

## मानसिक तणाव व त्याचे व्यवस्थापन

प्रा. श्वेता शिरीष गुंडावार

गृहअर्थशास्त्र विभाग

सरदार पटेल महाविद्यालय, चंद्रपूर

E-Mail id - gundawarshweta@gmail.com

### सारांश :

वाईट ताण म्हणजे हा ताण इतका असतो की, त्याचे शारीरिक व मानसिक परिणाम स्वतःच्या शरीरावर दिसायला लागतात. व्यक्तिमत्व, भावना, विचार या सर्वांचाच नकारात्मक विचार करीत असल्यास त्याचा आपल्या शरीरावर वाईट परिणाम होत असतो. ताण-तणावामुळे आजार उद्भवतात. आजच्या काळात व्यक्ती आजारी पडण्यामागील मुख्य भूमिका ही मानसिक ताण तणावाची असते म्हणूनच आपले शरीर मानसिक ताण-तणावाच्या प्रसंगाला कसा प्रतिसाद देते हे बघण्यासाठी अभ्यास सुरू झाला आहे व त्यातूनच 'ताणा-तणावाचे शरीर क्रिया शास्त्र' अस्तित्वात आले. कुटुंब व समाज अशा दोन्ही ठिकाणी मनाविरुद्ध घडणाऱ्या घडणाऱ्या गोष्टींचा ताण मनावर येतो व त्याचा शरीरावर परिणाम होतो. जसे, हळूहळू शरीरातील कोलेस्ट्रॉल वाढून रक्त वाहिन्यांचा व्यास कमी कमी होत जावून रक्त प्रवाहास अडथळा निर्माण होणे, हृदयविकार, मधुमेह, अल्सर व इतरही शारीरिक आजार बळावतात. आलेल्या ताणाचे शरीरावर वाईट परिणाम होवू नयेत म्हणून ताणाचे वेळीच व्यवस्थापन करणे आवश्यक असते. त्यासाठी, समुपदेशन, योग, प्राणायाम यांचा आधार घेतल्यास नक्कीच फायदा होतो.

**बिजशब्द :** शरीरक्रिया शास्त्र, अंतःस्त्रावी ग्रंथी, कोलेस्ट्रॉल, वैफल्य, कौटुंबिक स्वास्थ्य, न्यूनगंड व अर्धशिशु इत्यादी.

### प्रस्तावना :

सध्याचे युग हे स्पर्धेचे आहे. अशा स्पर्धेच्या युगात स्वतःचा टिकाव लागण्यासाठी गतिशील व स्थितीशील असणे आवश्यक आहे. थांबला तो संपला.... असे होवू नये म्हणून जी धावपळ सुरू असते त्यामुळे शारीरिक व मानसिक अशा दोन्ही बाजूने व्यक्ती थकतो. हळूहळू ताण निर्माण होवू लागतो व त्याचा परिणाम मानसिक आरोग्यावर होतो. एवढेच नाही तर, आपण कोणतेही वर्तमानपत्र वाचा किंवा दूरदर्शनवरील बातमी ऐका, ती बातमी ऐकून किंवा बघून आपल्यावर ताण येतो. अशा या ताणापासून मुक्ती मिळवण्यासाठी विविध उपाय सुचविले जातात. ज्यावेळी, व्यक्तीला तिच्या इच्छा आकांक्षा पूर्ण करण्यामध्ये अनेक मानसिक व शारीरिक अडथळे जाणवतात, हा झाला साधा ताण पण, वाईट ताण म्हणजे हा ताण इतका असतो की, त्यामुळे शारीरिक व मानसिक परिणाम स्वतःच्या शरीरावर दिसायला लागतात. ताण हा वाईटच असतो असे



नाही कधी कधी काम वेळीच पूर्ण होण्यासाठी काही प्रमाणात ताण हा आवश्यक असतो. अशावेळी येणारा ताण चांगला असतो, कारण चांगला ताण आपल्याला काम करण्यास प्रेरणा देत असतो. त्यामुळे काम लवकर व चांगल्या गुणवत्तेचे होण्यास मदत होत असते.

