

**બી. કોમ. સેમેસ્ટર - 4**  
**VAC401-BC**  
**તથાવ સંચાલન-1**



## સ્વાધ્યાયનું અજવાળું

ભારતના સંવિધાનના સર્જક ભારતરત્ન ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકરની પાવન સ્મૃતિમાં ગરવા ગુજરાતમાં ગુજરાત સરકારશ્રીએ ઇ.સ. 1994માં યુનિવર્સિટી ગ્રાન્ટ્સ કમિશન અને ડિસ્ટન્સ એજ્યુકેશન કાઉન્સિલની માન્યતા મેળવી અમદાવાદમાં ગુજરાતના એક માત્ર મુક્ત વિશ્વવિદ્યાલય ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીની સ્થાપના કરી છે.

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકરની 125મી જન્મજયંતીના અવસરે જ ગુજરાત સરકાર દ્વારા યુનિવર્સિટી માટે અદ્યતન સગવડ સાથે, શાંત જગ્યા મેળવી, જ્યોતિર્મય પરિસરનું નિર્માણ કરી આપ્યું. BAOUના સત્તામંડળે પણ યુનિવર્સિટીના આગવા ભવિષ્ય માટે ખૂબ સહયોગ આપ્યો, આપતા રહે છે.

શિક્ષણ એટલે માનવમાં થતું મૂડીરોકાણ. શિક્ષણ લોકસમાજની ગુણવત્તા સુધારવામાં અધિક ફાળો આપી શકે છે. અહીં મને સ્વામી વિવેકાનંદનું શિક્ષણ વિષયક દર્શન યાદ આવે છે :

‘જેનાથી ચારિત્ર્યનું ઘડતર થાય, જેનાથી માનસિક ક્ષમતાનું નિર્માણ થાય, જેનાથી બૌદ્ધિક વિકાસ સાધી શકાય અને જેના થકી વ્યક્તિ પગભર બની શકે તેને શિક્ષણ કહેવાય.’

ડૉ.બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી શિક્ષણમાં આવા ઉમદા વિચારને વરેલી છે. તેથી વિદ્યાર્થીઓને ગુણવત્તાયુક્ત, વ્યવસાયલક્ષી, જીવનલક્ષી શિક્ષણની સગવડ ઘરે બેઠાં મળી રહે એવા પ્રયત્નો મક્કમ બની કરે છે. બહોળા સમાજના લોકોને ઉચ્ચશિક્ષણ પ્રાપ્ત થાય, છેવાડાના માણસોને ઉત્તમ કેળવણી એમનાં રોજિંદાં કામો કરતાં પ્રાપ્ત થતી રહે. વ્યાવસાયિક લોકોને આગળ ભણતરની ઉત્તમ તક સાંપડે અને જીવનમાં પોતાની ક્ષમતાઓ, કૌશલ્યોને પ્રગટ કરી સારી કારકિર્દી ઘડે, સ્વાવલંબી બની ઉત્તમ જીવન જીવતાં સમાજ અને રાષ્ટ્રનિર્માણમાં પોતાનું યોગદાન આપે એ માટે પ્રયાસરત છે.

‘સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:’ સૂત્રને ઓપન યુનિવર્સિટીએ કેન્દ્રમાં રાખીને અહીં પ્રવેશ કરતા છાત્રોને સ્વઅધ્યયન માટે સરળતાથી સમજાય એવો ગુણવત્તાલક્ષી શૈક્ષણિક અભ્યાસક્રમ ઉપલબ્ધ કરાવી આપે છે. દરેક વિષયની પાયાની સમજણ મળે તેની કાળજી રાખવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થીઓને રસ પડે અને રુચિ કેળવાય તેવાં પાઠ્યપુસ્તકો નિષ્ણાત અધ્યાપકો દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવે છે. દૂરવર્તી શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવા ખેવના રાખતા કોઈ પણ ઉંમરના છાત્રોને માટે અભ્યાસસામગ્રી તૈયાર કરવા માટે શિક્ષણવિદો સાથે પરામર્શન કરવામાં આવે છે. એ પછી જ માળખું રચી, અભ્યાસસામગ્રી તૈયાર કરી પુસ્તક સ્વરૂપે છાત્રોનાં કરકમળોમાં આપે છે. જેનો ઉપયોગ કરીને વિદ્યાર્થી સંતોષપ્રદ અનુભવ કરી શકે છે.

યુનિવર્સિટીના તજજ્ઞ અધ્યાપકો ખૂબ કાળજીથી આ અભ્યાસસામગ્રીનું લેખન કરે છે. વિષયનિષ્ણાત પ્રોફેસરો દ્વારા એમનું પરામર્શન થાય પછી જ પરિણામલક્ષી અભ્યાસસામગ્રી યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓને પહોંચે છે. ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી જ્ઞાનનું કેન્દ્રબિંદુ બની રહી છે. વિદ્યાર્થીઓને ‘સ્વાધ્યાય ટેલિવિઝન’, ‘સ્વાધ્યાય રેડિયો’ જેવા દૂરવર્તી ઉપાદાનો થકી પણ એમના ઘરમાં શિક્ષણ પહોંચાડવાનો પુરુષાર્થ થઈ રહ્યો છે. ઉમદા હેતુ, શ્રેષ્ઠ ધ્યેયને આંબવા પરિશ્રમરત યુનિવર્સિટીના જ્ઞાનની પરબ સમા અધ્યાપકો તેમજ કર્મઠ કર્મચારીગણને અભિનંદન અમારી યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓ સફળ થવા ખૂબ મહેનત કરી, જીવન સફળ કરવાની સાથે જીવન સાર્થક કરે એવી પરમેશ્વરને પ્રાર્થના કરું છું.

પ્રો. (ડૉ.) અમીબહેન ઉપાધ્યાય

કુલપતિ

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી,

જ્યોતિર્મય પરિસર, સરખેજ-ગાંધીનગર હાઈવે, છારોડી, અમદાવાદ

|                  |                             |                                                                                                        |
|------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| લેખન :           | ડૉ. ઉર્વી અમીન              | આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર,<br>NICM, ગાંધીનગર.                                                                 |
|                  | ડૉ. જૈમીન પટેલ              | આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર,<br>જી.એલ.એસ. યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.                                                 |
|                  | ડૉ. બીના પટેલ               | આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, ફેકલ્ટી ઓફ કોમર્સ (SMPIC),<br>જી.એલ.એસ. યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.                      |
| પરામર્શક(વિષય) : | પ્રો. (ડૉ.) મનોજ શાહ        | પ્રોફેસર & નિયામક, સ્કૂલ ઓફ કોમર્સ એન્ડ મેનેજમેન્ટ,<br>ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ. |
|                  | ડૉ. દિપક રાસ્તે             | એસોસિયેટ પ્રોફેસર,<br>શ્રી સહજાનંદ વાણિજ્ય મહાવિદ્યાલય, અમદાવાદ.                                       |
|                  | ડૉ. મનોજ દવે                | પ્રોફેસર & હેડ, ડીપાર્ટમેન્ટ ઓફ એકાઉન્ટન્સી,<br>શ્રી પી.ડી.એમ. માલવિયા કોલેજ ઓફ કોમર્સ, રાજકોટ.        |
| પરામર્શક(ભાષા) : | ઘનશ્યામ કે ગઢવી             | નિવૃત્ત આચાર્ય,<br>સાર્વજનિક કોલેજ, મહેસાણા.                                                           |
| સંપાદન :         | પ્રો. (ડૉ.) મનોજ શાહ        | પ્રોફેસર & નિયામક, સ્કૂલ ઓફ કોમર્સ એન્ડ મેનેજમેન્ટ,<br>ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ. |
| પ્રકાશક :        | ડૉ. ભાવિન ત્રિવેદી          | કાર્યકારી કુલસચિવ,<br>ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.                                  |
| આવૃત્તિ :        | સુધારેલ પુનઃ આવૃત્તિ (2026) |                                                                                                        |

ISBN

:



978-93-5598-214-8

### સર્વાધિકાર સુરક્ષિત

આ પાઠ્યપુસ્તક ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીના ઉપક્રમે વિદ્યાર્થીલક્ષી સ્વઅધ્યન હેતુથી; દૂરવર્તી શિક્ષણના ઉદ્દેશને કેન્દ્રમાં રાખી તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. જેના સર્વાધિકાર સુરક્ષિત છે. આ અભ્યાસ-સામગ્રીનો કોઈપણ સ્વરૂપમાં ધંધાધારી ઉપયોગ કરતાં પહેલાં ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીની લેખિત પરવાનગી લેવાની રહેશે.

બી.કોમ સેમેસ્ટર -4

VAC401-BC

તણાવ સંચાલન -1

ભાગ-1

તણાવ સંચાલન -1

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| એકમ : 1                             |       |
| તણાવનો પરિચય                        | 1-11  |
| એકમ : 2                             |       |
| તણાવના સ્ત્રોતો (Sources of Stress) | 12-29 |
| એકમ : 3                             |       |
| તણાવના પ્રકારો                      | 30-39 |
| એકમ : 4                             |       |
| તણાવની અસરો                         | 40-49 |



## તણાવનો પરિચય

-: રૂપરેખા :-

### 1.1 તણાવનો પરિચય:

#### 1.1 પ્રસ્તાવના

#### 1.2 તણાવ શું છે ?

#### 1.3 અર્થ

#### 1.4 વ્યાખ્યા

#### 1.5 તણાવની સમજૂતી

#### 1.6 તણાવના લક્ષણો

#### 1.7 તણાવના પરિપ્રેક્ષ્ય

#### 1.8 સારાંશ

#### 1.9 સ્વાધ્યાય

### 1.1 પ્રસ્તાવના

તણાવ વિનાના જીવનની કલ્પના થઈ શકે નહિ. તણાવ એ જીવનનો અવિભાજિત હિસ્સો છે કે જેને સામાન્ય વ્યક્તિત્વના વિકાસ માટે જરૂરી ગણવામાં આવે છે. તેમ છતાં પણ જો આ તણાવો જો વધારે પડતા તીવ્ર બની જાય તો તે ગંભીર મનોવિકૃતિ માટેનું કારણ અથવા માનસિક બીમારીને નોતરનાર બની શકે છે. એવું નોંધાયેલ છે કે માનસિક તણાવનું માનસિક વિકૃતિના સંબંધમાં ખૂબ જ મહત્ત્વ છે, તેમ છતાં ચોક્કસ જોખમ અને બચાવના પગલાઓ ઓછા જાણીતા છે. નકારાત્મક અથવા તણાવભરેલ જીવનના પ્રસંગો સામાન્ય રીતે માનસિક વિકાર (ચિંતા) જેમાં મિજાજ (મૂડ) અને માનસિક અસ્વસ્થતા માટેનું કારણ બને છે. બાળપણ અને કિશોરાવસ્થામાં થયેલ ખરાબ વર્તન જેમાં જાતિય શોષણ, શારીરિક શોષણ, માનસિક શોષણ, ઘરમાં થતી હિંસાઓ અને ધાક-ધમકીઓનો સમાવેશ થાય છે, તેને માનસિક અસ્વસ્થતાના વિકાસ થવા સાથે સમાજ અને પરિવારના ગુંચવણ ભરેલ ક્રિયાપ્રતિક્રિયા માનસિક અને શારીરિક પરિબળો વડે જોડવામાં આવેલ છે. મુખ્ય જોખમ સમયાંતરે આવા અનુભવો એકત્રિત થવાના સંયોગમાં જોવા મળે છે, તેમ છતાં ઘણી વખત ગંભીર માનસિક આધાતની એક ઘટના પણ માનસિક વિકૃતિ જેમકે પી.ટી.એસ.ડી. એક માનસિક બીમારી તરફ દોરી જાય છે. આવા અનુભવોની સ્થિતિસ્થાપકતા જુદી જુદી હોય છે, અને કદાચ વ્યક્તિ અમુક પ્રકારના અનુભવો સામે પ્રતિકાર મેળવી ચુકેલ હોય પરંતુ બીજા માટે શંકાસ્પદ હોય. આનુવંશિકતા ભેદતા, ગુસ્સાના લક્ષણો, જ્ઞાનાત્મક સમૂહ (કોગ્નિટિવ સેટ), રક્ષણાત્મક રીત અને અન્ય અનુભવો સ્થિતિસ્થાપકતાની વિવિધતા સાથે જોડાયેલ ખાસિયતો છે.

