The Effect of Stress on human life.

Dr.Amarjeet Ram
Assit. Professor
A.N.D. College Sahpur Patory Samastipur
L.N.Mithila University Darbhanga Bihar.

Stress

स्ट्रेस भावनात्मक स्थिति है, जब मनुष्य का शरीर किसी विशेष परिस्थित में तनावपूर्ण महसूस करती है तो व्यक्ति में शारीरिक परिवर्तन देखे जाते है तो इसे स्ट्रेस कहते हैं।

जब किसी भी चीज की डिमांड अधिक होती है और मिलते कम है तो उस बीच में एक गैप होती है, जिस गैप के कारण हमारे शरीर में शारीरिक परिवर्तन, और मानसिक परिवर्तन देखे जाते हैं।

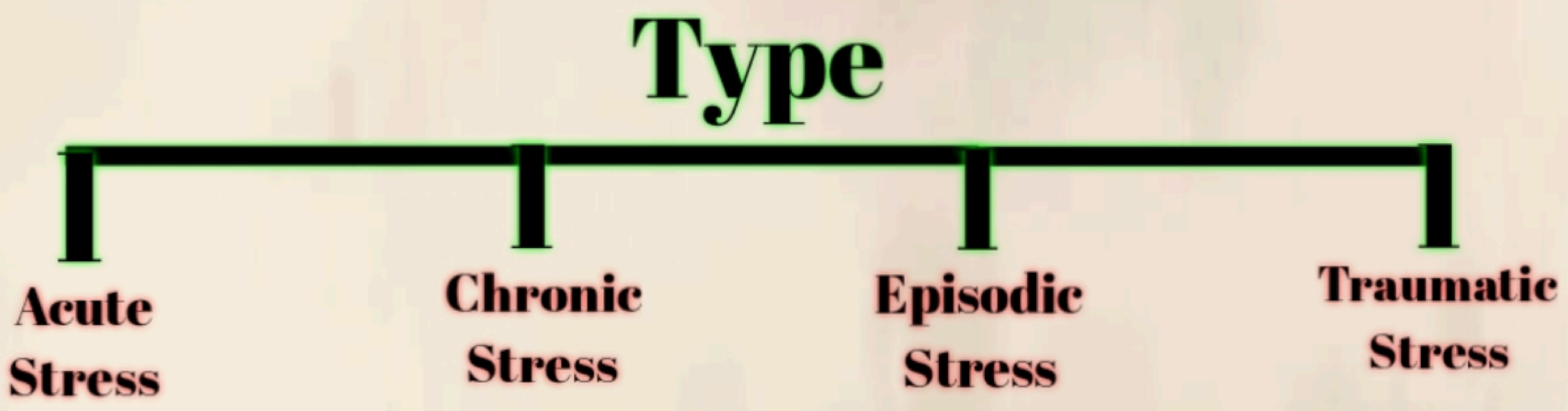
Poster Maker

मनोवैज्ञानिकों का विचार:-

Hans Selye :- "स्ट्रेस एक ऐसी स्थिति है जिसमें शरीर को किसी बाहरी या आंतरिक दबाव का सामना करना पड़ता है, जो शरीर की सामान्य कार्य प्रणाली को प्रभावित करता है।"

Richard Lazarus:- "स्ट्रेस एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति को लगता है कि वह अपनी जरूरतों और इच्छाओं को पूरा करने में असमर्थ है।"

POSTER MAKER Poster Maker



Acute Stress:- यह विशिष्ट घटना या स्थिति के कारण होता है। यह तनाव आमतौर पर अल्पकालिक होता है और जब घटना या स्थिति समाप्त हो जाती है, तो तनाव भी कम हो जाता है।

Poster Maker

Chronic stress:- यह तनाव लंबे समय तक रहता है और व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।

Episodic stress :- यह तनाव समय-समय पर आता है और कुछ समय तक रहता है, लेकिन यह लंबे समय तक नहीं रहता है।

Traumatic Stress:- यह तनाव किसी गंभीर और दर्दनाक घटना के कारण होता है, जैसे कि युद्ध, दुर्घटना, या शारीरिक यौन शोषण।

Poster Maker

Symptoms

शारीरिक लक्षण

1. सिरदर्द 2. पीठ दर्द 3. पाचन समस्याएं 4. थकान 5. नींद की समस्याएं

मानसिक लक्षण

1. चिंता 2. अवसाद 3. तनाव 4. ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई
5. निर्णय लेने में कठिनाई

भावनात्मक लक्षण

1 चिड़चिड़ापन 2. उदासीनता 3. आक्रामकता 4. आत्म-संदेह

Poster Maker

Symptoms

व्यवहारिक लक्षण

1. धूम्रपान या शराब 2. अनियमित भोजन
3.व्यायाम की कमी 4. सामाजिक गतिविधियों से
दूर रहना 5. काम या स्कूल में प्रदर्शन कम होना

POSTER MAKER Poster Maker

Causes

1. काम का दबाव
2. वित्तीय समस्याएं
3. रिश्तों में समस्याएं
4. स्वास्थ्य समस्याएं
5. जीवन में बड़े बदलाव
6. सामाजिक दबाव
7. व्यक्तिगत समस्याएं
8. पर्यावरणीय कारक

इसके अलावे स्ट्रेस के कुछ और कारण भी हो सकते हैं।

POSTER MAKER Poster Maker

तनाव से आत्महत्या और दुर्घटना 2024 :-

1388

आत्महत्या - 612

दुर्घटना- 511

अन्य कारण -265

जून 84

मई 64

मार्च 54

सर्वाधिक

हिंदुस्तान खबर

POSTER MAKER Poster Maker

स्ट्रेस होने से पहले-

1.ध्यान,योगऔर व्यायाम
2.समय प्रबंधन
3.सामाजिक समर्थन
4.आत्म-देखभाल
5.लेखन कार्य
6.हास्य और मनोरंजन
7.प्रकृति के साथ समय बिताना
8.पेशेवर मदद लेना

स्ट्रेस होने के बाद-

1.दूसरों का स्ट्रेस देखें
2.अपने जीवन का कहानी लिखें
3.नए दोस्त बनाए
4.खाली समय घर में नहीं बैठे
5.स्ट्रेस अपने खास लोग को शेयर करें।
6.स्ट्रेस देने वाला व्यक्ति को बेवकूफ समझे ।

इन तरीकों को अपनाकर,आप तनाव से बच सकते है या तनाव से मुक्ति पा सकते हैं।

POSTER MAKER Poster Maker

Conclusion

तनाव एक सामान्य समस्या है जो हमारे जीवन में कभी न कभी आती है। यह हमारे शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है। इसीलिए हम सभी को हम का भावना नहीं, हम सभी का भावना होनी चाहिए तो तनाव उत्पन नहीं होगी।

POSTER MAKER Poster Maker