळ काय काय आहे?
—बुद्धीमत्ता, कौशल्य, ज्ञान, अनुभव, विविध क्षमता, भैतिक साधने इत्यादी
- आपल्याजवळ असलेल्या घटकांचा ध्येयपूर्तीसाठी आपण पुरेपुर वापर करतो काय?
—नाही.
- याला कारणीभूत घटक कोणते?
—भावनिक अडथळे/तणाव

तणावाचे प्रबंधनासाठी सर्वप्रथम आपणास तणावाच्या निर्मातीसाठी जबाबदार घटक लक्षात घ्यावे लागतील. व्यक्तिपरत्वे थोड्या फार कमी जास्त प्रमाणात ती खालीलप्रमाणे दिसतील: नोकरीसंबंधी तणाव, अतिकामाचा ताण, निर्णयात सहभाग नसणे, संघर्ष, समुहाचा दबाव, सामाजिदृष्ट्या दर्जा खालावणे, लोकांप्रति जबाबदारी, प्रतिष्ठेता धक्का पोहचणे इत्यादी. Sharla Wells- Di Gregoria- Ohio state university Wexner medical center यांना यांना रुग्णांवर उपचार करण्याच्या दीर्घ अनुभवांतून तणावास कारणीभूत घटक पुढीलप्रमाणे असल्याचे दिसून आले.: घटस्फोट, जवळच्या नातेवाइकाचा

मृत्यू, नोकरी गमावणे, नवीन नोकरीत रुजू होणे, आर्थिक अडचण, लग्न होणे, स्थलांतर, अपघात वा फार गुंतागुंतीचे आजारपण, कुटुंबातील व्यक्तींचे परस्पर संबंधातील संघर्ष, घरातील वृद्धांची किंवा आजारी व्यक्तीची सुश्रुचा, नोकरीतील असंतुष्टता, कामाचा अतिताण, कामाच्या ठिकाणचे असंरक्षित वातावरण, सेवामुक्तीची भिती, नोकरीची असुरक्षितता, भेदभावपूर्ण वागणुक व छळ, आपल्या कामातून संस्थेला असलेल्या अपेक्षांची स्पष्ट कल्पना नसणे इत्यादी. आता आपल्याला स्वतःतस एक प्रश्न विचारावा लागेल—

- वरील तणावास कारणीभूत असलेल्या घटकांपैकी कोणते घटक तणाव कमी करण्यासाठी सहाय्य करतील?

— आपल मन तात्काळ उत्तर देईल, निश्चितच यांपैकी कुणीही नाही.

आपल्याला एक बाब घ्यानात येईल ती म्हणजे आपला तणाव कमी करण्यासाठी आपल्यालाच प्रयत्न करावे लागतील. परंतु नेमके आपण इतर घटकांना बदलण्यात आपली बुद्धी, वेळ, पैसा खर्च करीत असता निश्चितपणे त्यातून काहीही निष्पन्न होणार नाही. आपल्या तणावास जबाबदार असलेले घटक कसे जबाबदार आहेत याचे विश्लेषण करण्याने सुद्धा आपला तणाव कमी होणार नाही. आता दुसरा पर्याय आपल्याला दिसतो तो म्हणजे परिस्थितीशी जुळवून घेवून संघर्ष कमी करण्याचा प्रयत्न करणे परंतु परिस्थितीशी जुळवून घेतांना स्वतःला न पटणाऱ्या बाबी जेव्हा एका मर्यादितपलिकडे जसेच्या तसे स्विकारतो तेव्हा न्यूनगंड निर्माण होतो किंवा आनल्यावर होणाऱ्या अन्यायाची चीड मन अस्वस्थ करून सोडते. याचा परिणाम म्हणजे पुन्हा तणाव निर्मीती केवळ तणावाच्या कारणात बदल झाला. अशावेळी कॉर्ल रॉजर्सचे म्हणणे आपल्याला निश्चितच मार्गदर्शक ठरते तो म्हणतो, 'प्रत्येक व्यक्तीत निकोप व निरोगी जगण्याची ईर्षा व क्षमता असते.' कॉर्ल रॉजर्सच्या मताला पुष्टी देणारी एक बाब दिसून येते ती म्हणजे, समान परिस्थितीचा व्यक्तीपरत्वे दिसून येणारा भिन्न परिणाम. याचाच अर्थ तणावाचे प्रबंधन किंवा तणावाची तीव्रता निश्चितपणे कमी होवू शकते व ते सर्वस्वी आपल्यावर अवलंबून असते.