### 1.2 તણાવ શું છે ?

તણાવને કોઈપણ શારીરિક, રાસાયણિક અથવા ભાવનાશીલ પરિબળ ગણાવી શકાય કે જે શારીરિક અથવા માનસિક અશાંતિ ઊભી કરે અને તે કદાચ બીમારી થવા માટેનું પરિબળ

પણ બની શકે. શારીરિક અને રાસાયણિક પરિબળો કે જે તણાવ ઉભુ કરી શકે તેમાં માનસિક આઘાત, ચેપ, નશીલા પદાર્થોનું સેવન, બીમારીઓ અને કોઈપણ પ્રકારની નુકસાનીનો સમાવેશ થાય છે. ભાવનાશીલ પરીબળો કે જે દબાણ કે માનસિક તણાવ ઊભો કરી શકે છે કે તેના વિવિધ પ્રકારનો હોય છે. જ્યારે ઘણા બધા લોકો દબાણ શબ્દને માનસિક દબાણ સાથે જ જોડે છે, વિજ્ઞાનિકો અને ડોક્ટર્સ આ શબ્દનો ઉપયોગ કોઈ પણ એવું દબાણ કે જે શારીરિક કાર્ય માટેની સ્થિરતાને અને સમતોલપણાને વિખેરી નાખે તેને દર્શાવવા માટે કરે છે. જ્યારે લોકો તેની આજુબાજુ કોઈપણ ઘટનાથી તણાવ અનુભવે ત્યારે શરીરમાં અમુક રસાયણોથી તેની પ્રતિક્રિયા થાય છે જેના લીધે વ્યક્તિનું વર્તન સકારાત્મક કે નકારાત્મક રીતે બદલાય છે.

હળવા પ્રકારનું દબાણ અને માનસિક તણાવ ક્યારેક લાભદાયક નિવડે છે. દા.ત. કોઈ પરિયોજના કે હાથ પર હોય ત્યારે થોડું દબાણ અનુભવાય જેને કારણે હમંશા આપણને સારું કામ કરવાની પ્રેરણા મળે છે, વધારે ધ્યાન કેન્દ્રીત કરી શકીએ છીએ અને ઉત્સાહપૂર્વક કામ કરી શકીએ છીએ. બે પ્રકારના દબાણ હોય છે : સારું દબાણ (હકારાત્મક દબાણ) અને નબળું દબાણ (નકારાત્મક દબાણ), સાદી રીતે અર્થ કરીએ તો પડકાર અને વધારે પડતું ભારણ. જ્યારે દબાણ ખૂબ જ વધી જાય અથવા તેને નબળી રીતે સંચાલિત કરવામાં આવે ત્યારે નકારાત્મક અસરો જોવા બહાર આવે છે.

### 1.3 અર્થ

તણાવ એ માનસિક પરિસ્થિતિ છે જે માટે તમને સકારાત્મક કે નકારાત્મક લાગણી છે, જ્યારે તમે તમારા વિચારો હોય ત્યારે શાંત બેસી શકતા નથી. જેમ કે દોડ (રેસિંગ) આ વખતે તમને તમારું નિયંત્રણ લાગતું નથી તમે લાગણી પાર અંકુશ ગુમાવી બેસો છો. તમારું શરીર તંગ લાગે છે, જાણે ગાંઠમાં બંધાયેલ હોય. તમે સતત નિરાશા અને વ્યથા અનુભવો છો. કોઈ વાર અતિ ઉત્સાહિત લાગે છે અને કોઈ વાર ખૂબ જ દુઃખી. પરંતુ તમારી શક્તિ અને તેની દિશા તમે સમજી શકતા નથી. સમયનું દબાણ તમારા પર ભાર સર્જે છે. તમે સ્થિર કે શાંત નથી થતા, એકાગ્રતા મુશ્કેલ લાગે છે. તમે સતત તીવ્ર દબાણ અનુભવો છો. તમે તેને તમારી ગરદનમાં, તમારી પીઠમાં તમારા પેટમાં અનુભવો છો, જડબાના સ્નાયુઓ ચોંટી જાય છે. કદાચ, તમારા માથામાં ધબકારા છે. હૃદય દર વધી જાય છે, અને તમારા હાથ ફિક્કા પડી ગયા લાગે છે. આ તણાવની પરિસ્થિતિ છે.

કોઈ પણ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાનો એક જ માર્ગ છે કે તેને સમજી અને આગળ વધો. જ્યારે તણાવનું સ્તર વધે ત્યારે તેને ઓળખો અને તેને સમજી અને તેનો સામનો કરો. જેથી તમે તણાવનો યોગ્ય માર્ગ શોધી અને માનસિક શાંતિ રાખી શકો. તેનો સામનો કરવા તેને બાહ્ય અને આંતરિક રીતે સમજી અને તેનો ઉપાય લાવવો જરૂરી છે. દરેક ઘટનાનું પોતાનું મહત્વ છે અને તેને સહજ રીતે લઈ તમે તમારી પ્રતિક્રિયા અને વલણ નક્કી કરી શકો છો. તણાવના સંચાલન માટે તમારું અર્થઘટન અને પ્રતિક્રિયાનું વલણ ખૂબ જ મહત્વનું બની જાય છે.

તણાવ એ છે કે મનુષ્ય શારીરિક અને માનસિક રીતે પરિવર્તન, ઘટનાઓ, અને તેમના જીવનમાં પરિસ્થિતિઓને લોકો જુદી જુદી રીતે અને જુદા જુદા કારણોસર તાણ અનુભવે છે. સતત થતી પ્રતિક્રિયા ઘટના અથવા પરિસ્થિતિ વિશેની તમારી ધારણા પર આધારિત છે. જો તમે કોઈ પરિસ્થિતિ જુઓ છો સકારાત્મક કે નકારાત્મક રીતે બહુ જ સતત અસર કરે છે પરંતુ તમારી લાગણીને જો કાબૂમાં રાખી વિચારો ટકાવી રાખો તો સ્વસ્થ રહી શકો છો.

જો તમે તણાવને સમજી તેને સકારાત્મક રીતે બહાર લાવો તો તે ‘સારો તણાવ’ પણ કહેવામાં આવે છે. આને યુસ્ટ્રેસ, ‘સકારાત્મક’ દૃષ્ટિકોણથી પરિણમે છે. યુસ્ટ્રેસ તમને પડકારનો સામનો કરવામાં મદદ કરે છે અને તે કંટાળાને દૂર કરવા માટેનું કારણ બની શકે છે ઘણા લોકો જાહેર માને છે વિમાનની ફ્લાઈટ્સ ખૂબ જ તણાવપૂર્ણ હોય છે - પણ તેનો અંત કે મુસાફરી પછી એક સુખદ અનુભવ થાય છે જે યુસ્ટ્રેસ છે.

કોઈ ખાસ ઘટના કે પ્રસંગ વખતે તમે જોશો કે કે તમારી શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓ જેમ કે, ઊંચો હૃદય દર અને ભૂખમાં ઘટાડો, બેચેની સતત અનુભવો છો-ઘણીવાર એક પ્રશ્ન છે. પરિસ્થિતિ મુજબ દરેકની પ્રતિક્રિયા અલગ અલગ હોય છે જેમ કે કોઈ પરિસ્થિતિ એક વ્યક્તિ માટે હકારાત્મક તણાવ પરંતુ અન્ય વ્યક્તિ માટે નકારાત્મક તણાવ બની શકે છે.

તણાવના સ્ત્રોતો નકારાત્મક તેમજ હકારાત્મક ઘટનાઓ સાથે સંકળાયેલા હોઈ શકે છે જેમ કે પ્રેમમાં પડવું, વિદેશમાં અભ્યાસ કરવાની તૈયારી, અથવા કાર ખરીદવી. તણાવનો સામનો કરવા માટે એક નિર્ણાયક પગલું એ ઓળખવું છે તમારા જીવનમાં તણાવ. આ તણાવમાં પર્યાવરણનો સમાવેશ થઈ શકે છે (દા.ત., અવાજ, ટ્રાફિક, આવનજાવન સમસ્યાઓ, ગીચ અથવા અવ્યવસ્થિત વર્ગખંડ અથવા રહેવાની સ્થિતિ), શૈક્ષણિક (દા.ત., સમયમર્યાદા - પરીક્ષાઓ - પ્રસ્તુતિ - સોંપણીઓ - સ્પર્ધા - અધ્યાપક, ઉપરી અધિકારી સાથે સંઘર્ષ અથવા સતત વધુ પડતું કામનો બોજ, સાથીદારો સાથે સંઘર્ષ, સતત વિરોધાભાસી અધિકારીની માંગણીઓ) નાણાકીય (દા.ત., બિલ - દેવું - અપૂરતી આવક, નાણાકીય સ્થિતિમાં ફેર) સામાજિક (સંબંધોનું નુકસાન, સતત સાથીદારથી થતી ઉપેક્ષા - આંતરિક સંઘર્ષ - શારીરિક અને માનસિક દ્વિધા). આ બધી જ લાગણી તમને વધુ નકારાત્મકતા તરફ દોરી જાય છે. તમે જો તમારી લાગણી પર કાબૂ ના રાખી શકો તો તમારી તાણ વધતી જાય છે.

તણાવના ચાર વર્ગો છે જે તેની સાંકેતિક ભાષા છે :

મૂડમાં ફેરફાર - વર્તનમાં ફેરફાર - શારીરિક પ્રતિક્રિયા - વિચારોમાં ફેરફાર.

