



तणाव व्यवस्थापन - एक अभ्यास

प्रा. बनसुडे रंजना वसंत
अ. आर. बुर्ला महिला वरिष्ठ महाविद्यालय सोलापूर

❖ प्रास्ताविक:

तणाव एक सार्वत्रिक समस्या - आजच्या धकाधकीच्या जीवनामध्ये तणाव ही समाजाला भेडसवणारी एक प्रमुख समस्या बनली आहे. प्रत्येकाने आपल्या आयुष्यात तणावाचा अनुभव कधी ना कधी घेतला असेल. लहान-थोर, पुरुष-स्त्रिया सर्वांनाच कमी जास्त प्रमाणात तणाव हा असतोच. आपल्यावरील तणाव आपल्या शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर अनिष्ट परिणाम तर करतोच; पण त्याचबरोबर समाजातील बऱ्याच समस्या व विकृती यांनाही तो प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षरीत्या जबाबदार असतो. संधगतीने मृत्यूकडे नेणारी अशी ही व्याधी आहे

❖ तणाव म्हणजे काय ?

कोणताही प्रसंग अथवा प्रासंगिक बदलाला आपण दिलेला नकारात्मक शारीरिक व भावनिक प्रतिसाद म्हणजे तणाव. तणाव निर्माण करणारा प्रसंग मोठाच असला पाहिजे असे नाही. तर आपल्याला क्षुल्लक वाटणारा प्रसंगदेखील एखाद्या व्यक्तीमध्ये तणाव निर्माण करू शकतो. उदा. दूध उतू जाणे, नेहमीची बस चुकणे, कार्यालयात जायला उशीर होणे, दूरध्वनी लगेच न लागणे, गृहपाठ न होणे

"ताणतणाव हल्लीच्या जगात अगदी लहान मूल ते वयस्क व्यक्ती. प्रत्येकाच्याच आयुष्यात सगळ्यात जास्त वापरला जाणारा शब्द. प्रत्येकाचेच आयुष्य त्याने भरून गेले आहे

❖ तणावाची व्याख्या:-

१) कार्यताण म्हणजे संघटनेतील लोक व कार्ये यांच्या आंतर्क्रियेतून निर्माणहोणारी स्थिती होय, लोकांमधील बदल हे त्याचे लक्षण असून ज्याद्वारे त्यांच्या काम करण्याच्या सर्वसाधारण (नेहमीच्या) वर्तनामध्ये तफावत पडते."

(Job stress is a condition arising from the interaction of people and their jobs and characterised by changes within people that force them to deviate from their normal functioning)

- By Beehr and Newman

२) "ताण ही एक प्रतिक्रिया असून, जी व्यक्तिगत वैशिष्ट्ये व मानशास्त्रीय प्रक्रियेतून निर्माण होते , जी बाह्यकृती , परिस्थिती अथवा घटनेचा परिणाम असते व व्यक्तीकडून शारीरिक अथवा मानसिक स्वरूपाच्या विशेष अपेक्षाची मागणी करते"

(Stress is an adaptive response, mediated by individual characteristics psychological process that is a consequence of any external action ,situation or event that places special physical and/or psychological demands upon a person)

- By Ivancovich and Matteson

ताणतणावाची असंख्य लक्षणे असू शकतात व प्रत्येक व्यक्तीमध्ये ती वेगळी असतात. कोणाला कोणत्या प्रकारच्या शारीरिक किंवा मानसिक समस्या उद्भवतील हे प्रत्येक व्यक्तीच्या स्वभावावर व आनुवंशिकतेवर अवलंबून असते. उदा.- परीक्षेचा ताण दोन मुलांवर सारखाच असणार नाही. एखाद्याचे डोके दुखेल पोट दुखेल तर दुसऱ्याला झोप लागणार नाही भूक लागणार नाही तर आणि कोणी भांडेल, चिडचिड करेल.

❖ ताण व्यवस्थापनाची व्याख्या:-

“कर्मचा-यांमध्ये ताणनिर्मितीचे स्रोत/ कारणे शोधणे, त्यांचे विश्लेषण करून त्याचे परिणाम अंदाजित करणे व ताण कमी करण्यासाठी उपाययोजना करण्याची प्रक्रिया म्हणजे ताण व्यवस्थापन होय.”