व्यक्तिमत्व, भावना, विचार या सर्वांचाच नकारात्मक विचार करित असल्यास त्याचा आपल्या शरीरावर वाईट परिणाम होत असतो. ताण-तणावामुळे आजार उद्भवतात आजच्या काळात व्यक्ती आजारी पडण्यामागील मुख्य भूमिका ही मानसिक ताण तणावाची असते म्हणूनच आपले शरीर मानसिक ताण-तणावाच्या प्रसंगाला कसा प्रतिसाद देते हे बघण्यासाठी अभ्यास सुरू झाला आहे व त्यातूनच **‘ताण-तणावाचे शरीर क्रिया शास्त्र’** अस्तित्वात आले. आपल्या आयुष्यात अशा अनेक घटना घडत असतात की, ज्यामुळे आपल्या जीवनात भावनांची उलथापालथ होत असते. कुटुंब व समाज अशा दोन्ही ठिकाणी मनाविरुद्ध घडणाऱ्या घडणाऱ्या गोष्टींचा ताण मनावर येतो व त्याचा शरीरावर परिणाम होतो. जसे, हळूहळू शरीरातील कोलेस्ट्रॉल वाढून रक्त वाहिन्यांचा व्यास कमी कमी होत जावून रक्त प्रवाहास अडथळा निर्माण होवून रक्तदाब, हृदयविकार, मधुमेह, अल्सर व इतरही शारीरिक आजार बळावतात.

ताण व्यवस्थापनात व्यायामाला फार महत्त्व आहे. व्यायाम फक्त शारीरिक तंदुरुस्तीसाठीच नाही तर, मानसिक आरोग्यासाठीही खूप महत्त्वाचा असतो. योगासनात ताण कमी करण्याचे सामर्थ्य आहे. नियमित व्यायाम केल्यास आलेल्या व येवू घातलेल्या ताणाला यशस्वीपणे तोंड देता येते.

आजच्या या धावपळीच्या युगात जवळपास सर्वच व्यक्तींना कमी जास्त प्रमाणात ताण येत असतोच. पण, फारच कमी व्यक्ती आलेल्या ताणाचे योग्य प्रकारे व्यवस्थापन करताना दिसून येत आहे. ज्यांना आलेल्या ताणाचे योग्य व्यवस्थापन करता येत नाही. त्या व्यक्ती हळूहळू वैफल्यग्रस्त होतात. अशांच्या मनात आत्महत्येचे विचार येवू शकतात. अशांना योग्य वेळी योग्य मार्गदर्शन न मिळाल्यास अशा व्यक्ती आत्महत्या करतात. ताण आला की, इतरांशी त्याबाबत चर्चा केल्या गेली पाहिजे म्हणजे ताण हलका होतो .

ताण, हा मानसिक विकारच आहे. **‘बदललेल्या परिस्थितीला शरीराने किंवा मनाने दिलेला नकारात्मक प्रतिसाद म्हणजे ताण होय.’** ज्यावेळी इच्छा व त्याची पूर्तता करणारी साधने यात असमतोल निर्माण होतो त्यावेळी ताण निर्माण होतो. अशा या ताणाचे योग्य व्यवस्थापन न करता आल्याने जीवनातील आनंद हरवून बसणाऱ्या व्यक्ती दिवसेंदिवस वाढतच आहेत असे वर्तमान पत्र, व बातम्यांमधून आपल्या लक्षात येत आहेच. अशा या ताणातून आरोग्याच्या पण तक्रारी दिसून येतात. हळूहळू या आरोग्याच्या तक्रारी गंभीर स्वरूप प्राप्त करतात हा ताण कमी करण्यासाठी समाजातील बऱ्याच व्यक्ती धुम्रपान, मद्यपान, अमली पदार्थांचे सेवन इत्यादींच्या आहारी गेलेल्या दिसून येत आहेत व या सर्वांचा त्यांच्या कौटुंबिक स्वास्थ्यावर पण वाईट परिणाम झालेला दिसून येतो. मानसिक तणाव किंवा ताण हा व्यक्तीला हळूहळू मृत्यूकडे घेऊन जातो म्हणूनच या मानसिक ताणाला सामोरे जाताना काळजी घेणे आवश्यक असते. योग्य प्रकारे ताणाचे

व्यवस्थापन केल्यास निरोगी आयुष्य जगता येईल. ताण हा मोठ्यांना किंवा लहानांनाच येतो असे नाही तर, तो कोणत्याही वयोगटातील कोणत्याही व्यक्तीला येऊ शकतो.