तणाव प्रबंधन उपक्रम

तणाव निर्माण होण्याची कारणे व तणावामुळे होणारे शारीरिक बदलावरून असे दिसून येते की, तणाव ही बाब भावनिक व मानसिक प्रक्रियेशी संबंधित आहे. तणावाचे शरीरावर मनोशारीरिक आजारांच्या स्वरूपात दुष्परिणाम होतात. यावरून असे दिसून येते की, तणावाचे प्रबंधन

करतांना भावनिक, मानसिक व शारीरिक या तिन्ही अंगांचा विचार करणे अपरिहार्य ठरते. तणाव प्रबंधनासाठी काही उपाययोजना पुढीलप्रमाणे:

● तणावाची जबाबदारी स्वतः स्विकारणे

अपयश, राग, नैराश्य इत्यादी प्रसंगी आपल्याला परिस्थितीत बदल आवश्यक असतो. त्यासाठी स्वतःमध्ये काही बदल करणे आवश्यक ठरते कारण घडलेल्या घटनेमुळे त्याच्याशी संबंधित सर्व व्यक्ती सारख्याच प्रभावित झाल्या नाहीत. म्हणजेच घडलेल्या घटनेकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलण्यामुळे आपण आपला तणाव निश्चितपणे कमी करू शकतो. हे तेव्हाच शक्य होईल जेव्हा आपण संबंधित नकारात्मक परिस्थितीची जबाबदारी स्वतःवर घेवू. तणावाचे मुळ आपल्या विचारात आहे हा प्रबळ विचारच आपल्याला दिशादर्शन करू शकतो.

● स्वतःचे मूल्य स्वतः ठरवावे.

आपल्या भावनांचे आपण निरीक्षण केल्यास असे दिसून येते की, कुणी आपली स्तुती केली तर आपल्याला आनंद होतो व कुणी आपला अपमान केला तर आपण दुःखी होतो. यावरून आपले सुख दुःख आपल्यावर अवलंबून नसून दुसऱ्यांना आपल्याबद्दल काय वाटते यावर अवलंबून आहे हे स्पष्ट होते. आपले मूल्य ठरविण्याचे अधिकार आपण स्वतः इतरांना दिले आहे. आपण आपले मूल्य आपल्या स्व कर्तृत्वाने, आपल्या विचाराने, बुद्धीसामर्थ्याने, आपल्या कार्यक्षमतेने ठरवित नसून इतरांनी ठरविलेले आपले मूल्य आपण स्विकारत राहतो. त्यामुळे आपले मूल्य सतत खालीवर होत राहते व आपले खरे स्थिर मूल्य आपल्याला मिळू शकत नाही आणि आपण तणावग्रस्त होतो. म्हणून स्वतःचे मूल्य स्वतः ठरवा.

● अपयशात स्वतःच्या आधीच्या यशाकडे बघावे.

व्यक्ती प्रत्येकच वेळी यशस्वी होईलच असे नाही. स्वतःला सागावे की, 'मनुष्य म्हणून हा नियम मलाही लागू आहे.' म्हणून अपयशात स्वतःच्या क्षमतेवर प्रश्नचिन्ह न लावता आधीचे यश आठवून बघावे, मन प्रसन्न होईल मी हे करू शकते ही भावना निश्चितच कार्यक्षमतेत वाढ करेल.

● प्रत्येक कामाला कर्तृत्व दाखविण्याची संधी समजवावे.

