

સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ

❖ "સ્ટ્રેસ એટલે શું?"

સાદી ભાષામાં આપણે સ્ટ્રેસને માનસિક તાણ તરીકે ઓળખીએ છીએ. ટેકનિકલ દ્રષ્ટિએ, પરિસ્થિતિમાં થતાં પરિવર્તનો સાથે શરીર અને મનનો મેળ બેસાડવાની પ્રતિક્રિયા એટલે સ્ટ્રેસ. કોઈ પણ જરૂરિયાતને પહોંચી વળવા માટે શરીર અને મનના પ્રયત્નોથી માનસિક તાણ ઉદભવી શકે છે. માત્ર પરિવર્તનની કલ્પના પણ સ્ટ્રેસ ઉર્દે માનસિક તાણને જન્મ આપી શકે છે. જેમ જેમ દુનિયા વધુને વધુ ઝડપી યુગમાં પ્રવેશે છે તેમ તેમ પરિવર્તનો પણ ખૂબ જલદી થાય છે અને પરિણામે માનસિક તાણનું પ્રમાણ પણ ખૂબ વધે છે.

જે પરિસ્થિતિ કે સંજોગો માનસિક તાણને જન્મ આપે છે તેને 'સ્ટ્રેસર અને માનસિક તાણની પ્રતિક્રિયાને 'સ્ટ્રેસ રિસ્પોન્સ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

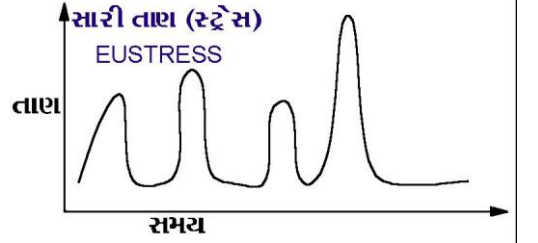
❖ માનસિક તાણ હંમેશા ખરાબ જ હોય છે?

ના, ઘણા લોકોના વિકાસ માટે માનસિક તાણ ખૂબ જરૂરી હોય છે. માહકસરની તાણ વિકાસ પ્રેરે છે પણ જ્યારે એનું પ્રમાણ વધી જાય ત્યારે તકલીફો ઊભી થાય છે. માનસિક તાણને સિતાર કે વાયોલિનના તાર પરના ખેંચાણ સાથે સરખાવી શકાય. જે આ ખેંચાણ ઓછું હોય તો એ બોદું વાગે અને વધુ હોય તો કર્કશ વાગે. માહકસરનું ખેંચાણ સારું સંગીત આપે એમ માહકસરની તાણ જીવનને સંતુલિત રાખે છે અને વિકાસમાં ઉપયોગી થાય છે. સાદા શબ્દોમાં, તમને સવારે પથારીમાંથી ઉઠીને કામે વળગવાની પૂરવણા આપવા માટે તાણ જવાબદાર હોય છે, જેનું પ્રમાણ વધી જાય તો તમારી આખી રાતની ઊંઘ ઉડી જાય છે. થોડીક માનસિક તાણ ઘણી વખત કાર્યક્ષમતામાં વધારો કરે છે જ્યારે એનું વધુ પડતું પ્રમાણ માણસને ભાંગી પાડે છે અને કામ બગાડે છે.

❖ "સ્ટ્રેસ (માનસિક તાણ) ના પ્રકારો



'સ્ટ્રેસ ઊંઘે
માનસિક તાણને
બે મુખ્ય
પ્રકારમાં
વહેંચવામાં આવે
છે. (૧) "સારો
ઊંઘે
"નકારાત્મક



સ્ટ્રેસ (યુસ્ટ્રેસ) અને (૨) "જરાબ ઊંઘે નકારાત્મક સ્ટ્રેસ (ડિસ્ટ્રેસ).

