



‘कोरोना महामारीच्या काळात वाढलेल्या तणाव व जीवनाच्या गुणवत्तेवर व्यायामाचा होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास’

डॉ. गणेश रमेश सिंहासने^१ डॉ. महेश रंगराव पाटील^२

^१शारीरिक शिक्षण संचालक, कला, वाणिज्य व विज्ञान महिला महाविद्यालय, तासगांव

^२शारीरिक शिक्षण संचालक, बाबासाहेब चितळे महाविद्यालय, भिलवडी

Corresponding Author- डॉ. गणेश रमेश सिंहासने

Email- ganesh1516@yahoo.com

Email- maheshpatil1352@gmail.com

गोषवारा

हा लेख तणाव आणि जीवनाच्या गुणवत्तेचे विहंगावलोकन प्रदान करतो. तणाव ही जीवनांच्या मागण्यांसाठी एक सामान्य मानसिक व शारीरिक प्रतिक्रिया आहे. या कोरोना महामारीच्या काळात लोक अधिक तणावपूर्ण जीवन जगत आहेत. तणावपूर्ण जीवनामुळे मानसिक त्रास वाढून अनेक व्याधि उद्भवतात आणि यामध्ये लोक मृत झालेले आहेत. या सर्व प्रभावातून बाहेर पडायचे असेल तर व्यायाम करणे अत्यंत गरजेचे आहे. आठवड्यातून पाच दिवस किमान ३० मिनिटे मध्यम प्रकारचा व्यायाम करणे गरजेचे आहे. व्यायाम मानसिक व शारीरिक आरोग्यासाठी महत्त्वाचे मानले जाते. व्यायाम म्हणजे शारीरिक हालचाली होय. अनेक प्रकारे शारीरिक हालचाली करून आपण क्रियाकलाप करू शकतो. चालणे, धावणे, सूर्य नमस्कार इत्यादी हालचाली करून आपण शरीर तंदुरूस्त ठेवून आपला ताण कमी करू शकतो.

प्रस्तावना

२१ व्या शतकाच्या आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या युगात मानसिक ताणतणाव आरोग्यासाठी मोठी डोकेदुखी ठरली आहे. माझ्यामते त्याचे महत्त्वाचे कारण म्हणजे सततची होणारी धावपळ आणि स्पर्धात्मक स्वरूपाचे जीवन या दोन्हीमुळे आरोग्यावर मोठा परिणाम झालेला दिसून येतो आणि एकंदरीत याचा परिणाम जीवनशैलीवर होताना दिसत आहे. त्यात मानसिक ताणतणावही फार मोठी समस्या आहे. कारण मानसिक ताणतणावात वावरणाऱ्या व्यक्तीची निर्णय क्षमता खूप ढासाळलेली असते. त्यामुळे तो व्यक्ती आत्महत्या सारखे पर्याय निवडू शकतो किंवा आरोग्याच्या समस्या त्याला सतत उद्भवतात. असे होत असताना अचानक सर्व जगावर आणखीन एक संकट ओढावले आहे ते म्हणजे कोरोना महामारी. कोरोना महामारीने लोकांची जीवनशैली बदलून गेली आहे. लॉकडाऊन मध्ये लोक घरी बसून होते. त्यामुळे कोणत्याही प्रकारचे शारीरिक कार्य, हालचाली करता आल्या नाहीत. शरीर अकार्यक्षम राहिल्याने स्थूलता वाढून मानसिक ताणतणाव वाढलेले आणि यातूनच लोकांना अनेक व्याधि होऊ लागल्या आहेत. म्हणून आज तणावमुक्त जीवनशैली व मानसिक संतुलन टिकवून ठेवायचे असेल तर व्यायामाशी मैत्री करावीच लागणार नियमित योग व व्यायाम शारीरिक हालचाली केल्याने व शारीरिक उपक्रमात सहभागी झाल्याने तणावाचे प्रमाण नियंत्रित ठेवता येते. जीवनाचा दर्जा म्हणजे नक्की काय? अनेक परिणामांची बेरीज म्हणजे जीवनाची गुणवत्ता. “यामध्ये मानसिक,

शारीरिक, भावनीक, सामाजिक, वर्तणूक इत्यादींचा समावेश होता.” (JANSE), २००४. P ६५४५.