### वयानुसार येणारा सर्वसामान्य ताण :

- जसे शाळेत जाणारी लहान मुले.... गृहपाठ, अभ्यास, परीक्षा, मित्र-मैत्रिणींमधील भांडणे इत्यादींमुळे ताण येत असतो
- पौगंडावस्थेत शरीरात होणाऱ्या बदलांमुळे त्यांच्या मनावर मानसिक ताण येतो. कारण, पौगंडावस्थेत काहींचे वजन वाढते तर काहींचे कमी होते. शिवाय घरातील मोठ्यांकडून कधी, तुम्ही मोठे झाले आहात असे म्हटले जाते तर, कधी तुम्ही लहान आहात मोठ्यांच्या गोष्टीत लक्ष देऊ नका.... असे, विरोधाभासी वाक्य उच्चारले जाते त्यामुळे त्या किशोरांवर ताण येतो.
- मुले तारुण्यवस्थेत आली की, नोकरी, करिअर, नौकरीतील प्रमोशनची स्पर्धा इत्यादींमुळे ताण येतो.
- प्रौढावस्थेत पदार्पण केले की, शारीरिक आजार होतात. कुटुंबाचे व्याप वाढल्यामुळे पैशांची कमतरता निर्माण होते. इतरांच्या तुलनेत कौटुंबिक स्थैर्य नसेल तर, न्यूनगंडाची भावना निर्माण होऊन मानसिक ताण वाढत जाऊन त्या ताणाला अनुसरून येणारे विकार शरीरात प्रवेश करतात
- वृद्धावस्था आली की, पचनशक्ती कमी होते. पण, वेगवेगळे खाण्याची इच्छा काही कमी होत नाही. तसेच, शारीरिक अवयवांची कार्यक्षमताही कमी झाल्याने वृद्ध परावलंबी होतात व त्याचा ताण त्यांच्या मनावर येत असतो.
- महिलांनाही ताण येत असतो मग, ती महिला नोकरी करणारी असो अथवा नसो. आज नोकरी करणारी असेल तर घर व नोकरी अशी दुहेरी-तिहेरी भूमिका पार पाडत असताना तिच्याजवळ वेळ व ऊर्जेची कमतरता निर्माण होते. त्यामुळे, शारीरिक व मानसिक असे दोन्ही प्रकारचे ताण निर्माण होतात. म्हणजेच काय तर, आयुष्याच्या प्रत्येक अवस्थेत मनुष्यावर ताण येत असतो इच्छापूर्ती झाली नाही की, ताण येतो.

### ताणाचे दुष्परिणाम :

काही उद्दिष्टांच्या पूर्ततेसाठी तर, कधी कामाची प्रेरणा मिळण्यासाठी काही प्रमाणात ताण येणे हे आवश्यक असते. किंबहुना अशा वेळी ताण हा उपयुक्त ठरतो. पण हा ताण जास्त नको. परंतु, हा ताण जर आठवड्याचे सातही दिवस राहत असेल तर, शरीरातील अंतःस्त्रावी ग्रंथीत निर्माण होणारा स्त्राव, ज्याला आपण हार्मोन म्हणतो तो असंतुलित निर्माण होतो. जसे,

१) कंठस्थ ग्रंथीतील निर्माण होणारा अंतःस्त्राव ज्याला थायरॉक्सिन असे म्हंटल्या जाते. हा थायरॉक्सिन स्त्राव असंतुलित झाल्यास थायरॉईड नावाचा विकार होतो.



२) स्वादुपिंड या अंतस्त्रावी ग्रंथीमध्ये इन्सुलिनची कमी झाल्यास मधुमेह हा विकार होतो. या इन्सुलीन मुळे रक्तातील शर्करेचे ज्वलन होत असते. आहारातील कर्बोदके ग्लुकोज च्या रूपात रक्तात शोषल्या जातात व त्याचे त्याचे ज्वलन इन्सुलीन मुळे होते व आपल्याला शरीरातील ऐच्छिक व अनैच्छिक अशा दोन्ही प्रकारच्या क्रियांच्या पूर्ततेसाठी शक्ती व उर्जा प्राप्त होते. ज्यावेळी स्वादुपिंड या नलीकाविरहित ग्रंथीत इन्सुलीन कमी प्रमाणात निर्माण होते, किंवा काहीच निर्माण होत नाही अशावेळी रक्तात शोषल्या गेलेल्या ग्लुकोज चे ज्वलन होत नाही व रक्तात ग्लुकोजचे प्रमाण वाढते. यालाच आपण मधुमेह असे म्हणतो. यासाठीही नेहमी येणारा ताण हा जबाबदार असतो.