❖ ताणाचे स्वरूप:-

सध्याचे आयुष्य खूप धकाधकीचे असे आहे. प्रत्येकाला आपल्या रोजच्या जगण्यात खूप ताण-तणावाला सामोरे जावे लागते. काही ताणांना खरेतर पर्यायच नसतो. त्याला सामोरे जावेच लागते. पण काही तणाव आपण प्रयत्न करून थांबवू शकतो.

- ✚ शारीरिक ताण हा जास्त श्रम, आराम न करणे, एखादी दुखापत किंवा आजार आणि स्वतःच्या खाण्यापिण्याकडे लक्ष न देणे या कारणांमुळे येतो.
- ✚ मानसिक ताण हा अतिविचार, अपेक्षा, अतिकाळजी, स्वतःच्या वागण्यातील चुका आणि व्यसन अशा कारणांमुळे येतो.
- ✚ कौटुंबिक तणाव : कौटुंबिक ताण-तणाव म्हणजे घरात सतत होणारे वाद, भांडणे, एकमेकांवर केली जाणारी कुरघोडी, अविश्वास यांमुळे व्यक्ती सतत ताण-तणाव वावरत असते.
- ✚ सामाजिक तणाव : सामाजिक ताण म्हणजे समाजात असताना आपल्याकडून
- ✚ काही चुका झाल्या असतील किंवा तुम्हाला समाजात वाईट वागणूक मिळत असेल तर ती यात येते. यामध्ये कामाच्या ठिकाणाचाही समावेश होतो. कामाच्या ठिकाणीही एखाद्याला अशा कारणांमुळे ताण निर्माण होतो.
- ✚ आर्थिक: पैशाची चणचण जाणवत असेल किंवा एखाद्या महत्वाच्या कामासाठी पैशांची व्यवस्था होत नसेल, एखाद्याची उधारी असेल, जुगार, सट्टा यांसारखे व्यसन असेल, तर त्यातूनही ताण वाढतो. यातील काही ताण आपण प्रयत्नपूर्वक कमी करू शकतो. त्यासाठी फक्त स्वतः पुढे येऊन आपल्यामधले दोष दूर केले पाहिजेत

❖ ताणतणावांची लक्षणे:-

लक्षणांची व्याप्ती व तीव्रता विकासाच्या टप्प्यानुसार वाढते वा कमी होते. अगदी लहान मुलांमध्ये हट्टीपणा, अंगठा चोखणे, नखे खाणे, गादी ओली करणे, उलटी, जुलाब होणे ही लक्षणे दिसून येतात, तर मोठ्या मुलांमध्ये नाडीचे ठोके वाढणे, आम्लपित्त, त्वचाविकार, नैराश्य, भीती, एकलकोंडेपणा, विचारांचा गोंधळ, मारामारी, शाळा बुडवणे, खोटे बोलणे, चोरी करणे, व्यसनाधीनता अशी लक्षणे असतात.

कुमार वयातील मुलांमध्ये मुख्य करून जलद शारीरिक बदलांमुळे वाढीमुळे व हार्मोन्समध्ये होणाऱ्या बदलांमुळे मानसिक अस्वस्थता, अवघडलेपणा, बंडखोरी व बेजबाबदार वर्तन जास्त प्रमाणात दिसून येते

ताणतणावाची पातळी या वयात अत्युच्च असते. त्याचा परिणाम एकाग्रतेचा अभाव व अभ्यासात लक्ष न लागणे, अशा गोष्टींवर होतो.

❖ ताणतणावांची कारणे व त्याचे परिणाम -

तणावांच्या कारणांचा विचार करताना त्याचे मुख्य दोन प्रकार सांगता येतील.

१). बाह्य लक्षणे - जेव्हा ताणतणावांची कारणे व्यक्तीच्या शारीरिक, मानसिकतेशी संबंधित नसून, बाहेरची असतात.

- परिस्थिती- घरातील, घराबाहेरची, प्रसारमाध्यमे इ.
- पालकांच्या अवास्तव अपेक्षांचे ओझे. शाळा, परीक्षा, अभ्यास, स्पर्धा वगैरे. रोजचे दमवणारे दैनंदिन वेळापत्रक.