जीवनाची गुणवत्ता

जीवनाची गुणवत्ता हा शब्द लोक आणि समाजाच्या सामान्य कल्याणासाठी वापरला जातो. हे सहसा “जीवनमानाचा दर्जा” या संज्ञेशी आहे, परंतु दोन्हीचा अर्थ एकच असेल असे नाही. राहणीमानाचा दर्जा म्हणजे समाजातील व्यक्तीच्यज्ञ संपत्तीचे आणि नोकरीच्या स्थितीचे मूल्यांकन. जीवनाची गुणवत्ता निर्धारित करणारे दोन्ही घटक असले तरी, हे त्याचे एकमेव सूचक नाहीत. एखाद्या व्यक्तीचे वातावरण, शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य, शिक्षण, मनोरंजन, सामाजिक कल्याण, स्वातंत्र्य, मानवी हक्क आणि आनंद हे देखील महत्त्वाचे घटक आहेत.

तणाव :

तणाव म्हणजे वैचारीक दृष्ट्या कमी झालेला खंड आहे. वेगवान प्रवाहात हा एक अडथळा आहे. पर्यावरणीय मागण्या किंवा दबावांना जीवसृष्टीचा एकूण प्रतिसाद म्हणून तणावाची व्याख्या केली जाते.

तणाव ही जीवनाच्या मागण्यांविषयी एक सामान्य मानसिक आणि शारीरिक प्रतिक्रिया आहे. थोड्या प्रमाणात तणाव चांगले असू शकते, जे तुम्हाला उत्कृष्ट कामगिरी करण्यास प्रवृत्त करते. परंतु दररोज अनेक आव्हाने जसे की, उशीर झाल्यानंतर रहदारीमध्ये सापडणे, एखादे काम मुदतीत पूर्ण करणे, खेळातील कार्यमान, एखादयाशी भांडण आणि कही महत्त्वाची कामे करताना येणारा तणाव हा क्षमते पलीकडचा असतो. लहानपणापासून माणूस

अनेक गोष्टी करत असतो. त्यामुळे चांगले काय आणि वाईट काय हे कळत नाही. पण जसजसे आपण मोठे होतो तसतसे आपल्याला चांगल्या—वाईटाची जाणीव होत जाते. मग तुम्ही तुमचे जीवन योग्य आणि चांगले जगण्याचा प्रयत्न करू शकता. येथूनच तुमच्या जीवनाचा यशस्वी प्रवास सुरू होतो. हाच यशस्वी प्रवास माणसाला मोठया उंचीवर घेऊन जातो. म्हणजेच जीवनाचा दर्जा तयार होतो.

व्यायाम :

व्यायाम म्हणजे लयबद्ध व शास्त्रशुद्ध पध्दतीने केल्या जाणाऱ्या शारीरिक हालचाली होय. शारीरिक स्वास्थ्य वाढविणारी आणि आरोग्य चांगले ठेवणारी क्रिया म्हणजे व्यायाम. नियमित व्यायामाने अनेक रोग टाळता येतात आणि शरीर निरोगी ठेवण्यास मदत होते. व्यायामाने शारीरिकच नव्हे तर मानसिक आरोग्य उत्तम राहते. नियमित व्यायामाध्ये ताणण्याचे व्यायाम, एरोबिक्स व श्वसनाचे व्यायाम यांचा समावेश असावा. व्यायाम केल्याने माणसाला नवीन उर्जा मिळते. व्यायामहा कोणत्याही वयातील व्यक्ती करू शकतो. बैठे व्यायामही करता येतात. व्यायामामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते. यामुळे माणूस आनंदी रहातो. व्यायामामुळे आपली मानसिक व शारीरिक शक्ती वाढते.