#### 1.4 વ્યાખ્યા

તણાવ એ છે કે મનુષ્યમાં શારીરિક - માનસિક રીતે આજુબાજુ ઘટતી ઘટના દ્વારા તે પોતે શું અનુભવે છે અને તેની તેના પર થતી અસરને વર્ણવે છે. તમારી પ્રતિક્રિયા ઘટનાનો ભાર પર થયેલો પ્રભાવ બતાવે છે. પછી એચ. સેલી (1936) એ તણાવને ‘બિન-વિશેષ પ્રતિભાવરૂપે વ્યાખ્યાયિત કર્યો છે જે મુખ્યત્વે ઉત્તેજનાથી પરિણમે છે. તણાવ મનુષ્યમાં પર મનોવૈજ્ઞાનિક, શારીરિક અને ભાવનાત્મક રીતે અસર કરે છે. આ અસર હકારાત્મક કે નકારાત્મક હોઈ શકે છે તેમાં સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરે છે. આ પરિસ્થિતિ કાબૂ ના લેવાય તો તે વ્યક્તિ ઉપર વધુ અસર કરી તેના સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરે છે.

તણાવની એક વ્યાખ્યા એ છે કે તે મનોવૈજ્ઞાનિક અને વાસ્તવિક અથવા કથિત અસર માટે શારીરિક પ્રતિક્રિયા કે જેને અમુક ક્રિયાની જરૂર છે અથવા તે એક પ્રતિભાવ છે જે વ્યક્તિ પર અને તેની પ્રતિક્રિયા પર વર્તણૂકીય અને જૈવિક રીતે અસર કરે છે, કાર્ય કરે છે. જેના પરિણામ રૂપે તે અલગ અલગ રીતે હકારાત્મક કે નકારાત્મક પ્રતિભાવ આવે છે જે તેના સ્વાસ્થ્ય પર પણ અસર કરે છે. હાકાત્મક વધુ પડતું કે નકારાત્મક રીતે અનુભવે છે.

તણાવના સામાન્ય રીતે જોવા મળતા ઉદ્ભવ સ્થાનો :-

- અસ્તિત્વ જાળવી રાખવાના તણાવ -

જ્યારે વ્યક્તિને એવું લાગે છે કે કોઈ વ્યક્તિ અથવા કોઈ વસ્તુ તેને શારીરિક

હાનિ પહોંચાડશે, શરીર કુદરતી રીતે શક્તિના કુવારા વડે પ્રતિભાવ આપે છે જેથી કરીને તે સારી રીતે ગંભીર પરિસ્થિતિ (લડાઈ)માં ટકી રહેવા અથવા નાસી છૂટવા માટે સક્ષમ બને છે. તેને અસ્તિત્વ જાળવી રાખવાનો તણાવ કહેવામાં આવે છે.

- આંતરિક તણાવ

આંતરિક તણાવ એવું છે કે જેમાં લોકો પોતે જ પોતાને માટે તણાવ ઊભો કરે છે. આવું મોટા ભાગે એવી બાબતો કે જે આપણા નિયંત્રણમાં નથી તેની ચિંતા કરવાથી અથવા પોતાની જાતને એવી પરિસ્થિતિમાં મુકવાથી કે જેનાથી દબાણ ઉભું થાય છે. અમુક લોકોને ચોક્કસ પ્રકારની ઉતાવળ, માનસિક તણાવ, જીવન જીવવાની રીતની આદત પડી ગયેલ હોય છે કે જે તણાવમાં જ રાખે છે. તેઓ તણાવજનક પરિસ્થિતિઓને શોધતા હોય છે અને તણાવજનક ના હોય તેવી બાબતોમાં પણ તણાવ અનુભવતા હોય છે.

- વાતાવરણનું તણાવ

આ આપણી આજુબાજુમાં રહેલ વસ્તુઓ તરફનો પ્રતિભાવ છે કે જે તણાવનું કારણ બને છે જેમ કે ઘોંઘાટ, ભીડ અને કામ કે પરીવાર તરફથી થતું દબાણ. આવા વાતાવરણના તણાવ ઊભું કરનારા પરિબળોને ઓળખીને તેને અવગણતા અથવા તેને યોગ્ય રીતે પાર પાડતા શીખવાથી તણાવની માત્રાને ઘટાડવામાં મદદ મળશે.

- થાક અને વધારે પડતું કામ

આવા પ્રકારનું તણાવ લાંબા સમયે નિર્માણ થાય છે અને શરીર પર ખૂબ જ ગંભીર અસર કરી શકે છે. સતત વધતું પડતું કામ-કાર્ય સ્થળ પર કર્યા કરવાથી તે ઉદ્ભવે છે. સમયનું યોગ્ય સંચાલન કેવી રીતે કરવું અથવા આરામ માટેનો સમય કેવી રીતે કાઢવો અને વિરામ કેવી રીતે મેળવવો તે ન જાણવાને કારણે પણ તે થાય છે. આ એક એવા તણાવ છે કે જેની અવગણના કરવી ખૂબ જ સૌથી કઠિન છે કારણ કે ઘણા લોકો માને છે કે તે તેના નિયંત્રણ બહાર છે.

તણાવ ઊભું કરનારા પરિબળોને ટૂંકા ગાળાના (તીક્ષ્ણ) અથવા લાંબા ગાળાના (તીવ્ર) તરીકે પણ દર્શાવવામાં આવે છે :

- ટૂંકાગાળાના ‘તીક્ષ્ણ’ તણાવ તાત્કાલિક ભયની પ્રતિક્રિયા હોય છે, તેને સંઘર્ષ (લડાકુ) તરીકે અથવા ભાગી છૂટતાં પ્રતિભાવ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. જ્યારે સંભવિત જોખમી પરિબળો અથવા ચેતવણીઓ તરફ મગજનો પ્રાથમિક ભાગ અને મગજમાં રહેલાં ચોક્કસ રસાયણો મળીને તેનો પ્રતિભાવ આવે છે, ત્યારે આ પ્રકારના તણાવ પેદા થાય છે.
- લાંબાગાળાનો “તીવ્ર” તણાવ ઊભું કરનારા પરિબળોમાં એવી પરિસ્થિતિમાં હોય તેવા અમુક દબાણો કે જે સતત ચાલુ જ રહેતા હોય, જ્યારે લડવાની કે નાસી છૂટવાના પ્રેરકબળને દબાવી દેવામાં આવેલ હોય. દા.ત. તીવ્ર તણાવમાં કામ પર રહેતું સતત દબાણ, પ્રવર્તમાન સંબંધોમાં સમસ્યાઓ, એકલતા અને કાયમી રહેતી નાણાકીય ચિંતાઓનો સમાવેશ થાય છે.



## તણાવની અસરો પર પ્રભાવ પાડનારાં પરિબલો અને તણાવ ગ્રહણક્ષમતા

વ્યક્તિની તણાવ ગ્રહણક્ષમતા આમાના કોઈપણ અથવા તમામ પરિબલોથી અસરગ્રસ્ત થાય છે, જેનો અર્થ એવો થાય કે દરેકની તણાવ સહન કરવાની ક્ષમતા જુદી હોય છે. આમાના અમુક પરિબલોના સંદર્ભમાં, તણાવ ગ્રહણક્ષમતા નક્કી નથી, તેથી તમામ વ્યક્તિઓની તણાવ સહન કરવાની ક્ષમતાની માત્રા સમયાંતરે બદલાયા કરે છે:

- બાળપણના અનુભવો (બાળપણમાં થયેલું શોષણ તણાવ ગ્રહણક્ષમતા વધારી શકે છે)
- વ્યક્તિત્વ (અમુક વ્યક્તિત્વ ધરાવનારા બીજા લોકો કરતા વધારે તણાવ અનુભવતા હોય છે)
- આનુવંશિક/જનીનીક (ખાસ કરીને વારસાગત “ઉગ્ર પ્રતિભાવ”, “સિરોટોનિન”ની માત્રા સાથે જોડાયેલ હોય છે કે જે મગજની તંદુરસ્તી માટેનું રસાયણ છે)
- અસામાન્ય રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા (જેના કારણે અમુક બીમારીઓ થઈ શકે છે જેમકે સંધિવા અને ખરજવું, કે જે તણાવની સ્થિતિસ્થાપકતાને નબળી પાડે છે)
- જીવનધોરણ (સૈદ્ધાંતિક રીતે નબળો ખોરાક અને કસરતનો અભાવ)
- તણાવ ઊભું કરનારા પરિબલોનો સમયગાળો અને તેની તીવ્રતા.

### 1.6 તણાવના લક્ષણો

#### તણાવના લક્ષણો

આ લક્ષણો, તમે સંભવત પરેશાન અનુભવો છો:

- માથાનો દુઃખાવો
- થાક
- જઠરાગ્નિય સમસ્યાઓ
- હાયપરટેન્શન (હાઈ બ્લડ પ્રેશર) ઉચ્ચ રક્તચાપ
- હૃદયની સમસ્યાઓ, જેમ કે ઝડપી હૃદયનાં ધબકારા
- ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં અસમર્થતા/એકાગ્રતાનો અભાવ
- ઊંઘમાં વિશેષ, પછી ભલે તે વધારે ઊંઘ અથવા ઊંઘવામાં અસમર્થતા હોય
- પરસેવો પામવો/હાથ સતત હાથ હલાવો કે હથેલીઓ મેળવવી/ભેગી કરવી
- ચિંતા
- જાતીય સમસ્યાઓ.

તણાવની હાજરી હોવાની તાત્કાલિક જાણ મેળવવા માટેના સૂચકાંકો

- ઊંઘ આવવવામાં મુશ્કેલી
- ભૂખ ઓછી લાગવી

- ઓછું ધ્યાન લાગવું કે નબળી યાદ શક્તિ
- કામગીરીમાં ઘટાડો
- અવાક્ષણિક ભૂલો અથવા નિયત અવધિઓ ચૂકી જવી
- ગુસ્સો
- હિંસા અથવા અસમાજિક વર્તન
- લાગણીસભર ઊભરો
- દારૂ કે નશીલી દવાનું સેવન
- ગભરાટ અનુભવવાની આદત
- તણાવની અસરો

---

### 1.7 તણાવના પરિપેક્ષ્ય

---

જ્યારે તમે તેને સમજતા ન હોવ ત્યારે પણ, તણાવ ગંભીર શારીરિક પરિબળોનું કારણ બની શકે છે અથવા ફાળો આપી શકે છે

વિકૃતિઓ. તે એડ્રેનાલિન અને કોર્ટિકોસ્ટેરોન જેવા હોર્મોન્સ વધારે છે, જે તમારા પર અસર કરે છે ચયાપચય, રોગપ્રતિકારક પ્રતિક્રિયાઓ અને અન્ય તણાવ પ્રતિભાવો. તે અંદર વધારો તરફ દોરી શકે છે. તમારા હૃદયના ધબકારા, શ્વસન, બ્લડ પ્રેશર અને તમારા આંતરિક અવયવો પર શારીરિક માંગ.