२). अंतर्गत - जेव्हा कारणे बाह्य नसून व्यक्तीच्या शरीराशी, मनाशी संबंधित असतात; ती बऱ्याचदा जन्मजात किंवा आनुवंशिक असतात.

- नकारात्मक/ निराशावादी विचार.
- आयुष्यात घडणाऱ्या प्रत्येक घटनेचे अति विश्लेषण/ अतिविचार.
- स्वतःकडून अवाजवी/ चुकीच्या अपेक्षा.

प्रत्येक वयातल्या ताणतणावांची कारणे आणि काही प्रमाणात लक्षणेही वेगळी आहेत. पण स्वतःचीच मदत घेऊन

❖ ताणतणावाचे परिणाम:-

ताणतणावामुळे शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक अशा तीन पातळ्यांवर दुष्परिणाम होतात.

शारीरिक

- ✚ चिंता आणि ताणतणाव यामुळे सर्दी-खोकल्यापासून ते कॅन्सरपर्यंत अनेक शारीरिक व्याधी होऊ शकतात.
- ✚ अस्वस्थता, डोकेदुखी.
- ✚ अपस्माराचे झटके, हृदयरोग, नाडीची गती वाढणं, छातीत दुखणं हृदयविकाराचा झटका, हृदयाचे ठोके वाढणं,
- ✚ श्वासाला अडथळा आल्यासारखं वाटणं किंवा श्वाकस जोरात चालणं.
- ✚ उच्च रक्तदाब, जीभेला कोरड पडणं,
- ✚ पोटातलं आम्लाचं प्रमाण वाढणं.
- ✚ मूत्राशयाच्या मुखाभोवतीचे स्नायू शिथिल झाल्यामुळे लघवी आल्याची भावना निर्माण होणं
- ✚ तोंडातली लाळ कमी प्रमाणात तयार होणं, रक्तातलं कोलेस्टेरॉलचं प्रमाण वाढणं.
- पाठदुखी पोटादुखी उलटी होण्याची भावना, कंबरदुखी, हातापायांना गोळे येणं, रोग प्रतिकारकशक्ती कमी होणं आणि अल्सर (स्त्रियांमध्ये हे विकार जास्त प्रमाणात आढळतात.)

मानसिक

- ताणामुळे आनंद कमी होणं.
- चिडचिड होणं, चटकन् राग येणं,

- उदास वाटणं, आयुष्य अर्थहीन वाटणं.

सामाजिक

- ताणामुळे कुटुंबात बेबनाव, घटस्फोट, आत्महत्या होऊ शकतात.

दुसऱ्याला त्रास होईल असं वागणं, मित्र आणि कामाच्या ठिकाणच्या व्यक्ती यांच्याशी क्षुल्लक गोष्टीवरून वाद होणं, वारंवार खटके उडणं, चिडचिड होणं या गोष्टी घडू शकतात.

❖ ताण दूर करण्यासाठी :-

१. ङमी तणावात आहेहे आधी मान्य करा. ङकाहीही झाले तरी मी ङमॅनेजकरतो/ करतोअसे म्हणून अनेक जण फरफटत ङरुटीनओढत राहतात. त्यांच्यासाठी ही पायरी महत्त्वाची. ङमी सर्व मॅनेज तर करतोय. पण कोणती किंमत मोजूनहे स्वतःला विचारा.
२. ङताण आहे हे मान्य केल्यावर त्याचे नेमके कारण शोध. तणावाचे कारण व्यक्तिपरत्वे बदलत असल्यामुळे स्वतःच्या तणावाचे कारण आपण स्वतःच चांगल्या प्रकारे शोधू शकू. कारण घरातले आहे की बाहेरचे, असे छोटे-छोटे प्रश्न स्वतःला विचारा. त्यातून कारणाच्या जवळ जाता येईल.
३. ङआपले प्राधान्यक्रम ठरवा. ऑफिस, पैसा, घर, जोडीदार, मुले यातले आपल्यासाठी काय महत्त्वाचे आहे? ऑफिसमध्ये आणखी-आणखी प्रगती करण्याच्या नादात स्वतःच्या लहान मुलाच्या वाढीची वर्षे हातून निसटून गेली, तर त्या प्रगतीचा खराच कुणाला उपयोग झाला?
४. ङघरातल्यांबरोबर, आपल्या आवडीच्या माणसांबरोबर वेळ घालवणे खूप गरजेचे आहे. किमान रात्री तरी एकत्र जेवा, इलेक्ट्रॉनिक गॅजेट्सवरचे स्वतःचे अवलंबित्व कमी केल्यास बराच वेळ हातात मिळू शकेल.

