



व्यवस्थापन - मानसिक ताणतणावांचे

डॉ. बाबासो निवृत्ती उलपे

सहयोगी प्राध्यापक,
महावीर महाविद्यालय, कोल्हापूर

मानवी जीवनात आनंद संघर्ष समस्या अडथळे यापासून सुटका नाही. 21 वे शतक हे मानसिक विकारांचे शतक होण्याची शक्यता जाणवते. कारण सध्या 'ताण' हा शब्द प्रत्येकाच्या आयुष्याचा एक भाग झालेला दिसतो.

आपली मानसिक क्रिया ही आपल्या शरीरातील स्वायत्त नससंस्थेकडून संस्थेकडून कार्यान्वित केलेल्या कार्यान्वित केलेल्या मनोशारीरिक प्रतिसादांची संबंधित असते. त्यामुळे आपणास मानसिक क्रिया किंवा ताण समजावून घेताना स्वायत्त न संस्था समजावून घेणे महत्त्वाचे आहे.

ज्यावेळी आपल्या शरीरात किंवा मनात स्थान निर्माण होतो त्यावेळी शरीरात काही विशिष्ट बदल होतात. आपल्या मेंदूतून मिळालेल्या संदेशामुळे आपले शरीर या ताणाचा प्रतिकार किंवा त्याच्यापासून पलायन करण्यासाठी सज्ज असते. आपल्या रक्तातील ग्रीन अलीन या संप्रेरकामुळे प्रतिकार करणे हृदयाची गती वाढवणे रक्तदाब वाढवणे रक्तातील ग्लुकोजचे प्रमाण वाढवणे तसेच प्रतिकार करण्यासाठी स्नायूंना रक्तपुरवठा वाढवणे या गोष्टी शक्य होतात. ही क्रिया सिंपेथेटिक स्वायत्त नससंस्था पार पडते.

वेदनइंद्रिय आणि शरीराच्या विविध अवयवांकडून नसपेशी मार्फत माहिती मेंदूला मिळते. मेंदूत वेदना अनुभवांचा अर्थ लावला जाऊन माहिती जतन केली जाते. निर्णय घेतले जातात आणि सर्व प्रकारच्या मनोशारीरिक क्रिया, प्रतिक्रिया नियंत्रित केल्या जातात. भावभावना स्मृती आणि वर्तनाचे नियंत्रण करण्याचे कार्य नससंस्थेकडून केले जाते.

कान्हा नेहमीच मानवी शरीराला व मनाला अपायकारक असतो का? तर याचे उत्तर नाही, ताना शिवाय मानवी जीवन जगताच येत नाही. म्हणजे परीक्षेचा ताण आहे म्हणून विद्यार्थी अभ्यास करतो आणि रोजीरोटीचा ताण आहे म्हणून माणूस काम करतो. कोणताच ताण नसेल तर माणूस निष्क्रिय बनेल. पण

आयुष्यात ताना चे प्रमाण मिठासारखी असते नीट नसेल तर जेवण आळणी होईल आणि फार घेतले तर ते खारट होईल. हल्लीच्या धावपळीच्या जीवनात मनुष्य स्वतःला सिद्ध करण्यासाठी क्षमतेपेक्षा अधिक ताण घेऊन त्याला सामोरे जात आहे तेव्हा या ताणाचे व्यवस्थापन करणे एकविसाव्या शतकात महत्वाचे झाले आहे.

ताण – लक्षणे:

डोके दुखणे, स्नायूंची कार्यक्षमता कमी होणे, चिडचिड करणे, पचन क्रियेत बिघाड, पाठ व मान दुखणे, उच्च रक्तदाब, छातीत धडधडणे, नखे कुरतडणे, झोप न येणे, येरझान्या मारणे, भूक न लागणे, विसरभोळेपणा, आत्मविश्वास कमी होणे, घसा कोरडा पडणे, एकाग्रतेचा अभाव इत्यादी लक्षणे ताण वाढल्यानंतर माणसांमध्ये दिसतात. ही लक्षणे जर आपल्या शरीरात दिसत असतील तर आपला ताण वाढला आहे असे समजावे.