समस्येला टाळण्याने निश्चितच ती सोडवल्या जाणार नाही. आपल्या वाट्याला आलेले प्रत्येक काम आपले कर्तृत्व दाखविण्याची संधी असते. त्यामुळे कामाला कधीही टाळू नये. उलट आव्हानांचा स्विकार करणे हे जबाबदार

नागरिकाचे लक्षण आहे. कामाचा स्विकार करावा, एखादे काम कठीण व आवाक्या पलिकडचे वाटत असले तरी ते काम करण्यास सुरुवात करावी कारण कुणाला तरी करावयाचे आहे तेव्ही मी कां नाही हा प्रश्न स्वःतला विचारा. काम करण्यास सुरुवात केल्यावर स्वःतला काही प्रश्न विचारावेत.

—ते काम करण्यापूर्वी किती कठीण वाटले?

—आता किती कठीण वाटत आहे?

—समाधान/आनंद किती मिळाले?

या प्रश्नाचे उत्तर आपले मन काय देते याचा जरूर विचार करावा. आपल्या कर्तृत्वाची, आपल्यालाच माहीत नसलेल्या स्वःतच्या क्षमतांची जाणीव होईल व आपला आत्मविश्वास वाढेल स्वतःचा अभिमान वाढेल. याचा परिणाम म्हणजे तणाव काही प्रमाणात नियंत्रणात येईल.

● विश्रांतीपेक्षा कामात बदल करावा.

नेहमी ध्येयवादी दृष्टिकोन ठेवावा ध्येये गाढण्यात आनंद असतो. एका जागी बसून विश्रांती घेण्यापेक्षा आपल्या आवडीचे काम करायला हवे असे संशोधनात आढळले आहे. उदा. शब्दकोडे भरणे, बुद्धीबळ खेळणे. हे कठीण असले तरीही त्यापासून उर्जा प्राप्त होत असते. (स्रोत: हाउ टू ओव्हरकम बर्नआउट अँड स्टे मोटिव्हेटेड बाय रेबेका नाइट)

● स्वतःच्या क्षमता व मर्यादा ओळखाव्या.

स्वतःच्या क्षमता, मर्यादा, आवडीनिवडी ओळखून वास्तवाशी सुसंगत अशा स्वतः बदलच्या अपेक्षा ठेवल्या म्हणजे अपेक्षाभंग होत नाही. जे आपली कुवत ओळखतात ते जगाला जाणुन घेण्याचा यशस्वी प्रयत्न करतात व आपल्या सामर्थ्याचा व शक्तीचा जास्तीत जास्त उपयोग करून समाधानी होतात. इतरांकडे असलेल्या क्षमतांकडे अवाजवी लक्ष दिल्यास साहजिकच आपल्याकडे दुर्लक्ष होते. आपल्या क्षमतेपेक्षा अवास्तव अपेक्षा ठेवल्यास नैराश्य/वैफल्य वाढते.

● छंदांची जोपासना करावी.

ताण—तणावाच्या अवस्थेतून स्वतःला बाहेर काढण्यासाठी छंद जोपासणे हा एक चांगला उपाय आहे. आवडीचे संगीत ऐकणे, चित्र काढणे, गिर्यारोहण करणे, कलात्मक वस्तूंचा संग्रह करणे, असे कितीतरी प्रकारचे छंद जोपासता येतात. त्यामध्ये मन रमत जाते आणि हळूहळू तणाव कमी होत जातो. त्यामुळे मनाचे संतुलन चांगले राखले जाते. जीवनाकडे बघण्याचा विधायक दृष्टिकोन निर्माण होतो.

● सकारात्मक दृष्टिकोन बाळगावा.

संकटे ही कायमस्वरूपी नसतात त्यामुळे त्यातून मार्ग निघू शकतो. चांगल्या उद्दिष्टाने कार्य करित राहिल्यास प्रत्येक कृतीतून काहीतरी चांगले घडत असते हा विश्वास तणाव कमी करतो.

● निसर्गाच्या सानिध्यात राहणे.

कुटुंबासह, मित्रमंडळींसोबत किंवा एकटे सुद्धा निसर्गाच्या सानिध्यात फिरावयास गेल्यास मन शांत व आनंदी होते. निसर्गाशी तादात्म्य पावल्यामुळे मानसिक समाधान मिळते.