જો માત્ર કોઈ ચોક્કસ કારણોસર (દા.ત. પરીક્ષા, સામાજિક પ્રસંગ વગેરે) થોડાક સમય માટે માનસિક તાણ રહે અને એ કારણ પૂરું થતાં તાણ પણ જતી રહે તો એને "યુ સ્ટ્રેસ (સારો અથવા નોર્મલ સ્ટ્રેસ) કહેવાય છે. જ્યારે એક પછી એક એવી પરિસ્થિતિ ઉદભવે કે માનસિક તાણ ઘટવાને બદલે વધ્યા જ કરે ત્યારે માનસિક અસાંતિને "ડિસ્ટ્રેસ (જરાબ સ્ટ્રેસ) કહેવામાં આવે છે જે અનેક મનો-શારીરિક તકલીફોનું કારણ બની શકે છે..

❖ માનસિક તાણનાં કારણો:

(૧) ભય:-

નિષ્ફળતાનો ભય સૌથી વધુ લોકોમાં માનસિક તાણનું કારણ બનતો હોય છે. પરીક્ષાની તૈયારી કરનાર વિદ્યાર્થીમાં કે પ્રવચનની તૈયારી કરનાર અધ્યાપકમાં માનસિક તાણ ઊભું કરનાર મૂળ કારણ નિષ્ફળતાનો ભય હોય છે. 'નપાસ થઈશ તો ?' 'સારા માર્ક્સ નહીં આવે તો ?' થી માંડીને 'પ્રવચન બરાબર નહીં અપાય તો ?' જેવા ભયને કારણે આવી પરિસ્થિતિમાં માનસિક તાણ ઉદભવે છે. દૈનિક ધંધો કરનારાઓમાં 'આજે ધંધો નહીં મળે તો ?' અથવા 'ખોટ જશે તો ?' જેવા ભયને કારણે માનસિક તાણ અનુભવતા જેવા મળે છે. અખણ વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિનો ભય પણ માનસિક તાણ કરી શકે છે.

(૨) અનિશ્ચિતતા:-

જીવનમાં જેટલી વધુ અનિશ્ચિતતા હોય એટલી વધુ માનસિક તાણ હોય છે. સરકારની બદલાતી નીતિઓ , હવામાન, બજારોની તેજ-મંદી , માંદગી, અકસ્માત, વગેરે અનેક અનિશ્ચિત પરિબલો માનસિક તાણ કરવા માટે જવાબદાર હોય છે.

(૩) માનસિક વલણ:-

માનસિક તાણનો ઘણો બધો આધાર માણસના વલણ પર હોય છે. હકારાત્મક વલણ ધરાવતી વ્યક્તિ કોઈક મુશ્કેલીને એક પડકાર (ચેલેન્જ) રૂપે જુએ છે. જ્યારે નકારાત્મક વલણ ધરાવતી વ્યક્તિ આ જ મુશ્કેલીને ભારે તાણચુકત પરિસ્થિતિ ગણે છે.

(૪) પરિવર્તન:-

કોઈ પણ પ્રકારનું પરિવર્તન (હકારાત્મક કે નકારાત્મક) તાણ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. નવી બદલાયેલી પરિસ્થિતિ સાથે કદમ મિલાવવા માટે દરેકે અમુક સમાધાન કે એડજસ્ટમેન્ટ કરવાં પડે છે. જે માનસિક તાણ વધારી શકે છે. ધંધામાં વિકાસ, ભાગી દારી છૂટી કરવાની પ્રક્રિયા, નવી ટેકનોલોજીનો વપરાશ, વગેરે અનેક પરિવર્તન માનસિક તાણ કરી શકે છે. આજ રીતે, જન્મ, લગ્ન, મૃત્યુ, કે માંદગી માનસિક તાણ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. શાળા-કોલેજની શરૂઆત અને શાળા-કોલેજનો અંત માનસિક તાણ ઉત્પન્ન કરે છે. ખૂબ મોટો નફો, મોટી ખરીદી, ઉધારી, વગેરે અનેક પરિવર્તન માનસિક તાણ કરી શકે છે.