ताण – कारणे:

मानसिक -

आपण एखाद्या गोष्टीकडे कोणत्या भावनेने पाहतो त्याचा परिणाम मनावर होत असतो. एखाद्या व्यक्तीकडे किंवा घटनेकडे भीती, राग, द्वेष, मत्सर, काळजी, वैफल्य, चिंता, चिडणे अशा नकारात्मक भावनेने पाहिल्यास त्याचा परिणाम मनावर होतो व ताण निर्माण होतो. त्याच बरोबर तो अव्यक्त, इच्छा, अपयश यामुळे सुद्धा ताण निर्माण होतो.

परिस्थिती -

वातावरणात होणारे बदल उदाहरण खूप थंडी, खूप उष्णता, खूपच गोंधळ, खूपच दमटपणा, प्रदूषण, पाणी, आरोग्य, प्रकाश व्यवस्था गर्दी याचे शरीरावर व मनावर वाईट परिणाम होत असतात त्यामुळेसुद्धा ताण निर्माण होतो. सर्वच परिस्थितीमध्ये मानवी शरीर समायोजन करेल असे नाही. शरीराची ठेवण क्षमता प्रतिकारकता या वर ताणाचे प्रमाण अवलंबून असते. काही लोक वरील घटकांमुळे ताणाला सामोरे जातात.

शारीरिक -

यामध्ये आपल्या शरीराची स्थिती, राहणीमान, आहार, शारीरिक स्थिती, व्याधी बोलणे यांचा समावेश होईल.

अ) आहार

आपण काय खातो कधी खातो, किती खातो, कसं खातो, ते आपल्याला पचते कसे यावर सुद्धा ताण अवलंबून आहे. उदा. चहा, कॉफी, अल्कोहोल, मादक पदार्थ, तिखट- तेलकट पदार्थ, मटण-चिकन, तंबाखूजन्य पदार्थ इत्यादी पदार्थांमुळे सिंथेटिक नससंस्था कार्यान्वित होत असते.

ब) योग्य शरीर स्थिती

आपल्या शारीरिक सवयीमुळे सुद्धा ताण वाढण्यास मदत होते उदा. आपले बसणे, चालणे, उभे राहणे इत्यादी. शरीराची स्थिती जर ताकत वान व लवचिक असेल तर आपला आत्मविश्वास वाढून कोणतेही कार्य व्यवस्थित पार पडते. अयोग्य शरीर स्थिती असेल तर सिंथेटिक नससंस्था कार्यरत होऊन ताण वाढतो.

क) व्याधी

शरीर सुदृढ व कार्यक्षम असेल तर आपले मन ही सुदृढ आणि कार्यक्षम असते. जर माणसाला शारीरिक व्याधी असतील तर वेगवेगळ्या ताणाला सामोरे जावे लागते. अशा व्यक्तींची रोगप्रतिकारक क्षमता कमी असते त्यामुळे मेंदूतील पेशी कमकुवत बनतात व थकवा ग्लानी यासारखे मानसिक रोग जडतात व ताण वाढतो.

ड) बोलणे

जर व्यक्ती सलग एक तास बोलली तर पाच तास शारीरिक कामासाठी लागणारे रक्त व स्नायूंची शक्ती खर्च होते. त्यामुळे प्रमाणापेक्षा जास्त बडबड करणे सुद्धा ताण वाढण्यास कारणीभूत ठरते.

ताण व्यवस्थापनाची तंत्रे:

१) सहन होईल तेवढाच ताण घ्यावा :

एका वेळी अनेक कामे करू नयेत. त्यामुळे कोणतेही काम व्यवस्थित होत नाही. मग स्वतःवरचा ताण वाढतोच पण या कामांचा ताण दुसऱ्यालाही ही होतो. यामुळे कोणतेच काम पूर्ण होत नाही ताण वाढण्यासाठी हे कारण महत्त्वाचे आहे. त्यामुळे आपल्या कुवतीनुसार कामाची निवड करावी. व ते काम करताना मन आनंदी ठेवावे. म्हणजे आपल्याला सहन होईल तेवढाच ताण घ्यावा.