● विचारांच्या गर्दीकडे तटस्थपणे पाहणे.

आपण जेव्हा एखाद्या अप्रिय/त्रासदायक घटनेमुळे अस्वस्थ असतो अशावेळी आपल्याच विचारांच्या गर्दीकडे मनाला तटस्थपणे बघायला लावावे मन शांत होईल. आपल्याला जाणवेल की आपल्या मनातील बरेच त्रासदायक विचार निरर्थक होते, स्वतःवर हसू येईल व हळूहळू तणाव ओसरू लागेल.

● आहार.

तणाव कमी करण्यामध्ये आहाराची भूमिका फार महत्वाची आहे. ताजी फळे, पालेभाज्या, फळभाज्या, मोड आलेले धान्य आहारात घ्यावीत आणि पाणी भरपूर प्यावे. एलिझाबेथ सोमर (१९९९).^(१) यांनी व्हिटॅमिन व खनिजांनीयुक्त आहार घेतल्याने तणाव नियंत्रणात येण्यास मदत होते असे प्रतिपादन केले आहे.

● व्यायाम, योगासणे व प्राणायाम.

प्राणायामामध्ये श्वसन योग्यप्रकारे केल्या जाते त्यामुळे शरीराला ऑक्सिजनचा पुरवठा व्यवस्थित होतो व शारीरिक व मानसिक थकवा दूर होतो आणि मनाची एकाग्रता साधण्यास मदत होते.^(२०)

● शरीर शैथिलीकरण मनन व चिंतन

एखाद्या निवांत ठिकाणी बसून अथवा झोपून डोळे मिटून घ्यायचे. शरीर पूर्णपणे शिथिल व सैल सोडावयाचे आणि आपल्या प्रत्येक श्वासावर लक्ष केंद्रित करायचे. घेणाऱ्या व सोडणाऱ्या प्रत्येक श्वासाकडे लक्ष ठेवायचे व मनात येणाऱ्या प्रत्येक विचाराकडे साक्षी भावाने बघायचे अशाप्रकारचे हे तंत्र आहे. यामुळे मेंदू शांत होतो व शरीराला आणि मनाला उत्तम प्रकारे विश्रांती मिळते, तणाव नाहीसा होतो.^(२०)

● कल्पना निर्माती

सुखद, आनंदमय व आल्हाददायक कल्पनानिर्माती ही ताणतणाव शिथिल करण्याची एक प्रभावी पद्धत आहे. (20) रमणीय सूर्योदय, हिरवी वृक्षराजी, पक्षांचे कुंजन, खळखळ वाहणारी नदी, रंगीबेरंगी फुले, अथांग समुद्र, गगनाला भिडणारे उंच पर्वत अशी निसर्गाची मनोहारी रूपे, सुमधुर संगीत, रमणीय स्थळावर बलुनमध्ये बसून हवेत तरंगणे, ढगांमधून सफर अशी कल्पनेतील निसर्गाची मनोहारी रूपे मनाला आल्हाद देतात. एखाद्या भितीदायक वा त्रासदायक घटनेच्या नुसत्या कल्पनेने आपल्या शरीरावर जसे प्रत्यक्ष अनुभवा एवढेच दुष्परिणाम होतात तसेच आनंददायक, सुखद प्रसंगाच्या नुसत्या कल्पनेनेही चांगले परिणाम होतात. कल्पनेतील आनंदाने सुद्धा शरीरावर प्रत्यक्ष घडणाऱ्या आनंददायक घटनेसारखेच चांगले परिणाम होतात.

● समुपदेशन व वैद्यकीय उपचार

ताणतणावाचे शरीरावर व मनावर दुष्परिणाम होऊ लागल्यास मानसोपचार तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा. शरीराच्या आजारा एवढेच मनाच्या आजाराकडे लक्ष द्यावे. डोळस दृष्टिकोन ठेवून जर जीवनाची आखणी केली तर काल्पनिक आजारांपासून व त्याच्या दृश्य शारीरिक दुष्परिणामांपासून निश्चितपणे मुक्तता मिळविता येते. अशाप्रकारे जीवन व आरोग्य या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. आरोग्याकडे व जीवनाकडे सकारात्मक, आनंदमय आणि वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून बघून तणावाचे प्रबंधन निश्चितपणे करता येते.

