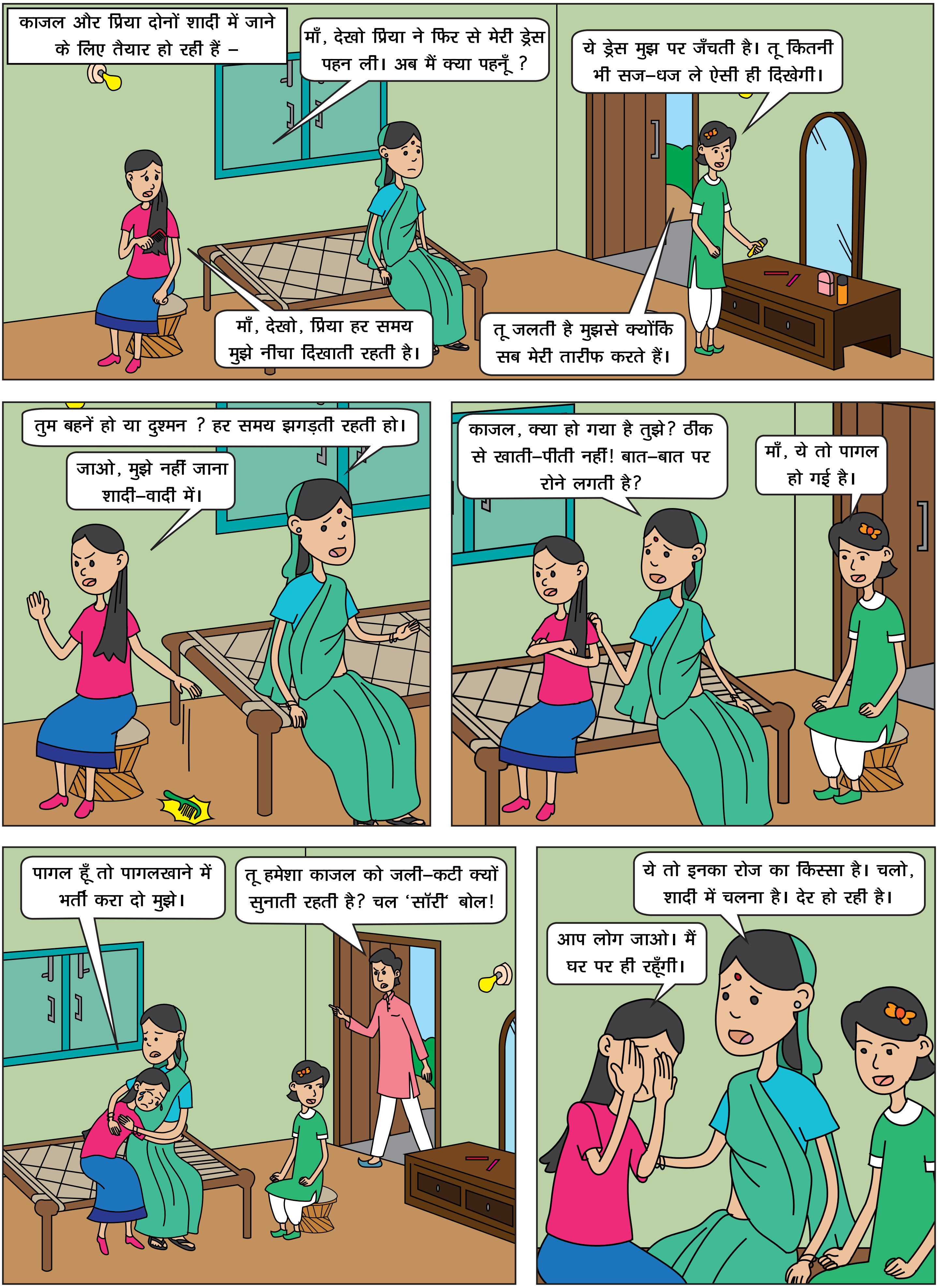
RKSK
Rashtriya Kishor Swasthya Karyakram
राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम

हुनर के आगे, तनाव भागे

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



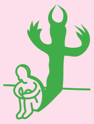
दूसरे दिन शाला में –
क्या बात है काजल? इतनी उदास क्यों है?
तुम्हारा चेहरा कैसा मुरझा गया है? रात भर सोई नहीं क्या?
रोओ मत। हमें बताओ। दिल हल्का हो जाएगा।
हाँ, शायद हम कोई रास्ता निकाल सकें।
प्रिया मुझसे हर बात में बराबरी करती है। हर समय नीचा दिखाती है।
बस, इतनी सी बात !!
ये इतनी सी बात नहीं है। ये छोटी–छोटी बातें भी दिमाग़ पर बहुत असर करती है।
हाँ, मुझे लगता है मैं दिमागी संतुलन ही खो बैठी हूँ।
इसी बात पर याद आया। आज ‘साथिया समूह’ की मासिक मीटिंग है।
आज मैडम मानसिक स्वास्थ्य पर बात करने वाली हैं। काजल, तुम भी चलो हमारे साथ!
माधव मुस्कान के साथ काजल भी ‘साथिया समूह’ की मासिक मीटिंग में जाती है –
साथिया समूह
बच्चो, आज हम मानसिक तनाव पर बात करेंगे।
मैडम, मानसिक तनाव क्यों हो जाता है ?
हमें कई बार किसी बात पर डर लगता है। घबराहट या चिन्ता होती है। इससे मानसिक तनाव हो जाता है।
हाँ, जैसे मुझे परीक्षा के नाम से ही तनाव हो जाता है।