२) जीवनमूल्यांची विपरीत वागू नका:

व्यक्ती लहानपणी आपल्या कुटुंबातील मोठ्या माणसांकडून अनुकरणाने त्यांच्यातील जीवन मूल्य आत्मसात करते व ती जीवनाच्या अखेरपर्यंत पाळण्याचा प्रयत्न करते उदा. प्रामाणिकपणा, नम्रता, सहजपणा, सत्य, अहिंसा, मोठ्यांचा मान राखणे, श्रद्धा, खरे बोलणे इत्यादी त्यामुळे भ्रष्ट पैसे खाणारा माणूस रात्री सुखाने झोपू शकत नाही.

३) आत्मविश्वास जागृत ठेवा:

आत्मविश्वास असेल तरच माणूस सर्व संकटांना तोंड देऊ शकतो आत्मविश्वास हा यशाचा आत्मा आहे. आत्मविश्वासामुळे मानसिक व शारीरिक ताण कमी होतो.

४) आत्मटीका टाळा:

मी मूर्ख आहे मला हे जमणारच नाही मी हे करूच शकत नाही असे विचार मनात येता कामा नयेत. यामुळे मानसिक खच्चीकरण होऊन ताण वाढतो. स्वतःला कमी लेखू नये. कारण प्रत्येक गोष्टीतील यश हे यावर अवलंबून असते. अशा व्यक्ती आत्मविश्वास विसरून बसतात.

५) अपयश पचवायला शिका:

आयुष्यात यश अपयश हे येतच असते. एखाद्या गोष्टीत अपयश आल्यावर निराश न होता त्याचा स्वीकार करून पुढचे काम करणे महत्त्वाचे आहे. ज्यावेळी अपयश येईल त्यावेळी जे झाले त्याच्यापेक्षाही वाईट होऊ शकले असते असा विचार करावा. अपयशाने खचून न जाता सहाने पूर्ववत कामाला लागावे.

६) मीच सर्वश्रेष्ठ हा अहंपणा सोडा:

मीच सर्वश्रेष्ठ मीच परिपूर्ण मलाच सगळं येतं हे टाळावे. कारण यामुळे छोट्या गोष्टीत जरी अपयश आले तरी सुद्धा ताण वाढतो. लवचिक वृत्ती असावी त्यामुळे परिस्थितीशी लवकर जुळवून घेता येते.

७) प्रोत्साहन देणाऱ्या समूहात राहा:

आपल्या अवतीभवतीचे लोक नेहमी सकारात्मक विचार करणारे असावेत. एखादी गोष्ट करताना ती कशी अवघड आहे असे सांगणाऱ्या लोकांपेक्षा तू कर तुला यश येईल असं म्हणणाऱ्या लोकांमध्ये रहा.

१०) व्यायाम व इतर पद्धती:

व्यायाम हा केवळ शारीरिक आरोग्यासाठी नाही तर मानसिक आरोग्यासाठी सुद्धा अतिशय महत्त्वाचा आहे. योगासना मधील प्राणायाम ध्यान याद्वारे मनावरील ताण कमी करता येतो तसेच अनेक असणे असे आहेत की त्याद्वारे शारीरिक तान कमी होतो. याबरोबरच हायकिंग, ट्रेकिंग, सहली, सामुदायिक व्यायाम याद्वारे सुद्धा शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त होते त्यामुळे आपोआप ताणही कमी होतो.

ताण कमी करण्याची तंत्रे:

***ध्यान** :- ध्यानाच्या द्वारे आपले मन शांत करता येते जेणेकरून शरीरातील पॅरासिंपेथेटिक प्रणालीद्वारे शरीर व मन शांत होते. ध्यानामध्ये मनाची एकाग्रता साधली जाते. त्यामुळे शरीर व मन याला विश्रांती मिळते व ताण कमी होतो.

* **हायकिंग, ट्रेकिंग** :- ताण घालवण्यासाठी एक महत्त्वाचा मार्ग आहे. डायटिंग किंवा ट्रेकिंग जंगल भ्रमंती यामुळे मनुष्य निसर्गाच्या सानिध्यात जातो. माणसाला नैसर्गिक रित्या जंगलांची ओढ असते. जंगलात फिरताना आपण दैनंदिन जीवनातील एकही गोष्ट समोर ठेवत नाही केवळ जंगल भ्रमंतीचा मनुष्य आनंद घेत असतो त्यामुळे आपोआपच शारीरिक व मानसिक ताण निवळण्यास मदत होते.