व्यायामाचे प्रकार :

1. ताणण्याचे व्यायाम — योगासने, सुर्यनमस्कार.
2. एरोबिक्स व्यायाम — चालणे, धावणे, नृत्य, पोहणे, सायकल चालविणे.
3. श्वसनाचे व्यायाम — प्राणायाम.
4. शक्तीचे व्यायाम — वनज उचलणे.

निष्कर्ष :

कोरोना महामारीच्या काळात लोक अधिक तणावपूर्ण जीवन जगत आहेत. तणावपूर्ण जीवनामुळे मानसिक त्रास वाढून अनेक व्याधि उद्भवतात आणि यामध्ये लोक मृत झालेले आहेत. या सर्व प्रभावातून बाहेर पडायचे असेल तर व्यायाम करणे अत्यंत गरजेचे आहे. आठवडयातून पाच दिवस किमान ३० मिनिटे मध्यम प्रकारचा व्यायाम करणे गरजेचे आहे. व्यायाम मानसिक व शारीरिक आरोग्यासाठी महत्त्वाचे मानले जाते. व्यायाम म्हणजे शारीरिक हालचाली होय. अनेक प्रकारे शारीरिक हालचाली करून आपण क्रियाकलाप करू शकतो. चालणे, धावणे, सूर्य नमस्कार इत्यादी हालचाली करून आपण शरीर तंदुरुस्त ठेवून आपला ताण कमी करू शकतो. व्यायामामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते. यामुळे माणूस आनंदी रहातो. व्यायामामुळे आपली मानसिक व शारीरिक शक्ती वाढते. असे दिसून आले. शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक विकास होऊन चारित्र्यसंपन्न व आरोग्य संपन्न व्हायचे असेल तर शारीरिक हालचालींची गुणात्मक वाढ व विकास होणे गरजेचे आहे. कारण यावरच कोणत्याही सामर्थ्य व बलशाली आणि आरोग्य संपन्न राष्ट्राची निर्माती होत असते म्हणून व्यायाम करणे गरजेचे आहे.

डॉ. गणेश रमेश सिंहासने डॉ. महेश रंगराव पाटील

संदर्भ :

1. बात्रा, एस. (२०१२) २० मिनिटे तंदुरुस्तीसाठी, ३ री आवृत्ती, मेहता पब्लिकेशन हाउस, पुणे.
2. जीवनाची गुणवत्ता एक अभ्यास आंतरराष्ट्रीय सामाजिक संस्थेचा.
3. Beers, Mark H., MD, and Robert Berkow, MD., editors. "Psychiatry in Medicine." In *The Merck Manual of Diagnosis and Therapy*. Whitehouse Station, NJ: Merck Research Laboratories, 2004.
4. Patwardhan, S. (2001). *Income for whom? Why stress for doctors for themselves - the root and cure of many disease*.
5. Pelletier, Kenneth R., MD. *The Best Alternative Medicine*, Part I, "Spirituality and Healing." New York: Simon & Schuster, 2002.
7. Organizations
8. Centers for Disease Control and Prevention. 1600 Clifton Rd., NE, Atlanta, GA 30333. (800) 311-3435, (404) 639-3311. <http://www.cdc.gov>.
9. National Child Traumatic Stress Initiative. Center for Mental Health Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Department of Health and Human Services, 5600 Fishers Lane, Parklawn Building, Room 17C-26, Rockville, MD 20857. (301) 443-2940. http://www.ncetsnet.org/ncets/nav.do?pid=hom_main.
10. National Institute of Mental Health (NIMH). 6001 Executive Boulevard, Room 8184, MSC 9663, Bethesda, MD 20892-9663. (301) 443-4513. <http://www.nimh.nih.gov>.
11. medical-dictionary.thefreedictionary.com/stress
12. The American Institute of Stress. 124 Park Avenue, Yonkers, NY 10703 (914) 963-1200. Fax: (914) 965-6267. <http://www.stress.org>.
13. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/>
14. www.health.harvard.edu/healthbeat/exercise-advice-for-people-with-heart-problems

15. <https://www.wisegeek.com/what-is-quality-of-life.htm>
16. <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/exercise-advice-for-people-with-heart-problems>