पढ़ाई का तनाव होने पर तुम क्या करते हो अक्षय ?
सर ने पढ़ाई करने के सही तरीके बताए। उससे तनाव दूर हो गया।
मुझे तो सहेली से लड़ाई होने पर तनाव हो जाता है।
कविता, ऐसे समय कोई प्रतिक्रिया न करें। उस स्थान से हट जाएं तो लड़ाई की नौबत ही न आए।
मैडम, आपस में बातचीत के माध्यम से भी बात सुलझाई जा सकती है ना ?
हाँ, ठीक कहा। एक दूसरे को सही बात समझाकर स्थिति को टाला जा सकता है। तनाव क्षणिक होता है।
मेरे दादाजी की मृत्यु पर मैं तनाव में आ गया था। पर धीरे–धीरे ठीक हो गया।
हाँ कौशल, ऐसे में तनाव स्वाभाविक है। पर ये स्थायी नहीं होता। समय के साथ दूर हो जाता है।
मतलब सभी को कभी न कभी, किसी बात पर तनाव हो सकता है?
हाँ तनाव सामान्य बात है। तनाव का कारण समझकर उसका हल निकालने का प्रयास करना चाहिए।
तनाव होने पर क्या करना चाहिए?
तनाव होने पर अपना ध्यान अपनी पसंद के दूसरे कार्यों पर, शौक पूरा करने में लगाएं। इससे तनाव कम हो जाता है।

हाँ, जैसे मैं गहरी साँस लेता हूँ। नदी किनारे घूमने निकल जाता हूँ।
मैं व्यायाम करती हूँ। इससे तनाव छूमन्तर हो जाता है।
मैंने देखा है कि हमारे पालतू जानवरों से बतियाने, खेलने से भी तनाव दूर होता है।
बागवानी भी कर सकते हैं। प्रकृति और फूल-पौधों से प्रेम भी तनाव दूर करता है।
अब मुझे लग रहा है मैं छोटी सी बात पर तनाव में आ गई थी। जरूर मुझमें कोई कमी है।
ऐसी बात नहीं है। सभी में कोई न कोई कमी होती है।
कमियों के साथ सभी के अंदर खूबियाँ भी होती हैं।
हाँ, याद आया। जैसे काजल ड्रॉइंग बहुत बढ़िया बनाती है।
सचमुच ? क्या मेरी ड्रॉइंग तुम्हें अच्छी लगती है ?
हाँ, तुम इस खूबी को निखारने में अपना मन लगाकर तनाव दूर कर सकती हो।
कुछ दिन बाद – शाला में –
वीणा मैडम, आज आपका बर्थ डे है। मैंने आपके लिए कार्ड बनाया है।
बहुत सुन्दर काजल! तुम्हारे अंदर इतनी प्रतिभा छुपी है! मालूम ही नहीं था।
उसी दिन घर पर –
जीजी, कमाल कर दिया। आज तो सब तुम्हारी तारीफ कर रहे थे।
हाँ, आज मैं महसूस कर रही हूँ कि मैं भी किसी से कम नहीं। काश पवन भी ऐसा सोच पाता।
इस अंक में हमने पढ़ा कि कैसे काजल ने तनाव से अपना ध्यान हटाकर कला की ओर मोड़ा और तनावमुक्त होकर फिर से जिंदादिली से जीने लगी। अगले अंक में हम पढ़ेंगे कि क्या पवन भी ऐसा कर पाया ?

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

तनाव का कारण

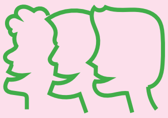


मानसिक तनाव किन-किन कारणों से हो सकता है ?

तनाव के लक्षण

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

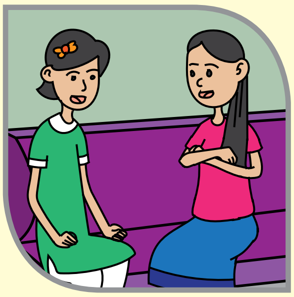
मित्रों की भूमिका



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 ?

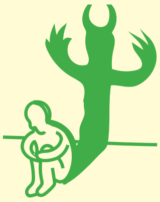


सकारात्मक पहलू

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।

साथिया

भूमिकाएं और जिम्मेदारियां

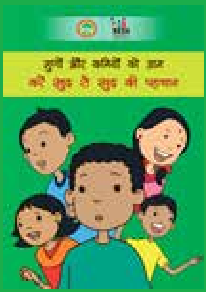
- आशा की सहायता से गांव में 10 से 19 वर्ष की आयु के सभी किशोर/किशोरियों की सूची तैयार करना।
- स्वास्थ्य एवं संरक्षण के मुद्दों के संबंध में मिथकों और भ्रांतियों को दूर करने में किशोर/किशोरियों की सहायता करना।
- आशा/ए.एन.एम. की सहायता से आवश्यकता पड़ने पर चिकित्सीय व सुरक्षा संबंधी जरुरत में दूसरी जगह 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।

पहला अंक

दूसरा अंक

तीसरा अंक

चौथा अंक

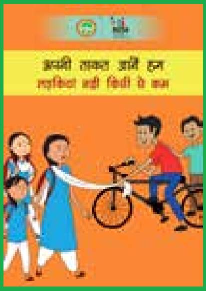


पांचवां अंक

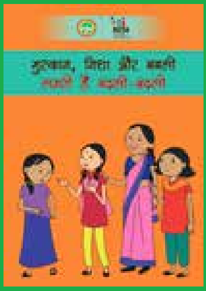
छठा अंक

सातवां अंक

आठवां अंक



नौवां अंक



दसवां अंक

ग्यारहवां अंक

बारहवां अंक

तेरहवां अंक

UNFPA

संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष के सहयोग से, मध्य प्रदेश सरकार द्वारा रूपांकित