❖ માનસિક તાણનું પ્રમાણ:

કોઈ પણ પરિવર્તન માનસિક તાણ સર્જી શકે છે. જેટલું મોટું પરિવર્તન, જેટલી મોટી ચેલેન્જ એટલી વધુ તાણ. માનસિક તાણનું પ્રમાણ નક્કી કરવા માટે "સોશયલ રીએડજસ્ટમેન્ટ રેટીંગ સ્કેલ" તરીકે ઓળખાતો સ્કેલ વપરાય છે જેમાં જુદા જુદા પ્રકારના પરિવર્તનથી ઉદભવતા માનસિક તાણના પ્રમાણને ગુણાંકમાં લખવામાં આવે છે. (જુઓ કોષ્ટક) છેલ્લાં બાર મહિનામાં આ કોષ્ટકમાં લખેલ ઘટનામાંથી કોઈ પણ ઘટના બની હોય તો એ બધાની યાદી કરી કુલ સરવાળો કરી લેવો જોઈએ. જે સરવાળો ૧૫૦ થી વધે તો તમારા માટે માનસિક તાણનું પ્રમાણ વધારે કઠી શકાય અને જે ૨૫૦ થી વધી જાય તો એ ખૂબ ગુસ્સાનકારક સાબિત થઈ શકે.

❖ શું દરેક વ્યક્તિ માટે માનસિક તાણ એકસરખી જ રહે છે?

દરેક વ્યક્તિ માટે એક સરખી પરિસ્થિતિમાં માનસિક તાણનું પ્રમાણ ખૂબ જ વધ-ઘટ થતું હોય છે. એક જણને જે પરિસ્થિતિ અસહ્ય લાગતી હોય એ જ પરિસ્થિતિ બીજી વ્યક્તિએ સ્વીકારી લીધી હોય એવું બને છે. એટલે આ કોષ્ટકમાં દર્શાવેલી દરેક ઘટના એના આંક જેટલી જ તાણ દરેક માણસમાં કરે એવું શક્ય નથી પરંતુ સરેરાશ વ્યક્તિમાં થતા માનસિક તાણનો અંદાજ આ કોષ્ટકથી મેળવી શકાય છે. મૂળ ૧૯૬૭માં તૈયાર આ કોષ્ટકની છેલ્લી આવૃત્તિ (૧૯૯૪)માં ઘણી ઘટનાઓ માટે અગાઉનાં વર્ષો કરતાં વધુ પ્રમાણમાં સરેરાશ માનસિક તાણ થતી હોવાનું જણાયું હતું.

❖ માનસિક તાણનું પ્રમાણ દર્શાવતું કોષ્ટક

ક્રમ	માનસિક તાણ માટે કારણભૂત ઘટના કે પરિસ્થિતિ	તાણનું પ્રમાણ
૧	જીવનસાથી (પતિ / પત્ની)નું મૃત્યુ	૧૦૦
૨	છૂટાછેડા	૬૦
૩	મેનોપોઝ (રખે નિવૃત્તિ)	૬૦
૪	જીવંત ભાગીદારથી છૂટા પડવું	૬૦
૫	જેલની સજા	૬૦
૬	જીવનસાથી સિવાયના કુટુંબના સભ્યનું મૃત્યુ	૬૦
૭	ગંભીર ઇજા કે માંદગી	૪૫
૮	લગ્ન અથવા જીવનભરની ભાગીદારીની શરૂઆત	૪૫
૯	નોકરીમાંથી છૂટા કર્યા	૪૫
૧૦	પુર્નલગ્ન અથવા નવી ભાગીદારી	૪૦
૧૧	નિવૃત્તિ	૪૦
૧૨	કુટુંબીજનના સ્વાસ્થ્યમાં પરિવર્તન	૪૦
૧૩	રોજ આઠ કલાકથી વધુ કામ	૩૫
૧૪	સગર્ભાવસ્થા	૩૫