निष्कर्ष व उपाययोजना (Conclusion)

जगातील प्रत्येक व्यक्तीला तणावाला तोंड द्यावे लागते. जगातील एक तृतीयांश व्यक्ती किमान एका मानसिक आजाराने ग्रस्त आहे. पंचाहत्तर टक्के आजारांचे मुळ कारण तणाव हे आहे. तणावाचे प्रबंधन करण्याचे कौशल्य अवगत असल्यास व्यक्ती अधिक कार्यक्षम, विधायक व आनंदी जीवन जगू शकते. तणावाचे मुळ विषम समायोजनात आहे. तणावामुळे होणाऱ्या व्याधींचे प्रमाण दर वर्षी वाढत आहे. विशेषतः आशियायी देशांमध्ये १९९७ पासून तणावाचे आरोग्यावर होणारे दुष्परिणामात सातत्याने वाढ होत आहे. अनेक शारीरिक व्याधींची सुरुवात मंद गतीने व सूक्ष्म स्वरूपात तणावामुळे झालेली असते. जागतिक आरोग्य संघटना (WHO) ने भारताला भविष्यामध्ये तणावामुळे होणाऱ्या आजारांचा मोठ्या प्रमाणात धोका असल्याचा इशारा दिला आहे. वीस ते तीस वयोगटातील तरुणांना प्रौढांच्या तुलनेत ताणाचे प्रमाण दुप्पट असल्याचे दिसून आले. ब्रिटनसारख्या विकसित देशातही

तणावाबाबत जागृतता निर्माण करण्याची गरज भासली आहे. त्याचाच भाग म्हणून चार नोव्हेंबर २०१५ हा दिवस राष्ट्रीय ताण जागृतता दिवस म्हणून साजरा केला. प्रत्येक व्यक्तीची तणावाच्या स्थितीला प्रतिसाद देण्याची संवेदना भिन्न असते तसेच प्रत्येक व्यक्तीची तणाव सहन करण्याची क्षमता भिन्न असते. प्रत्येक व्यक्तीची काही कमकुवत दुवे (weak-points) असतात, त्या संबंधित बाबींमध्ये येणाऱ्या तणावाची शीघ्रता व तीव्रता जास्त असते. सातत्याने तणावात राहिल्यास व्यक्तीच्या बौद्धिक, शारीरिक, भावनिक विकासावर व एकूणच वर्तनावर दुष्परिणाम होते. हे दुष्परिणाम व्यक्तीच्या समायोजनाच्या आड येवू लागतात आणि नवीन तणावाला जन्म देतात. अशाप्रकारे तणावचक्र निर्माण होते. तणावामुळे जडणाऱ्या मानसिक व शारीरिक आजारावर उपचार उपलब्ध आहेत, परंतु हे ज्ञान वैद्यकशास्त्र व मानसोपचार यांच्यापुरते मर्यादित आहे. तणावामुळे व्याधींनी ग्रस्त होण्याआधीच व्यक्तीला स्वतःचा तणाव नियंत्रित करता यावा ही तणाव प्रबंधनाची भूमिका आहे. योग्य आहाराने तणाव प्रबंधनास मदत मिळते. प्रतिकूल परिस्थितीच्या नुसत्या कल्पनेनेसुद्धा प्रत्यक्ष अनुभवासारखाच तणाव निर्माण होवू शकतो त्याचप्रमाणे अनुकूल व आल्हाददायक परिस्थितीच्या कल्पनेमुळे तणाव नियंत्रण होवू शकते. सकारात्मक विचारामुळे तणावावर काही प्रमाणात नियंत्रण मिळविता येवू शकते. छंदांची जोपासना केल्याने मन संतुलीत राहण्यास मदत होते. शरीर शैथिलीकरण, प्राणायाम यामुळे मेंदूला विश्रांती मिळते व तणाव निवळण्यास मदत होते. तणावाचे प्रबंधन करण्याचे कौशल्य अवगत असल्यास व्यक्ती अधिक कार्यक्षम, विधायक व आनंदी जीवन जगू शकते.