વર્તણૂકીય ફેરફારો પણ તણાવની અભિવ્યક્તિ છે. જેમાં નીચે દર્શાવેલ લક્ષણો સામેલ કરી શકાય છે:

- ચીડિયાપણું
- વિક્ષેપજનક આહાર પદ્ધતિઓ (અતિશય ખાવું અથવા ખાવાનું ઓછું કરવું)
- અન્યની ઉપેક્ષા થતી રહેવી
- ધૂમ્રપાન અથવા આલ્કોહોલના વપરાશમાં વધારો
- એકાંત
- અનિવાર્ય કરતા વધારે પ્રમાણમાં ખરીદી

તણાવની નકારાત્મક અસર

| તણાવના શારીરિક સંકેતો:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | તણાવના વર્તણૂકીય સંકેતો                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● પેટમાં દુઃખાવો; નર્વસ પેટ; અલ્સર</li> <li>● ખેંચાણ; પેટનું ફૂલવું; ઝાડા; કબજિયાત</li> <li>● ભૂખમાં ફેરફાર; વજનમાં ફેરફાર</li> <li>● હાઈપોગ્લાયકેમિઆ (લો બ્લડ સુગર)</li> <li>● સાંધા સખત અથવા દુઃખાવા</li> <li>● સ્નાયુઓની જડતા, ખેંચાણ, ખેંચાણ</li> <li>● ગરદન, ખભા, છાતી અથવા પીઠનો દુઃખાવો</li> <li>● આધાશીશી; તણાવ માથાનો દુઃખાવો; ચુસ્તતા</li> <li>● માથામાં દબાણ</li> <li>● વારંવાર શરદી અથવા બીમારી; સતત તાવ</li> <li>● સતત ઉધરસ આવવી</li> <li>● તાવના ફોલ્લા</li> <li>● હાઈ બ્લડ પ્રેશર</li> <li>● ઝડપથી ધબકતું હૃદય, આરામ સમયે પણ</li> <li>● શ્વાસની તકલીફ</li> <li>● નર્વસનેસ અનુભવવી</li> <li>● ત્વચાની સ્થિતિ: ફોલ્લીઓ; શીળસ; ત્વચા બળતરા</li> <li>● થાક, ઊર્જાનો અભાવ</li> <li>● ઠંડા હાથ અને પગ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● વધુ પડતું ટીવી જોવું અથવા વીડિયો ગેમ્સ</li> <li>● દારૂ, સિગારેટનું વધુ પડતું સેવન કરવું માટે દવા લેવી</li> <li>● મનોરંજન</li> <li>● વધારે ખાવું અથવા ઓછું ભોજન</li> <li>● ગુસ્સો સરળતાથી ગુમાવવો; વધુ દલીલ કરે છે</li> <li>● જૂઠું બોલવું</li> <li>● હતાશાના લીધે વર્ગોમાં હાજરી આપવામાં અસમર્થતા</li> <li>● હાયપરએક્ટિવિટી - લાગણી કે તમે ધીમું કરી શકતા નથી</li> <li>● નર્વસ ટેવોમાં વધારો, દા.ત. નખ</li> <li>● કરડવું, વાળ વળી જવા</li> <li>● જાતીય સમસ્યાઓ</li> <li>● સુવાની સમસ્યાઓ - ખૂબ વધારે, ખૂબ ઓછી,</li> <li>● સતત અસંતોષ રહેવો</li> <li>● સ્વયંને અલગ પાડવું</li> <li>● બેદરકારીમાં વધારો; જોખમ લેવું</li> <li>● દાંત પીસવા</li> <li>● હાજરી આવવામાં પાછા પડવું</li> </ul> |

| તણાવના ભાવનાત્મક/માનસિક સંકેતો                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | તણાવના જોગનાત્મક ચિહ્નો                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● ઓવરલોડ અથવા અતિશય લાગણી</li> <li>● “નિયંત્રણ બહાર” લાગે છે</li> <li>● વારંવાર ચિંતા અથવા ભ્રમિત થવું</li> <li>● ચિંતા</li> <li>● અસ્પષ્ટ/અતાર્કિક ભય</li> <li>● વધારે સ્વપ્નો આવવા</li> <li>● વારંવાર ચીડિયાપણું; સરળતાથી હતાશ</li> <li>● ગુસ્સો અને રોષની લાગણી</li> <li>● મિજાજ ફેરફાર</li> <li>● હતાશા</li> <li>● સતત રડવું</li> <li>● કર્યા કરવો</li> <li>● અન્યનો જોવો</li> <li>● કંટાળો</li> <li>● ઉદાસીનતા; અસંતોષમાં ઓછો રસ</li> <li>● સામાન્ય રીતે આનંદદાયક પ્રવૃત્તિઓ</li> <li>● એકલતા</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● નિર્ણયો લેવામાં મુશ્કેલી;</li> <li>● આવેગ; અનિશ્ચિતતા</li> <li>● મૂંઝવણ; દિશાહિનતા; ‘અંતર’</li> <li>● ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી, હાજરી</li> <li>● માહિતી યાદ રાખવામાં મુશ્કેલી</li> <li>● વિગતો, તાજેતરની ઘટનાઓ</li> <li>● પુનરાવર્તિત વિચારો</li> <li>● નબળો ચુકાદો</li> <li>● વારંવાર થવી ગેરસમજ</li> <li>● અન્ય તમને કહે છે</li> <li>● ભાગી જવાના વિચારો, ભાગી જવું</li> <li>● સદ્દાના વિચારો</li> </ul> |

#### ‘સકારાત્મક’ દૃષ્ટિકોણ :

જીવનમાં આગળ વધવા માટે ‘સકારાત્મક’ દૃષ્ટિકોણ બહુ જ ભાગ ભજવે છે. જો તમે સતત નકારાત્મક વિચારશો તો તમે તણાવ જ અનુભવશો. તમને તમે વધુ વ્યથિત - દબાયેલા, દબાયેલા અથવા નિયંત્રણની બહાર લાગશો. તકલીફ તણાવનું વધુ પરિચિત સ્વરૂપ છે પણ જો આ જ પરિસ્થિતિને પડકાર તારીકે લેશો તો તે ‘સકારાત્મક’ દૃષ્ટિકોણ કેળવાશે. યુસ્ટ્રેસ, ‘સકારાત્મક’ દૃષ્ટિકોણથી તમે આગળ વધી શકશો અને પરિણામે કોઈ ઘટના અથવા પરિસ્થિતિ, જેના કારણે તમે સારી રીતે આગળ વધશો જેને ‘સારો તણાવ’ પણ કહેવામાં આવે છે.

યુસ્ટ્રેસ તમને પડકારનો સામનો કરવામાં મદદ કરે છે અને તે કંટાળાને દૂર કરવા માટેનું કારણ બની શકે છે કેન્દ્રિત ઊર્જાને જોડે છે. જો ઉર્જા સરળતાથી તકલીફમાં ફેરવી શકે છે, જો કે, જો કોઈ કારણ બને તો તમે પરિસ્થિતિને અયોગ્ય અથવા નિયંત્રણ બહાર જોશો. પણ ધીરજ થી તેમાંથી બહાર આવી શકશો અને તમે તેમાંથી કંઈક શીખી શકશો તણાવ અન્ય વ્યક્તિ માટે નકારાત્મક તણાવ બની શકે છે.

#### ઉપસંહાર

તણાવ સાથે વ્યવહાર કરવા માટે અહીં કેટલીક વ્યૂહરચનાઓ સૂચનો નીચે મુજબ છે:

- વેકેશન માટે સમય સુનિશ્ચિત કરો.
- તમારી દિનચર્યામાં વિરામ, શોખ અને મનોરંજક પ્રવૃત્તિઓ.
- તમારા માટે જરૂરી હોય તેવા કાર્યો પૂર્ણ કરવા માટે અવિરત સમયની વ્યવસ્થા કરવાનો પ્રયાસ કરો એકાગ્રતા. તમારા કાર્ય પૂર્ણ કરવા યોગ્ય આયોજન કરો.
- કેટલાક કુરસદના સમયની ગોઠવણ કરો કે જે દરમિયાન તમે તે વસ્તુઓ કરી શકો જે તમે કરી શકો.
- ખરેખર આનંદ.
- ઘણી બધી એપોઈન્ટમેન્ટ્સ, મિટિંગ્સ અને ક્લાસ બેક-ટુ-બેક સુનિશ્ચિત કરવાનું ટાળો.
- તમારા શ્વાસોશ્વાસ પર નિયંત્રણ કરો.
- આ પરિસ્થિતિમાં તમે થોડા ધીમા અને ઊંડા શ્વાસ લો.
- જ્યારે તમે તણાવ અનુભવો. પેટમાંથી શ્વાસ લો અને, જ્યારે તમે શ્વાસ બહાર કાઢો, શાંતિથી તમારી જાતને કહો, ‘હું શાંતિ અનુભવું છું.’
- તમારા સમયનું સંચાલન કરવા માટે નિષ્ણાત બનો. પુસ્તકો વાંચો, વીડિયો જુઓ અને તમે તેની નોંધ કરી, જરૂરી મુદ્દા લખતા રહો.
- સમય વ્યવસ્થાપન પર સેમિનારમાં હાજરી આપો અને રોજિંદા જીવનમાં સમય બદલતા રહો.
- તમે સમયના બગાડ પર કાપ મૂકશો, તમને તમારી જાતને પુનઃ સંચાલિત કરવા માટે વધુ સમય મળશે.
- ‘ના’ કહેતા શીખો.
- મર્યાદા નક્કી કરવાથી તણાવ ઓછો થઈ શકે છે અને તમે માનસિક સ્વાસ્થ્ય રાખી શકો છો.
- તમારી પ્રાથમિકતા નક્કી કરી તેના ઉપર આયોજન કરી આગળ વધો.
- તમે તમારો સમય કેવી રીતે પસાર કરો છો તે નિર્ધારિત કરવા માટે.
- સ્નાયુઓના તણાવને ઘટાડવા અને સુખાકારીની ભાવનાને પ્રોત્સાહન ખાપવા માટે નિયમિત વ્યાયામ કરો.
- તમારા નેટવર્ક / મિત્રોની સાથે સતત સમયની ફાળવણી કરો. જેથી કુટુંબ, મિત્રો અને સામાજિક જૂથો જ્યારે મદદ કરી શકે છે.

કુશળતામાં સુધારો કરો

## 1.9 સ્વાધ્યાય

(1) તણાવ સંજ્ઞાનો પ્રકાર જણાવો.