* **शारीरिक व्यायाम** :- व्यायाम शाळेत व्यायाम करणे, एरोबिक्स, एखाद्या गाण्यावर नाच करणे, मसाज, ॲक्युप्रेसर हे ताण घालवण्याचे महत्त्वाचे इलाज आहेत. माणसाच्या शरीरातील स्नायू थकलेले असतात त्या वेळी शारीरिक व मानसिक ताण निर्माण होतो. यासाठी वरील पैकी आपल्या आवडीची कोणतीही कृती केल्यास मनाला आनंद मिळवून ताण नाहीसा होण्यास मदत होते.

* **योगिक व्यायाम :-** ताण घालविण्यासाठी योगासने, प्राणायाम, जलनेती यासारखे योगिक व्यायाम अतिशय उपयोगी पडतात. असल्यामुळे शरीराला व्यायाम होतो. त्यामुळे स्नायू संस्थेला कासा मसाज होऊन त्यामधील टाकाऊ पदार्थ सब्जेक्ट संस्थेकडे पाठविले जातात व शुद्ध रक्त आत घेतली जाते. तसेच शरीराच्या एका भागावर ताण पडतो तर त्याच वेळी दुसऱ्या भागावर दाब पडतो तसेच काहीच नाही रिलॅक्स स्थितीत राहतात त्यामुळे त्यांना आराम मिळवून त्यावरील ताण नाहीसा होतो. त्याच बरोबर शवासनाने संपूर्ण शरीर ताण विरहित राहते त्यामुळे शारीरिक व मानसिक आराम मिळून ताण निघून जातो.

मानसिक ताण घालविण्यासाठी प्राणायाम हे महत्त्वाचे साधन आहे. यामुळे फुफ्फूस व हृदयाला व्यायाम होऊन ती कार्यक्षम बनतात व त्यावरील अतिरिक्त ताण नाहीसा होतो. अनेक प्रकारच्या प्राणायामाने शरीरातील अंतर्गत संस्थांना व्यायाम होऊन त्यांची कार्यक्षमता वाढते त्यांना हलकासा मसाज होऊन त्यावरील ताण नाहीसा होतो.

* **आहाराच्या सवयी :-** मानसिक व शारीरिक आरोग्यावर आहाराचा मोठा परिणाम होत असतो. आपण काय खातो किती खातो कसं खातो कधी खातो हे अतिशय महत्त्वाचा आहे. शरीराला आवश्यक त्याच्यापेक्षा थोडे कमीच खावे की जेणेकरून पचनसंस्थेवर अतिरिक्त ताण पडणार नाही. पचनसंस्थेवर ताण पडला तर त्याचे परिणाम शरीरावर व मनावर होतात. मनुष्य मानसिक व शारीरिक आजारांना बळी पडतो. यामुळे ताण कमी होण्यासाठी आहार हा महत्त्वाचा घटक आहे.

म्हणून मानसिक व शारीरिक ताण हा न दिसणारा आजार आहे. हल्लीच्या धावपळीच्या व धक्काबुक्कीच्या जीवनात तर तो प्रत्येकाच्या जीवनाचा एक भाग बनला आहे. त्याला सोडून मनुष्य जगू शकत नाही. पण त्याचे व्यवस्थापन करणे हे प्रत्येकाचे प्रथम कर्तव्य बनले आहे नाहीतर मनुष्य अनेक आजारांना बळी पडून स्वतःचं जीवन संपून घेणार आहे. म्हणून हातान पूर्ण घालविण्यापेक्षा त्याचे प्रमाण कमी कसे होईल याकडे मनुष्याने लक्ष देणे गरजेचे आहे.

त्यामुळे वरील गोष्टींच्या साहाय्याने मनुष्य आपल्यावर पडणारा ताण कमी करून आपले जीवन सुखी व आनंदी करू शकतो.