उपाययोजना

१. तरुण वयोगटामधील तणावाचा जगभर वाढता धोका लक्षात घेता तणावाचे प्रबंधन करण्याचे कौशल्य विकसित करणे हा व्यक्तिमत्त्व विकासाचा एक भाग असावा.
२. शालेय स्तरापासून तणाव प्रबंधनाचे कौशल्य रुजविण्यास सुरुवात व्हावयास पाहिजे. तणाव प्रबंधनाचे कौशल्य रुजविण्याच्या दृष्टिने शालेय व महाविद्यालयीन स्तरावर तणाव प्रबंधनाचा स्वतंत्र अभ्यासक्रम असावा.
३. तणाव प्रबंधनाचे कौशल्य बालपणापासून रुजविण्याच्या दृष्टिने शालेय स्तरावर 'तणाव प्रबंधनाचा' समावेश अनिवार्य विषयामध्ये करावा.
४. शाळा, महाविद्यालय, शासकीय व निमशासकीय कार्यालयामध्ये समुपदेशन केंद्र असावे.
५. तणावाचे प्रबंधन करण्याचे कौशल्य अवगत असल्यास व्यक्ती अधिक कार्यक्षम, विधायक व आनंदी जीवन जगू शकते.

शिफारसी (Recommendations)

१. तणाव प्रबंधनाच्या कौशल्याची जगात प्रत्येक व्यक्तीस गरज आहे म्हणून याचा समावेश प्राथमिक स्वरूपाच्या गरजांमध्ये करावा.
२. शासनाने शाळा, महाविद्यालयात तसेच शासकीय व निमशासकीय कार्यालयात समुपदेशकाची नियुक्ती करावी.
३. शाळा व महाविद्यालयातील शिक्षकांसाठी तणाव प्रबंधनावर सेवांतर्गत प्रशिक्षणाचे आयोजन करावे.
४. सर्व शासकीय, निमशासकीय व स्वायत्त संस्थेच्या कर्मचाऱ्यांसाठी तणाव प्रबंधनावर मार्गदर्शक कार्यशाळेचे आयोजन करावे.
५. प्राथमिक, माध्यमिक व महाविद्यालयीन स्तरावर 'तणाव प्रबंधन' या घटकाचा अभ्यासक्रमात समावेश करावा.
६. राष्ट्रीय तणाव प्रबंधन दिनाचे आयोजन करावे व शाळा, महाविद्यालयात तसेच शासकीय व निमशासकीय कार्यालयात तो साजरा करून तणाव प्रबंधनाबाबत जागृताता निर्माण करण्यासाठी प्रोत्साहन द्यावे.
७. शाळांना पालकांसाठी वर्षातून किमान एकदा तणाव प्रबंधनावर उद्बोधन वर्गाचे आयोजन करणे बंधनकारक असावे.
८. तणाव प्रबंधनाचे कौशल्य अवगत करणे ही आनंदी जीवन जगण्यासाठी आवश्यक बाब आहे ही भावना

जनतेत रुजविण्यासाठी शासनाने वर्तमानपत्र, आकाशवाणी, दूरदर्शन व इतर प्रसारमाध्यमांचा उपयोग करावा.
९. शासनाने यासाठी टोल मुक्त हेल्पलाईन सुरु करावी.