(a) વ્યક્તિવાચક (b) સંખ્યાવાચક (c) સમૂહવાચક (d) ભાવવાચક

- (2) પરીક્ષામાં પ્રથમ નંબર લાવવા માટે તણાવનો કયો પ્રકાર હોઈ શકે ?  
 (a) નકારત્મક (b) હાનિકારક  
 (c) હકારત્મક (d) તણાવના કહી શકાય
- (3) તમને અણગમતી પરિસ્થિતિમાં જીવનમાં તમે શું અનુભવો છો ?  
 (a) આંદોલન (b) તણાવ (c) શાંતિ (d) એક પણ નહીં
- (4) કોઈ બાબત અંગે વધારે વિચારવું અને તેના પરિણામની ચિંતા - શબ્દસમૂહ માટે એક શબ્દ આપો.  
 (a) છોળ (b) શૈવત (c) પ્રીતિ (d) તણાવ
- (5) નીચેમાંથી કયું / કયા તણાવના લક્ષણ કહી શકાય ?  
 (a) અસ્વસ્થ (b) વ્યાકુળ (c) અશાંત (d) આપેલ તમામ
- (6) નીચેમાંથી તણાવના સામાન્ય રીતે જોવા મળતા ઉદ્ભવ સ્થાનમાંથી એક છે.  
 (a) અસ્તિત્વ જાળવી રાખવાનું તણાવ (b) આંતરિક તણાવ  
 (c) વાતાવરણનું તણાવ (d) આપેલ તમામ
- (7) નીચેનામાંથી કઈ તણાવ આધારિત બીમારી છે ?  
 (a) પાચનમાં તકલીફ (એસીડીટી) (b) થકાવટ  
 (c) તાણ અને માથું દુઃખવું (d) આપેલ તમામ
- (8) નીચેનામાંથી કઈ સામાન્ય માનસિક અસર નથી ?  
 (a) ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવામાં અસક્ષમ (b) નિર્ણય લેવામાં મુશ્કેલી  
 (c) આત્મવિશ્વાસમાં ગુમાવવો (d) હૃદયના ધબકારા વધી જવા
- (9) નીચેનામાંથી તણાવની કઈ શારીરિક અસર છે.  
 (a) હૃદયના ધબકારા વધી જવા (b) ટૂંકી અને ઝડપી શ્વસનક્રિયા  
 (c) ધ્રુજારી (d) આપેલ તમામ
- (10) નીચેનામાંથી તણાવ પર અસર કરતી કઈ બાબત છે ?  
 (a) વધારે પડતું ધુમ્રપાન  
 (b) ગભરામણ ચહેરા પર દેખાવી  
 (c) દારૂ કે નશીલી દવાઓનો સેવનમાં વધારો  
 (d) આપેલ તમામ

જવાબ :

- |         |         |         |         |          |
|---------|---------|---------|---------|----------|
| (1) - D | (2) - D | (3) - B | (4) - D | (5) - D  |
| (6) - D | (7) - D | (8) - D | (9) - D | (10) - D |

ટૂંકામાં જવાબ લખો :

- (1) તણાવનો અર્થ જણાવો.
- (2) તણાવના પ્રકાર જણાવો.
- (3) તણાવની હાજરી હોવાની તાત્કાલિક જાણ મેળવવા માટેના સૂચકાંકો જણાવો.

પ્રશ્નોના જવાબ આપો :

- (1) તણાવનો અર્થ જણાવો અને તણાવના સામાન્ય રીતે જોવા મળતા ઉદ્ભવસ્થાનો સમજાવો.
- (2) તણાવની વ્યાખ્યા જણાવો અને તણાવના પ્રકારો સમજાવો.
- (3) તણાવનું મહત્ત્વ સમજાવો.
- (4) તણાવના પરિપ્રેક્ષ્ય અંગે વિગત સમજાવો.
- (5) તણાવથી દૂર થતાં પરિબળો સમજાવો.





## તણાવના સ્ત્રોતો (Sources of Stress)

-: રૂપરેખા :-

- 2.1 પ્રસ્તાવના
- 2.2 અર્થ
- 2.3 સામાજિક તણાવ
- 2.4 કૌટુંબિક જવાબદારીઓનો તણાવ
- 2.5 વ્યવસ્થાપીક તણાવ
- 2.6 નાણાકીય તણાવ
- 2.7 નાણાકીય તણાવ સાથે વ્યવહાર કરવાની રીત
- 2.8 નોકરી ગુમાવવાના તણાવનો સામનો કરવો
- 2.9 સારાંશ
- 2.10 સ્વાધ્યાય

---

### 2.1 પ્રસ્તાવના

---

જીવનમાં ઉતાર અને ચઢાવ આવે છે જે તમને માનસિક તણાવ કે તણાવ આપે છે, આ તણાવ એ જીવનની હકીકત છે જે તમે ટાળી શકતા નથી પણ તેને ચોક્કસ યોગ્ય રીતે કાબૂ કરી આગળ વધવા માટે ઉપયોગ કરી શકો છો. પરિસ્થિતિ મુજબ તણાવ પર પણ કાબૂ મેળવા માટે જરૂરી છે તમે તેને સંચાલિત કરવાનું શીખી શકો છો જેથી તે તમને સંચાલિત ન કરે.

તણાવનું મુખ્ય કારણ આવતા પરિવર્તનનો અસ્વીકાર ગણી શકાય આપણા જીવનમાં પરિવર્તન એક નિયમ છે જે હકારાત્મક કે નકારાત્મક હોઈ શકે. જેમ કે કોલેજ જવું, લગ્ન કરવા, નોકરી બદલવી, અથવા બીમારી - તણાવના વારંવાર સ્ત્રોત છે. ધ્યાનમાં રાખો કે આવતા ફેરફારો જે તણાવનું કારણ બને છે તમને ફાયદો પણ કરી શકે છે. જો તમે તેને સંચાલિત કરી શકો અને તમારા ધડતરમાં પણ ફાળો આપી શકે.

વ્યક્તિગત વિકાસની મુખ્ય શરત જ એ છે કે તેને તકો-નવા પડકારો સ્વીકરી અને તેની સાથે પોતાનું જીવન અને નવી વ્યવસ્થાને ધડી નાખવી.

કોઈ પણ બાબતમાં પોતાની મર્યાદા જાણી અને તેનો સારામાં સારો કયો માર્ગ છે તે નક્કી કરી તેમાંથી માર્ગ નીકાળી શકાય. જાત પારનો વિશ્વાસ અને નિર્ણય શક્તિથી તમે કંઈ પણ કરી શકો છો.

તેથી જ તણાવના સંચાલન માટે તમારી જાતને જાણવી અને કાળજીપૂર્વક ધ્યાનમાં લેવું મહત્વપૂર્ણ છે એમ બની શકે કે પડકાર હોય તે તણાવના કારણો બની શકે. કારણકે તે તમે જીવનમાં પેહલી વાર શીખી રહ્યા છો. આ સમજવામાં અને કરવામાં, શીખવામાં સમય લાગે છે, અને તેમ છતાં તમે તણાવ ટાળી શકતા નથી, તેને માત્ર તમારે સંચાલિત જ કરવાનો છે. જો તમે તેને સંચાલિત નહિં કરો તો તે તમને હતાશા અથવા હાથપરટેન્શન. જેવી બીમારી આપી અને જીવનને ખૂબ જ દુઃખદ બનાવી દે છે.



## 2.2 અર્થ

તણાવ એ માનસિક પરિસ્થિતિ છે જે માટે તમને સકારાત્મક કે નકારાત્મક લાગણી છે જ્યારે તમે તમારા વિચારો હોય ત્યારે શાંત બેસી શકતા નથી જેમ કે દ્વારા આ વખતે તમને તમારો નિયંત્રણ લાગતો નથી તમે લાગણી પાર અંકુશ ગુમાવી બેસો છો. તમારું શરીર તંગ લાગે છે, જાણે ગાંઠમાં બંધાયેલ હોય. તમે સતત નિરાશા અને વ્યથા અનુભવો છો કોઈ વાર અતિ ઉત્સાહિત લાગે છે અને કોઈ વાર ખૂબ જ દુઃખી. પરંતુ તમારી શક્તિ અને તેની દિશા તમે સમજી શકતા નથી. સમયનું દબાણ તમારા પર ભાર સર્જે છે. તમે સ્થિર કે શાંત નથી થતા, એકાગ્રતા મુશ્કેલ લાગે છે. તમે સતત તીવ્ર દબાણ અનુભવો છો.

## 2.3 સામાજિક તણાવ

મનુષ્ય એક સામાજિક પ્રાણી છે તેને સતત સમાજમાં રહેવાનો - ટકી રહેવાનો અને કોઈ પણ રીતે પોતાની પ્રતિષ્ઠા સાચવવાનો એક પ્રશ્ન રહે છે. અહીં જ્યારે તેના કૌટુંબિક વાત થાય કે તેની નોકરી કે નાણાકીય વાત થાય તો તેનો તેને સતત એક ભય અને પોતાની આબરૂ જાળવવાની માથામણ રહે છે. આ બધી જ વસ્તુ એક બીજા સાથે એવી રીતે વણાયેલી છે જે તમે કોઈ પણ રીતે અલગ કરી શકો તેમ નથી.