❖ तणावमुक्तीचे उपाय:-

- ✚ तणाव का निर्माण झाला ते जाणून घ्या. त्यानंतर त्यापासून मुक्ती कशी मिळवता येईल, याचा विचार करा.
- ✚ आपल्या क्षमतेनुसार काम करा. आपल्या ताकदीबाहेरचे काम करू नका. त्यामुळे उगाचाच न्यूनगंड निर्माण होऊन तणाव वाढतो.
- ✚ जास्त शत्रू निर्माण करू नका. जय-पराजयाच्या भावना फार तीव्र नकोत.
- ✚ सतत काम करणे टाळा. विश्रांतीही घ्या.
- ✚ आपल्या गरजा कमी करा.
- ✚ आकस्मिक घडणाऱ्या घटनांकडे शांत चित्ताने पहा
- ✚ आधी आपल्याला काय साध्य करायचे ते ठरवा. त्यानुसार ताण न घेता ते साध्य करण्याचा प्रयत्न करा.
- ✚ नेहमी सकारात्मक विचार करा. नकारात्मक विचारांना कायम दूर ठेवा.
- ✚ आपण सतत चिडत तर नाही ना? हे पहा. मग त्यानुसार तणाव कमी करण्याचा प्रयत्न करा.
- ✚ आधी आपल्या व्यक्तिमत्त्वाची वैशिष्ट्ये लक्षात घ्या. त्यानुसार तणाव कमी करा.
- ✚ आपल्या मनाला सल्ला द्या. समजवा. एखादी स्थिती तुमच्यामुळे उत्पन्न झाली की दुसऱ्यामुळे ते नक्की करा. ती स्थिती तुमच्यामुळे निर्माण झाली असेल तर त्यातून बाहेर पडण्यासाठी शांततापूर्वक विचार करा
- ✚ दुसऱ्यांना एका विशिष्ट मर्यादेपर्यंत आपण बदलू शकतो. त्यानंतर नाही. त्यामुळे त्यांच्या भावनांना समजून घ्या.

- ✚ पुढच्याच ठेच मागचा शहाणा. या म्हणीतून काही शिका. मागचे अनुभव पुढच्या वाटचालीसाठी मार्गदर्शक ठरू शकतात.
- ✚ तणावासंदर्भात तुमचे जवळचे मित्र नातेवाईक यांच्याशी चर्चा करा. चर्चेने तणाव हलका होतो.
- ✚ रासायनिकदृष्ट्यासुद्धा तणाव वाढतो. उदा. कॅफीन जास्त पोटात गेल्यास विशिष्ट हार्मोन्स वाढतात व तणावही वाढतो.
- ✚ नियमित व्यायाम, योग, फिरणे, पोहणे, नृत्य यामुळे शरीर सैलावते तणाव कमी होतो.
- ✚ नियमित ध्यान व प्रार्थना केल्यास तणाव कमी होतो.
- ✚ दिवसभरात सतत काम न करतात थोडी विश्रांतीही घ्यावी. शांतपणे बसून दीर्घ श्वास घ्या व तो हळूहळू सोडा.
- ✚ आपली एक दिनचर्या बनवा. प्रत्येक गोष्टीसाठी विशिष्ट वेळ द्या.

❖ ताणाला कसे सामोरे जाल?

ताणतणावांचे योग्य व्यवस्थापन करणे आरोग्याच्यादृष्टीने अत्यावश्यक गोष्ट आहे. ताण-तणावांचे नियोजन करण्यासाठी खालील काही गोष्टींची नक्कीच मदत होऊ शकते.