३) जास्त प्रमाणात मानसिक ताण आल्यास जठरात जास्त प्रमाणात हायड्रोक्लोरिक आम्ल निर्माण होऊन पचनाचे विकार, अर्धशिशू (मायग्रेन), मणक्यांचे आजार, पाठदुखी यासारखे परिणाम शरीरावर दिसून येतात.

४) मनाची एकाग्रता कमी होणे, मनात नकारात्मक विचार घर करायला लागतात. एकदा घरात एकदा मनात नकारात्मक विचारांनी घर केले की, हे दुष्टचक्र सतत सुरू राहते. त्यातून सहजरित्या बाहेर पडणे कठीण होते. व्यक्तीचे कार्यक्षमता कमी होते. व्यक्ती एकलकोंडा होतो, तो समाजात मिसळत नाही नातेवाईक दुरावतात. त्यांच्यातील आत्मविश्वास कमी होऊन योग्य निर्णय घेण्यास वेळ लागतो.

#### ताणाचे व्यवस्थापन :

१) ताणाचे भयंकर परिणाम शरीरावर व मनावर दिसून येतात आणि म्हणूनच व्यक्तीवर येणाऱ्या ताणाचे योग्य नियंत्रण करणे गरजेचे आहे. ताण कमी असतानाच तो दूर करण्याचा प्रयत्न झाल्यास, आयुष्य आनंदी राहिल. कोणत्याही ताणामागील कारण जाणून ते दूर करण्याचा प्रयत्न झाला पाहिजे. पण, ते कारण दूर करण्याची इच्छा मनात निर्माण होण्यासाठी ध्यान, व्यायाम प्राणायाम, योगासने, यासारख्या पैसे न लागणाऱ्या गोष्टी नियमितपणे करित राहिल्यास ताण वेळीच दूर करण्याचा प्रयत्न व्यक्तीकडून होत असतो. पण, असे फारच व्यक्ती करित असतात.

२) एकदा व्यक्ती मानसिक दृष्ट्या कमकुवत झाली की, त्यातून बाहेर पडण्यासाठी समुपदेशकाची गरज भासते. समुपदेशकामार्फत ताणाचे नियमन करण्यासाठी मार्गदर्शन केल्या जाते.

३) शरीराची तेलाने मालिश केल्यास शरीरातील रक्ताभिसरण सुधारते व मनावरील ताण कमी होतो.

#### निष्कर्ष :

मानवाच्या इच्छांची पूर्ती न झाल्यास ताण येतो. असा ताण वारंवार येत राहिल्यास, कालांतराने त्याचे शरीरावर वाईट परिणाम दिसायला लागतात. रक्तदाब, मधुमेह, अल्सर, हृदयरोग यासारख्या रोगांचे मुळ कारण हे मानसिक तणाव हेच जास्त प्रमाणात दिसून येते. म्हणूनच मनावर येणाऱ्या ताणातून वेळीच मुक्ती मिळविण्यासाठी त्यादृष्टीने मनाची तयारी असणे आवश्यक आहे व त्यासाठी व्यायाम, योग, प्राणायाम केल्यास स्वतःच्या मनावर आपले नियंत्रण ठेवण्याचा प्रयत्न मानव करू शकतो. योगासनात ताण कमी

करण्याचे सामर्थ्य आहे, हे जगाने मान्य केले आहे. अन्यथा त्याला ताण कमी करण्यासाठी समुपदेशकाची मदत घ्यावी लागेल. सामुपदेशकाच्या मार्गदर्शनाने थोडा वेळ लागेल पण व्यक्तीचा मानसिक ताण कमी होतो.

**संदर्भसूची :**

- <https://www.psychologywayofpositivelife.com>>
- <https://rayatshikshan.edu>>
- <https://mpcnews.in>>
- <https://www.srjis.com>>pages
- ताण व्यवस्थापन व मानसिक आरोग्य , संगीता शिवाजी (International peer reviewed Journal ISSN no. 2278-8808 feb. 2013