ડેરેવેન્કો દ્વારા સમજ આપવામાં આવેલી છે કે, મનુષ્યના વિકાસ માટે તેની શારીરિક, માનસિક પર્યાવરણ પરિસ્થિતિની અનુકૂળતા જરૂરી છે. જો તે પ્રતિકૂળ રહે તો તેના જૈવિક વૈજ્ઞાનિક વર્તણૂકીય અસંતુલન સર્જાય છે જે તેની માટે અસ્થિરતા સર્જે છે. કુટુંબ એ સુખી અને શાંતિપૂર્ણ સમાજનો મૂળ કોષ છે. સામાજિકમાં વ્યક્તિનો સમાવેશ ખાસ કરીને કૌટુંબિક, વ્યાવસાયિક અને જૂથ ક્ષેત્રો દ્વારા થાય છે. આ ત્રણેય ક્ષેત્રો વ્યક્તિઓના બ્રહ્માંડની રચના કરે છે અને તે સામાજિક સમર્થન અને સામાજિક સંભવિત તણાવ મુખ્ય સ્ત્રોત છે. તેના વિકાસ દરમિયાન, કુટુંબ, ઘણા તબક્કાઓમાંથી પસાર થાય છે અને દરેક તબક્કામાં તેના ઘટકો હોય છે, જે ઘણીવાર, જો સમાજમાં યોગ્ય રીતે સંકલિત ન હોય તો, તણાવના પરિબલોમાં ફેરવાઈ શકે છે. તણાવને દૂર કરવા કે તેને સરળતાથી આ રીતે કાબૂ કરી શકાય છે. અસરકારક સંચાર, ખુલ્લું અને સતત; વાતચીત ભૂમિકાઓમાં સુગમતા; દરેક સભ્ય અને વિવિધ પેઢીઓની વ્યક્તિત્વ માટે સહનશીલતા; નિર્ણયના અધિકાર સાથે લોકશાહી સંબંધો; નવી વસ્તુઓ શરૂ કરવા માટે કરાર. પરિવારના સભ્યો જે તણાવનો સામનો કરી શકતા નથી તેઓ એકલવાયા, મૌન, બેચેન, કોઈ પણ બાબતમાં રસ ધરાવતા નથી, ઉશ્કેરાયેલા, નારાજ હોય છે. કુટુંબમાં તણાવના સ્ત્રોતોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે: વૈવાહિક સંઘર્ષ, છૂટાછેડા, સ્નેહ અને આદરનો અભાવ, વિચારોની અસંગતતા, ચિંતાઓ, વલણ અને વર્ચસ્વ માટે સંઘર્ષ, મધપાન, નાણાકીય, જાતીય સમસ્યાઓ, બાળકો પ્રત્યેના વલણમાં અસમાનતા વગેરે. તણાવ વિશે ઘણી ચર્ચા છે, મોટાભાગના લોકો અનિયંત્રિત તણાવના ઘણા પરિણામોને જાણતા નથી. દૈનિક તણાવ, વ્યસ્ત જીવનની લય સાથે, આજના સમાજના સભ્યોને 40-50 વર્ષ પહેલાંની સરખામણીમાં વધુ આક્રમક બનાવે છે. પરિવાર તરફથી બિનશરતી પ્રેમ અને સમર્થનનો અભાવ, એકમેક સાથે આત્મવિશ્વાસ, સલામતીનો અભાવ અને છેલ્લા પરંતુ ઓછામાં ઓછા સામાજિકકરણની ઓછા સ્તરને આક્રમકતા અથવા હતાશાને જન્મ આપે છે, અને આરોગ્ય પરના પરિણામો નર્વસ રુધિરાભિસરણને અસર કરે છે, અંતઃસ્ત્રાવી અને રોગપ્રતિકારક તંત્ર.

માણસ એ સમાજ અને કુટુંબનો અભિન્ન ભાગ છે અહીં બેવ થી થતા તણાવને એકબીજા સાથે સમજી અને તેને સમજવામાં આવેલા છે.

## 2.4 કૌટુંબિક જવાબદારીઓનો તણાવ

કૌટુંબિક સંબંધો માણસને તેના જીવનમાં ખાસ સાથ આપે છે. સુખદ જીવન તેમના સમગ્રજીવન માટે સુખાકારી પરિણામરૂપ બની જાય છે. કૌટુંબિક સંબંધો ઘણાપ્રકારના છે જેમ કે - વૈવાહિક, આંતર-પેઢી અને ભાઈ-બહેનના સંબંધો. કૌટુંબિક સંબંધોની ગુણવત્તા તેમજ કૌટુંબિક સંબંધોની વિવિધતા જીવનના સુખાકારી માટે બહુ જરૂરી બની જાય છે. પુખ્તવયના જીવન દરમિયાન તેની અસરો નીચે બતાવાઈ છે. કોઈ પણ સંબંધની જટિલતા જેમ કે વિવિધ કૌટુંબિક બંધારણો, સંબંધોના તાણના અણધાર્યા લાભો અને સામાજિકસ્થિતિઓના અનન્ય આંતરછેદ પર વધુ ધ્યાન આપવું જરૂરી બની જાય છે.

વધુ સારા અને ખરાબ, કૌટુંબિક સંબંધો સમગ્ર જીવનકાળમાં વ્યક્તિની સુખાકારીને આકાર આપવામાં કેન્દ્રિય ભૂમિકા ભજવે છે (મર્ઝ, કોન્સેડિન, શુલ્કે અને શ્યુએન્જેલ, 2009). યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સમાં વૃદ્ધવયસ્કોની વધતી જતી સંખ્યામાં આરોગ્ય અને સુખાકારીમાં ફાળો આપતા પરિબળોને વધુ સારી રીતે સમજવાની, ઉભરતી વસ્તી અને સહવર્તીવય-સંબંધિત તણાવ અને રોગને સમજવા બહુ જરૂરી બની જાય છે.

કૌટુંબિક સંબંધો સુખાકારી માટે વધુ મહત્વપૂર્ણ બની શકે છે કારણકે વ્યક્તિઓની ઉંમર, સંભાળની જરૂરિયાતો અને વિવિધ ક્ષેત્રોમાં સામાજિકસંબંધો જેમકે કાર્યસ્થળ તેમના જીવનમાં ઓછા કેન્દ્રિય બની જાય છે (મિલ્કી, બિયરમેન, અનેસ્કીમેન, 2008).

આ સમીક્ષામાં, અમે પુખ્તાવસ્થામાં મુખ્ય કૌટુંબિક સંબંધો-વૈવાહિક, માતા-પિતા-બાળક, દાદા-દાદી અને ભાઈ-બહેનના સંબંધો અને પુખ્ત વયના જીવનકાળ દરમિયાન સુખાકારી પર તેમની અસરને ધ્યાનમાં લઈએ છીએ.

અહીં સૈદ્ધાંતિક સમજૂતીઓ-વિહંગાવલોકન સાથે પ્રારંભ કરીએ છીએ જે પ્રાથમિક માર્ગો અને પદ્ધતિઓ તરફ નિર્દેશ કરે છે જેના દ્વારા કૌટુંબિક સંબંધો સુખાકારીને પ્રભાવિત કરે છે, અને પછી અમે વર્ણન કરીએ છીએ કે દરેક પ્રકારના કૌટુંબિક સંબંધો સુખાકારી સાથે કેવી રીતે સંકળાયેલા છે, અને આ પેટર્ન પુખ્તવયના લોકો પર કેવી રીતે પ્રગટ થાય છે. આલેખમાં, સામાન્યસુખ, જીવનસંતોષ અને સારા માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જેવા બહુ વિધપરિમાણો સહિત સુખાકારીની વ્યાપક વ્યાખ્યાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. સંબંધોની જટિલતા, વૈવિધ્ય સભર કૌટુંબિક બંધારણો અને માળખાકીય સ્થાનોના આંતરછેદને ધ્યાનમાં લેતા સંશોધનની જરૂરિયાત પર ભાર મૂકતા અમે ભવિષ્યના સંશોધન માટે મહત્વપૂર્ણ દિશાઓનું અન્વેષણ કરીએ છીએ.

પર્લિન, 1999 ના દ્વારા તણાવની થિયરી નાની કેટલાક ખાસ ઘટકો બતાવાય છે. જે દલીલ કરે છે કે તણાવ માનસિક સ્વાસ્થ્યને નબળી બનાવી શકે છે જ્યારે સામાજિક સમર્થન રક્ષણાત્મક સ્રોત તરીકે કામ કરી શકે છે. અગાઉના અભ્યાસો સ્પષ્ટપણે દર્શાવે છે કે તણાવ સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને નબળી પાડે છે અને પરિવારના સભ્યો સાથેના સંબંધોમાં તણાવ એ ખાસ કરીને મુખ્ય પ્રકારનો તણાવ છે. સામાજિક સમર્થન એ સામનો કરવા માટે એક સંસાધન પ્રદાન કરી શકે છે જે સુખાકારી પર તણાવની હાનિકારક અસરને નીરસ કરે છે અને સમર્થન વધેલા આત્મસન્માન દ્વારા સુખાકારીને પ્રોત્સાહન પણ આપી શકે છે, જેમાં પોતાના વિશે વધુ હકારાત્મક વિચારોનો સમાવેશ થાય છે (કુકુકાવાએટઅલ., 2000, થોઈટ્સ, 2010).

જેઓ તેમના પરિવારના સભ્યો પાસેથી ટેકો મેળવે છે તેઓ સ્વ-મૂલ્યની વધુ ભાવના અનુભવી શકે છે, અને આ ઉન્નત આત્મસન્માન એકમનો વૈજ્ઞાનિક સંસાધન હોઈ શકે છે, જે

આશાવાદને પ્રોત્સાહિત કરે છે, સકારાત્મક અસર કરે છે અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને બહેતર બનાવે છે (સિમિસ્ટર એન્ડ કેન્ડ 2003). કુટુંબના સભ્યો એકબીજાના વર્તન (એટલે કે, સામાજિક નિયંત્રણ)નું નિયમન પણ કરી શકે છે અને આરોગ્યપ્રદ રીતે વર્તવા માટે અને આરોગ્ય સંભાળ સેવાઓનો વધુ અસરકારક રીતે ઉપયોગ કરવા માટે માહિતી અને પ્રોત્સાહન પૂરું પાડી શકે છે (કોહેન, 2004; Reczek, Thomeer, Lodge, Umberson, & Underhill, 2014), પરંતુ સંબંધોમાં તણાવ પણ સ્વાસ્થ્ય સાથે સમાધાનકારી વર્તણૂકો તરફ દોરી શકે છે કારણકે તાણનો સામનો કરવાની પદ્ધતિઓ તમને નુકસાન પહોંચાડે છે. (એનજીએન્ડજેફરી, 2003). સંબંધોના તાણના પરિણામે શારીરિક પ્રક્રિયાઓ થઈ શકે છે જે રોગપ્રતિકારક શક્તિને નબળી પાડે છે, રક્તવાહિની તંત્રને અસર કરે છે અને હતાશાનું જોખમ વધારે છે.