१). स्ट्रेस डायरी -

नेमक्या कोणत्या कारणामुळे ताण येतो. कोणत्या लेव्हलपर्यंत तुम्ही ताण सहन करू शकता? या सगळ्या गोष्टी जाणून घेण्यासाठी स्ट्रेस डायरी लिहिणे उपयुक्त ठरते.

२). व्यायाम-

ताणतणावाचे नियोजन करण्यासाठी शारीरिक आणि मानसिक व्यायाम आवश्यक असतात. योगासने, एरोबिक्स, पोहणे, एखादा खेळ खेळणे, रोज चालायला जाणे यांसारख्या गोष्टी केल्याने तणावपूर्ण परिस्थितीपासून थोडाकाळ दूर राहता येते

३). मेडिटेशन -

तुम्ही खूप काळ तणावात असाल. कामाचा ताण असेल. एखाद्या गोष्टीची खूप काळजी वाटत असेल. तर मेडिटेशनचा चांगला उपयोग होतो. मेडिटेशनमुळे रक्तदाब कमी होतो. स्नायूंचा ताण कमी होतो. अक्झायटी कमी होण्यास मदत होते.

४) वेळेचे नियोजन-

अनेकांच्याबाबतीत ताण येण्याचे प्रमुख कारण म्हणजे एकावेळी अनेक गोष्टी कराव्या लागणे. यासाठी कामांचे, वेळेचे नियोजन करणे आवश्यक असते. प्लॅनरचा वापर करून कामांचे व्यवस्थित नियोजन करून त्याची कसोशीने अंमलबजावणी केल्यास अतिकामांमुळे येणारा ताण कमी होऊ शकतो.

५). सामाजिक वर्तुळ निर्माण करणे -

प्रत्येकाचे आपापले असे माणसांचे वर्तुळ असतेच त्यामध्ये मित्र, नातेवाईक, सहकारी असे अनेकजण असतात. प्रत्येकवेळी परिस्थितीशी एकट्यानेच लढणे शक्य नसते. अशावेळी हे वर्तुळ आपल्याला मदत करते; परंतु तणावपूर्ण परिस्थितीत मित्रमंडळींच्या संपर्कात राहण्याऐवजी त्यांच्यापासून दूर जाण्याचा प्रयत्न केला जातो त्यामुळे अर्थातच एकटेपणा वाढतो आणि परिस्थिती आणखी कठीण होते. म्हणूनच तणावपूर्ण परिस्थितीतही आपल्या मित्रांच्या, सहकाऱ्यांच्या आवर्जून संपर्कात राहा.

६). छंद जोपासणे -

वाचन, कोडी सोडवणे, भरतकाम, विणकाम, ओरिगामी, पेंटिंग, फोटोग्राफी यांसारखे छंद जोपासणे हा एक उत्तम स्ट्रेस रिलिफ आहे. प्राणी पाळणे - जर प्राणी आवडत असतील, तर प्राणी पाळणे हा उत्तम स्ट्रेस बस्टर आहे. सहल - ठराविक, साचेबद्ध आयुष्य नकळतपणे ताण निर्माण करत असते. एखादी छोटीशी ट्रीपही मग रिक्रेश होण्यासाठी खूप मदत करते.

निष्कर्ष:

आजचे युग हे स्पर्धेचे आहे. त्यामुळे मानवाचे जीवन धावपळीचे बनले आहे आणि ताण हा व्यक्तीच्या जीवनाचा अविभाज्य घटक बनला आहे. लहान मुलापासून वृद्ध व्यक्तीपर्यंत सर्वांना ताणाला सामोरे जावे लागते त्याचे परिणाम व्यक्तीच्या आरोग्य आणि मानसिकतेवर मोठ्या प्रमाणावर होत आहे. यासाठी त्याच्यावर वरील योग्य उपाय योजना करून ताणावर मात करता येते.

संदर्भ

१. ताण - विनय जोशी
२. ताण तणाव नियोजन - मानव श्याम-मानव पब्लिकेशन, पुणे.
३. ताण- जोशी वि - डायमंड पब्लिकेशन, पुणे.
४. आधुनिक व्यवस्थापन पद्धती - मानकर, देशपांडे, फडके प्रकाशन, सोलापूर.
५. मानसिक ताण तणाव आणि योगसंस्कार भागवत दळवी, माऊली प्रकाशन, सोलापूर.