पुढील संशोधनाच्या दिशा

१. प्राथमिक, माध्यमिक व महाविद्यालयीन शिक्षकांसाठी तणाव तणाव प्रबंधन प्रशिक्षण कार्यक्रम विकसित करणे.
२. प्राथमिक, माध्यमिक व महाविद्यालयीन स्तरावर विद्यार्थ्यांसाठी 'तणाव प्रबंधन' या घटकाचा अभ्यासक्रम विकसित करणे.
३. प्राथमिक, माध्यमिक व महाविद्यालयीन स्तरावरील विद्यार्थ्यांच्या तणावाचे मापन व कारणे यांचा तुलनात्मक अभ्यास.
४. प्राथमिक व माध्यमिक शाळेच्या विद्यार्थ्यांच्या तणावाच्या कारणांचा तुलनात्मक अभ्यास करणे व उपाययोजना सुचविणे.
५. प्राथमिक, माध्यमिक व महाविद्यालयीन स्तरावरील शिक्षक आणि शिक्षिका यांच्या तणावाची कारणमीमांसा व उपाययोजना सुचविणे.
६. विविध वयोगटातील व्यक्तित्वाच्या तणावांच्या कारणांचा शोध घेणे व उपाययोजना सुचविणे.

संदर्भ—सूची (References)

1. **Rahim, A., Jamal, S. and Ansarul H., (2014).** Occupational stress among female teachers in relation to their personality pattern and marital status. Delhi: Indian Educational Review, vol,52, No.1 January 2014 ISSN 0972-56IX.
2. **Husain, A., Rashid, T., (2003).** Stress Behaviour Vol. 1, New Delhi: Friends Publication (India)
3. **Cohen, S., Kessler., Gordon, L.U., (1995).** Measuring stress: A guide for health and social scientists. Oxford: Oxford university press.
4. De, Rudra, J., 'Today's lifestyle is a disease in itself-An Indian Perspective', <http://www.indianmba.com/faculty-column/FC1049.html>.
5. **Somer, S., R.D.(1999).** Food And Mood. Salem :Owl Books
6. **Seley, H., (1956).** The stress of life:New-York: Mc Graw Hill.
7. **Wein H., 'Stress and Diseases -new Perspectives' Medicine Net.com-** <http://www.medicinenet.com-60918>
8. **Holmes H. Thomas and Richard, R., (1967).** Journal of Psychomatic Research. :sciElsevier science Inc. vol.11, Issue 2, August 1967 pg. 213-218.
9. **Karndikar, S., (2010).** Educational Psychology. Kolhapur: Phadke Publication.
10. **Kashalikar, S.J., Mhetre, S. and Shirbhate, P. (2004).** Sampurna Tanavmukti and Samasyapurti. Thane: Isha pulication.
11. **Kessler, R.C., Berglund, P., Demlor, O. (2005).** Lifetime Prevalence and age of onset distributions of DSM- IV

- disorders in the national comorbidity survey replication. *General Psychiatry*. vol.622 pg. 593-602.
12. **Kumar, N. and Kumar, R., (2015).** Psychological Stress and it's Relationship with Achievement of science students of Kendriya vidyalayas. *Mirut:European Academic Research* vol 3, issue 4.
 13. **Mathew, T. and Antony, J., (2014).** A study on mental disorders : five year Retrospective study, *Journal of Family Medicine and Primary Care*. vol. 31 Jan-Mar 2014, pg. 12-16.
 14. **Salleh M.R., (2008).** Life Event Stress and Illness. *The Malesian Journal of medical sciences*. oct 2008 vol. 15(4) pg 9-18.
 15. **Night, R. (2015).** Case study and Tips : Horward Bissiness Revie_ How o overcome Burnout and stay motivated. New York: Harward Business school publishing corp.
 16. **Tapkir, D., More, U., (2010).** Pragat Shaikshnik Psychology. Nagpur: Visa Books.
 17. **Yadav, S., (2013).** Health Promotion in school through Educational Activities. *Journal of Indian Education- ISSN o972-5628-vol XXXIX No. 2 August 2013* Delhi: NCERT.
 18. Political and Economic Risk Consultancy PERC (2010) HONGKONG.
 19. How Stress Influences Diseases: *Science Daily* - April 2, 2012.
 20. Stress Management- Helpguide.org- <http://www.helpguide.org/articals.htm>
 21. **Swami Satyanand Sarswati,(1993).** Yog Nidra. Munger: Bihar Yog Vidyalaya
 22. WHO International Consortium in Psychiatric Epidemiology, Cross-national comparisons of the prevalences and correlates of mental disorders. *Bull World health organ*. 2000, vol. 78, pg.413-426.