**સામાજિક અને કુટુંબિક તણાવના મુખ્ય મુદ્દા :**

**ધ્યાનમાં લેવાના મુદ્દા :**

- વૈવાહિક સંબંધો
- જાતિ / લિંગ તફાવતો :
- જાતિ-વંશીયતા અને વિજાતીયતા
- ભેદભાવ

### 1. વૈવાહિક સંબંધો

જીવન અભ્યાસના પરિપ્રેક્ષ્યમાં વૈવાહિકસંબંધોને જીવનના સંદર્ભને વ્યાખ્યાયિત કરતા સૌથી મહત્વપૂર્ણ સંબંધોમાં ગણાય છે. જો આ સંબંધ એકદમ સ્વસ્થ હોય તો માણસનું આખું મૂલ્યાંકન બદલાઈ જાય છે અને સાથે તે તેને આગળ વધવામાં બહુ જ મદદ કરે છે જ્યારે આ સંબંધમાં જો પરણવું, ખાસ કરીને સુખીલગ્ન, બહેતર માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સાથે સંકળાયેલું છે (કાર અને સ્પ્રિંગર, 2010; અમ્બરસન, વિલિયમ્સ, અનેથોમીર, 2013) ઉંમરસન્સ-મોન્ટેઝ-2010 અને આરોગ્ય પર વૈવાહિક અસરની મજબૂતાઈ અન્ય પરંપરાગત જોખમ પરિબળો સાથે તુલનાત્મક છે. જોકે કેટલાક અભ્યાસો પસંદગીની અસરોની શક્યતા પર ભાર મૂકે છે, જે સૂચવે છે કે વધુ સારી તંદુરસ્તી ધરાવતી વ્યક્તિઓ પરણિત થવાની શક્યતા વધુ હોય છે (લિપોવિઝ, 2014), મોટાભાગના સંશોધકો વૈવાહિકસંબંધો શા માટે સુખાકારીને આકાર આપે છે તે સમજાવવા માટે બે સૈદ્ધાંતિક મોડેલ પર ભાર મૂકે છે: વૈવાહિક સંસાધન મોડેલ અને સ્ટ્રેસ રોલ મોડેલ (વેઈટ એન્ડ ગેલેજર, 2000; વિલિયમ્સ એન્ડ અમ્બરસન, 2004). વૈવાહિક સંસાધન મોડેલ સૂચવે છે કે લગ્ન આર્થિક, સામાજિક અને આરોગ્ય-પ્રોત્સાહન સંસાધનોની વધેલી એક્સેસ દ્વારા સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપે છે (રેન્ડલ, વેડન, ફેવરાઉલ્ટ, અનેવોલ્ફોન, 2011; અમ્બરસન એટઅલ., 2013). સ્ટ્રેસ મોડેલ સૂચવે છે કે વૈવાહિકસંબંધોના નકારાત્મક પાસાઓ જેમ કે વૈવાહિક તાણ અને વૈવાહિક વિસર્જન તણાવ પેદા કરે છે અને સુખાકારીને નબળી પાડે છે (વિલિયમ્સ અને અમ્બરસન, 2004), જ્યારે વૈવાહિક સંબંધોના સકારાત્મક પાસાઓ સામાજિક સમર્થન, આત્મસન્માન વધારવા અને પ્રોત્સાહન આપી શકે છે. સામાન્ય રીતે અને તાણનો સામનો કરવા માટે તંદુરસ્ત વર્તણૂકો (રેઝેક, થોમીર, એટઅલ., 2014; સિમિસ્ટરએન્ડકેન્ડ 2003; વેઈટએન્ડગેલેગર, 2000). વૈવાહિક સંબંધો પણ વધતી ઉંમર સાથે વધુ મહત્વપૂર્ણ બનવાનું વલણ ધરાવે છે, કારણકે અન્ય સામાજિક સંબંધો

જેમકે કુટુંબના સભ્યો, મિત્રો અને પડોશીઓ સાથેના સંબંધો ભૌગોલિક સ્થાનાંતરણ અને જીવનના પાછલા ભાગમાં મૃત્યુને કારણે ઘણીવાર ખોવાઈ જાય છે (લિયુએન્ડવેઈટ, 2014).

વૈવાહિક જીવનનો ભેદ અને સતત અંજમ્પો માણસને સામાજિક અને કૌટુંબિક રીતે સંપૂર્ણ રીતે તોડી નાખે છે અને જો તે તેને એક સતત આગળ વધવા મદદ કરે તો તે સમાજમાં એક સ્થાન પ્રાપ્ત કરે છે.

## 2. જાતિ/લિંગ તફાવતો:

જો આમાં પણ વ્યક્તિ પુરુષ હોય તો સામાજિક ધારાધોરણો એ તેને બહુ જ ઓછો સંઘર્ષ કરવો પડે છે જ્યારે જે વ્યક્તિ સ્ત્રી હોય તો તેને પડતી મુશ્કેલી અનેક ઘણી વધી જાય છે. લિંગ એ વૈવાહિકસંબંધો અને સુખાકારી પરના સંશોધનનું કેન્દ્ર છે અને જીવન અભ્યાસક્રમના અનુભવોનું એક મહત્વપૂર્ણ નિર્ણાયક છે (બર્નાર્ડ, 1972; લિયુએન્ડવેઈટ, 2014; ઝાંગ અને હેર્ડ, 2006). લાંબા સમયથી અવલોકન કરાયેલ પેટર્ન એ છે કે પુરુષોને સ્ત્રીઓ કરતાં લગ્નથી વધુ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય લાભો મળે છે, અને સ્ત્રીઓ મનોવૈજ્ઞાનિક અને શારીરિક રીતે પુરુષો કરતાં વૈવાહિક તણાવ માટે વધુ સંવેદનશીલ હોય છે. (વિલિયમ્સ, 2004). સ્ત્રીઓ પુરુષો કરતાં તેમના સામાન્ય રીતે વધુ કમાણી કરતા પુરુષ જીવનસાથી પાસેથી વધુ નાણાકીય લાભ મેળવે છે, પરંતુ પુરુષો સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓ કરતાં વધુ આરોગ્ય પ્રમોશન લાભો મેળવે છે જેમકે ભાવનાત્મક સમર્થન અને લગ્નથી આરોગ્ય વર્તણૂકોનું નિયમન (લિયુ અને અમ્બરસન, 2008; લિયુ અને રાહુજ ઓ, 2014). આનું કારણ એ છે કે પરંપરાગત લગ્નમાં, સ્ત્રીઓ કુટુંબ અને મિત્રો સાથે સામાજિક જોડાણો જાળવવા માટે વધુ જવાબદારીએ છે, અને તેમના પતિને ભાવનાત્મક ટેકો પૂરો પાડવાની વધુ શક્યતા ધરાવે છે, જ્યારે પુરુષોને ભાવનાત્મક ટેકો મળવાની અને વિસ્તૃતતાનો લાભ લેવાની શક્યતા વધુ હોય છે. જોકે સામાજિક નેટવર્ક્સ -પતિના સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને પ્રોત્સાહન ખપતા તમામ પરિબળો, લગ્ન દ્વારા પુરુષોની કે સ્ત્રીઓની સુખાકારી વધુ પ્રભાવિત થાય છે તે અંગે મિશ્ર પુરાવા છે. (રેવેન્સનએટઅલ., 2016).

એક તરફ, સંખ્યાબંધ અભ્યાસોએ દસ્તાવેજીકૃત કર્યા છે કે માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય બંનેમાં વૈવાહિક સ્થિતિનો તફાવત સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષો માટે વધારે છે (લિયુ અને અમ્બરસન, 2008; સ્બારા, 2009). ઉદાહરણ તરીકે, વિલિયમ્સ અને અમ્બર્સન (2004) એ શોધી કાઢ્યું કે લગ્નમાં પ્રવેશવાથી સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષોનું સ્વાસ્થ્ય વધુ સુધરે છે. બીજી બાજુ, સંખ્યાબંધ અભ્યાસો દર્શાવે છે કે પુરુષો કરતાં વૈવાહિક તણાવની સ્ત્રીઓના સ્વાસ્થ્ય પર વધુ અસર થાય છે જેમાં લક્ષણો, કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર સ્વાસ્થ્ય જોખમમાં વધારો અને હોર્મોન્સમાં ફેરફારનો સમાવેશ થાય છે (Kiecolt-Glaser & Newton, 2001; Liu & Waite, 2014; લિયુ, વેઈટઅનેશન, 2016). તેમ છતાં, અન્ય અભ્યાસોમાં લગ્ન અને આરોગ્ય સંબંધમાં કોઈ લિંગ તફાવત જોવા મળ્યો નથી. (દા.ત., અમ્બરસનએટઅલ., 2006). સુખાકારી પર વૈવાહિક સંબંધોની અસરમાં લિંગ તફાવતો સંબંધિત મિશ્રપુરાવા વિવિધ અભ્યાસ નમૂનાઓ (દા.ત., વિવિધવય જૂથો સાથે) અને માપન અને પદ્ધતિઓમાં વિવિધતાને આભારી હોઈ શકે છે. પ્રતિનિધિ રેખાંશ નમૂનાઓ પર આધારિત વધુ સંશોધન તપાસની આ લાઈનમાં યોગદાન આપવા માટે સ્પષ્ટપણે બાંધધરી આપે છે.

વૈવાહિક જીવનમાં જે વ્યક્તિને વધુ સહન કરવું પડે તે વધુ તણાવ અનુભવે છે જેમાં સાથીની ઉપેક્ષા અને સતત અવગણના આગમાં ઘી હોમમાં છે. જો આ હાલતને સમય સર ધ્યાનમાં ના લેવાય તો તે કુટુંબ અને સમાજમાં તેનું સ્થાન જોખમી બનવી દે છે અને તેનાથી આખો એક સમાજનો વર્ગ સીધી કે આડી રીતે અસર પામે છે.

### 3. જાતિ-વંશીયતા અને વિજાતીયતા

કૌટુંબિક વિદ્વાનો દલીલ કરે છે કે વિવિધ સામાજિક, આર્થિક, ઐતિહાસિક અને સાંસ્કૃતિક સંદર્ભોને કારણે સામાજિક-આર્થિક સ્થિતિ (SES) અને વંશીય-વંશીયજૂથોમાં લગ્નના વિવિધ અર્થ અને ગતિશીલતા છે. તેથી લગ્ન આ જૂથોમાં વિવિધ રીતે સુખાકારી સાથે સંકળાયેલ હોઈ શકે છે. કાળી સ્ત્રી, નીચી સ્ત્રી ઓછી આકર્ષક સ્ત્રીનું મૂલ્યાંકન સંબંધોમાં સતત સંઘર્ષ અનુભવે છે. મોટા ભાગે તેમના ઉપર ટીબળ-હાસ્યરસ અને કટાક્ષ વધારે થાય છે. તેમના માટે કોઈપણ ટિપ્પણી કરવી સરળ બની જાય છે. (એડિન અને કેફાલાસ, 2005). કેટલાક અભ્યાસો એ પણ શોધી કાઢે છે કે ઉચ્ચ (બ્રોમન, 2005) શ્વેતયુગલો કરતાં ઓછા - કાળાયુગલોમાં વૈવાહિક ગુણવત્તા ઓછી છે. આ થઈ શકે છે કારણકે અગાઉના જૂથો સમગ્ર જીવનકાળ દરમિયાન તેમના રોજિંદા જીવનમાં વધુ તણાવનો સામનો કરે છે અને આ ઉચ્ચસ્તરના તણાવ વૈવાહિક ગુણવત્તાને નબળી પાડે છે (અંબરસન, વિલિયમ્સ, થોમસ, લિયુ, અનેથોમીર, 2014). મોટા ભાગે સતત સામાજિક ઉપેક્ષા અને કારકિર્દીનું છેદન સ્ત્રીમાં બહુ જ તણાવ પેદા કરે છે અને જો તેનો સાથી આ ન સમજે તો તે ખૂબ જ વધી જવા પામે છે.