૧૫	જાતીય જીવનમાં તકલીફ	૩૫
૧૬	કુટુંબમાં નવા સભ્ય ઉમેરાવા	૩૫
૧૭	ઘંઘો કે વ્યવસાય બદલાવો	૩૫
૧૮	આર્થિક પરિસ્થિતિમાં મોટો ફેરફાર	૩૫
૧૯	નજીકના મિત્રનું અવસાન	૩૦
૨૦	દિવસમાં આઠ કલાકથી ઓછી ઊંઘ	૨૫
૨૧	નોકરી-ઘંઘામાં કામના પ્રકારમાં ફેરફાર	૨૫
૨૨	સાસરીયાં કે છોકરાંઓ સાથે કલેશ	૨૫
૨૩	કોઈ ખાસ વ્યક્તિગત સિદ્ધિ	૨૫
૨૪	જીવનસાથીના કામની શરૂઆત કે અંત	૨૦
૨૫	શાળાની શરૂઆત કે અંત	૨૦
૨૬	રોજીંદી ટેવોમાં ફેરફાર	૨૦
૨૭	એલર્જી	૨૦
૨૮	કામકાજમાં ઉપરી સાથે માથાકૂટ	૨૦
૨૯	કામના સમયમાં ફેરફાર	૧૫
૩૦	ઘર ફેરવવું	૧૫
૩૧	શાળા બદલવી	૧૫
૩૨	વેકેશન	૧૦
૩૩	ટ્રાફિક નિયમનું ઉલ્લંઘન	૫

❖ માનસિક તાણને કારણે કયાં લક્ષણો દેખાઈ શકે?

દરેક વ્યક્તિ માટે માનસિક તાણ જુદાં જુદાં કારણોસર થાય છે અને દરેક વ્યક્તિની પ્રતિક્રિયા ભિન્ન હોય છે. નીચે જણાવેલાં લક્ષણોમાંથી કોઈ પણ લક્ષણ તાણને કારણે ઉદભવી શકે છે અને ક્યારેક કોઈ લક્ષણ ન દેખાય એવું પણ બને છે.

❖ માનસિક તાણથી ઉદભવતાં શારીરિક લક્ષણો:

માથું દુઃખવું ,
થાક લાગવો
ઊંઘ ન આવવી
વજનમાં વધારો અથવા ઘટાડો
પેટમાં ગેસ-અપચો
વારંવાર શરદી થવી
હૃદયના ઘબકારા વધી જવા
દાંત કચકચાવવા
બેચેની-ઉદ્દેગ-અસ્થિરતા
ગરદનનો દુખાવો
અકસ્માત થવાની વધુ શક્યતા

❖ માનસિક તાણથી ઉદભવતાં માનસિક લક્ષણો:

એકાગ્રતાનો અભાવ
વિચારના ગૂંચવાડા
આભસ-કંટાળો
નકારાત્મક વલણ
કંઈ કરવાની ઈચ્છા ન થાય
ચિંતા થવી
મૂડ વારંવાર બદલાઈ જવો
ચિડિયાપણું
હતાશા
વધુ પડતો ગુસ્સો

રડવું

એકલતા

❖ માનસિક તાણા ('સ્ટ્રેસ) વધી જાય ત્યારે ઉદભવતી બીમારીઓ:

ચિંતા, હતાશા, અનિદ્રા.

એસિડિટી, અલ્સર,

ઝાડા, પેટનો દુઃખાવો.

હાઇબ્લડપ્રેશર, પેરાલિસિસ.

હૃદયના અનિયમિત ઘબકારા, હૃદયરોગ .

ચામડી પર ખંજવાળ આવવી, એલર્જી વધવી.

અરથમાની તકલીફ વધી જવી.

વાની તકલીફ વધી જવી.