### 4. ભેદભાવ

ભેદભાવનો ખ્યાલ ‘બીજા શબ્દોમાં’ તણાવનું સંક્રમણિક ઉદાહરણ રજૂ કરે છે: તે રહ્યું છે ઉદાહરણ તરીકે, લિંગ, જાતિ/વંશીયતા અને કાર્ય પર સ્વતંત્ર સાહિત્યનું ધ્યાન, પરંતુ તેમાં પણ તાજેતરના વર્ષોમાં તણાવ સાહિત્યમાં વધુ સ્પષ્ટપણે રીતે કહે છે કે ભેદભાવથી સતત માણસના હાસિલ કરવાના લક્ષમાં પ્રશ્ન થાય છે. જે તેને સારા પરિણામો આપતું નથી. (ટેલર અને ટર્નર, 2002; મોસાકોવસ્કી, 2008; વિલિયમ્સ, થોમસ અને જેક્સન, 2003). જ્યારે ભેદભાવ પરનું કાર્ય તેના નિવેશમાં વ્યાપકપણે બદલાય છે અને તણાવની વિભાવનાઓનો ઉપયોગ, તે સ્પષ્ટ છે કે સ્વાસ્થ્ય પરિણામોની દલીલ કરવા માટે એક મૂળભૂત સૈદ્ધાંતિક માળખું તણાવ માળખાને ધ્યાનમાં લેવાથી આગળ વધે છે. આ સાહિત્યમાં કથિત ભેદભાવના અનુભવ પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે, જે અનુમાનિત રીતે ઘટના અને કોનિક બંને રીતે થઈ શકે છે.વાસ્તવિકતા વાસ્તવમાં, કોનિક સ્ટ્રેસર તરીકે ભેદભાવ પર ભાર મૂકવામાં આવે છે, કાં તો રોજિંદા અનુભવમાં સતત સંભાવના તરીકે અથવા સ્થાનિક માળખાકીય વાસ્તવિકતા તરીકે. જોકે ભેદભાવની ઘટનાઓ ઘણી વાર હોય છે ટાંકવામાં આવ્યું છે, આ ઘટનાઓ રેન્ડમ નથી, અને એકની મેનિફેસ્ટ સપાટી તરીકે વધુ સારી રીતે કલ્પના કરી શકાય છે અંતર્ગત સતત હાજરી અને તેથી, અપેક્ષા. ભેદભાવ અને તણાવના અનુભવ વચ્ચેની કડીમાંથી શું ફાયદો થાય છે ?

જો તમને તમારા સાથી કર્મચારી તરફ થી સતત એક ઉપેક્ષિત વર્તન મળે તો તમે તાકી શકતા નથી અને જો આમાં તમારું કુટુંબ સાથેના હોય તો તમારી હાલત વધુ બગડે છે.

## 2.6 નાણાકીય તણાવ

જો તમે પૈસા વિશે ચિંતિત છો, તો તમે એકલા નથી. આપણામાંના ઘણા, સમગ્ર વિશ્વમાંથી અને જીવનના તમામ ક્ષેત્રોમાંથી, આ મુશ્કેલ સમયે નાણાકીય તણાવ અને અનિશ્ચિતતાનો સામનો કરી રહ્યા છીએ. શું તમારી સમસ્યાઓ કામની ખોટ, વધતા દેવાંથી ઊભી થાય છે, ભલે તમારી સમસ્યાઓ કામની ખોટ, વધતા દેવું, અણધાર્યા ખર્ચ અથવા પરિબળોના સંયોજનથી ઉદ્ભવતી હોય, નાણાકીય ચિંતા એ આધુનિક જીવનમાં સૌથી સામાન્ય તણાવ છે. વૈશ્વિક કોરોનાવાયરસ રોગચાળો અને પરિણામે આર્થિક પતન પહેલા પણ, અમેરિકન સાયકોલોજિકલ એસોસિએશન (APA) ના અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે 72% અમેરિકનો ઓછામાં ઓછા અમુક સમયે પૈસા વિશે તણાવ અનુભવે છે. તાજેતરની આર્થિક મુશ્કેલીઓનો અર્થ એ છે કે આપણામાંના ઘણા લોકો હવે નાણાકીય સંઘર્ષો અને મુશ્કેલીઓનો સામનો કરી રહ્યા છે.

અતિશય તણાવના કોઈપણ સ્ત્રોતની જેમ, નાણાકીય સમસ્યાઓ તમારા માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, તમારા સંબંધો અને તમારા જીવનની એકંદર ગુણવત્તા પર ભારે અસર કરી શકે છે. પૈસાની ચિંતાઓથી પીટાઈ જવાની લાગણી તમારી ઊંઘ, આત્મસન્માન અને ઊર્જાના સ્તરને પ્રતિકૂળ અસર કરી શકે છે. તે તમને ગુસ્સો, શરમ અથવા ડરની લાગણી છોડી શકે છે, તમારી નજીકના લોકો સાથે તણાવ અને દલીલોને ઉત્તેજન આપી શકે છે, પીડા અને મૂડ, સ્વિંગને વધારી શકે છે, અને ડિપ્રેશન અને ચિંતાનું જોખમ પણ વધારી શકે છે. તમારી ચિંતાઓથી બચવા માટે તમે બિનઆરોગ્યપ્રદ સામનો કરવાની પદ્ધતિઓનો આશરો લઈ શકો છો, જેમ કે દારૂ પીવો, દવાઓનો દુરુપયોગ કરવો અથવા જુગાર રમવો. સૌથી ખરાબ સંજોગોમાં, નાણાકીય તણાવ પણ આત્મહત્યાના વિચારો અથવા ક્રિયાઓને પ્રોત્સાહિત કરી શકે છે. પરંતુ તમારી પરિસ્થિતિ ગમે તેટલી નિરાશાજનક લાગે, મદદ ઉપલબ્ધ છે. તમારી નાણાકીય સમસ્યાઓનો સામનો કરીને, તમે નાણાકીય કચરામાંથી પસાર થવાનો માર્ગ શોધી શકો છો, તમારા તણાવના સ્તરને હળવા કરી શકો છો અને તમારી નાણાકીય અને તમારા જીવન પર ફરીથી નિયંત્રણ મેળવી શકો છો.

### નાણાકીય તણાવની અસરો :

અનિદ્રા અથવા અન્ય ઊંઘની મુશ્કેલીઓ. અવેતન બિલ અથવા આવકની ખોટની ચિંતા કરવા સિવાય બીજું કંઈ તમને રાત્રે ઉઠાળતા અને ફેરવતા રાખશે નહીં.

- વજનમાં વધારો (અથવા ઘટાડો) : તણાવ તમારી ભૂખમાં વિક્ષેપ પાડી શકે છે, જેના કારણે તમે પૈસા બચાવવા માટે બેચેનપણે અતિશય ખાશો અથવા ભોજન છોડી દો છો.
- હતાશા : પૈસાની સમસ્યાઓના વાદળ હેઠળ જીવવાથી કોઈપણ વ્યક્તિ નિરાશા અનુભવી શકે છે. દવા અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા અથવા નિર્ણયો લેવા માટે સંઘર્ષ કરી શકે છે. યુકેની યુનિવર્સિટી ઓફ નોટિંગહામના એક અભ્યાસ મુજબ, જે લોકો દેવા સાથે સંઘર્ષ કરે છે તેઓ ડિપ્રેશનનો ભોગ બનવાની શક્યતા બમણી કરતા વધુ હોય છે.
- ચિંતા : પૈસાની સલામતી વધારે તણાવ આવે છે; તમે સંવેદનશીલ અને બેચેન અનુભવી શકો છો. અને અવેતન બિલ અથવા આવકની ખોટ વિશેની બધી ચિંતાઓ ચિંતાના લક્ષણોને ઉત્તેજિત કરી શકે છે જેમ કે ધબકારા, પરસેવો, ધ્રુજારી અથવા ગભરાટના હુમલાઓ.
- સંબંધમાં મુશ્કેલીઓ : પૈસાને ઘણીવાર સૌથી સામાન્ય મુદ્દા તરીકે ટાંકવામાં આવે છે જેના વિશે યુગલો દલીલ કરે છે. દામ્પત્ય સુખમાંથી કચા વિના, નાણાકીય તણાવ તમને

ગુસ્સે અને ચીડિયા બનાવી શકે છે, સેક્સમાં રસ ગુમાવવાનું કારણ બની શકે છે અને સૌથી મજબૂત સંબંધોના પાયામાં પણ ઘસાઈ શકે છે.

- સામાજિક ઉપાડ : નાણાકીય ચિંતાઓ તમારી પાંખો કાપી શકે છે અને તમને મિત્રોથી દૂર થવાનું કારણ બની શકે છે, તમારા સામાજિક જીવનમાં ઘટાડો કરી શકે છે અને તમારા શેલમાં પીછેહઠ કરી શકે છે - જે ફક્ત તમારા તણાવને વધુ ખરાબ કરશે.
- માથાનો દુખાવો, જઠરાંત્રિય સમસ્યાઓ, ડાયાબિટીસ, હાઈ બ્લડ પ્રેશર અને હૃદય રોગ જેવી શારીરિક બીમારીઓ. મફત આરોગ્યસંભાળ વિનાના દેશોમાં, પૈસાની ચિંતાઓ તમને વધારાના ખર્ચના ડરથી ડોક્ટરને મળવામાં વિલંબ અથવા અવગણી શકે છે.
- બિન-આરોગ્યપ્રદ સામનો કરવાની પદ્ધતિની, જેમ કે વધુ પડતું ધ્રુમપાન કે દારૂનું સેવન કરવું. પ્રિસ્ક્રિપ્શન અથવા ગેરકાયદેસર દવાઓનો દુરુપયોગ, જુગાર અથવા અતિશય આહાર. પૈસાની ચિંતા સ્વ-નુકસાન અથવા આત્મહત્યાના વિચારો તરફ દોરી શકે છે.

## 2.7 નાણાકીય તણાવ સાથે વ્યવહાર કરવાની રીત

### 1. કોઈની સાથે વાત કરો

જ્યારે તમે પૈસાની સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહ્યાં હોવ, ત્યારે ઘણી વાર બધું બંધ કરી દેવાની અને એકલા જવાનો પ્રયાસ કરવાની પ્રબળ લાલચ હોય છે. આપણામાંના ઘણા પૈસાને નકામો વિષય પણ માને છે, બને ત્યાં સુધી તેની ચર્ચા અન્ય લોકો સાથે ન કરવી જોઈએ. તમે જે રકમ કમાઓ છો અથવા ખર્ચો છો તે જાહેર કરવામાં તમને અણગમો લાગે છે, તમે કરેલી કોઈપણ નાણાકીય ભૂલો માટે શરમ અનુભવી શકો છો અથવા તમારા પરિવાર માટે પ્રદાન કરવામાં સક્ષમ ન હોવા અંગે શરમ અનુભવી શકો છો. પરંતુ વસ્તુઓને છુપાવવાથી મુકવાથી તમારો આર્થિક તણાવ વધુ ખરાબ થશે. વર્તમાન અર્થવ્યવસ્થામાં, જ્યાં ઘણા લોકો તેમના પોતાના કોઈ દોષ વિના સંઘર્ષ કરી રહ્યા છે, તમે કદાચ જોશો કે અન્ય લોકો તમારી સમસ્યાઓને વધુ સમજે છે. વિશ્વાસુ મિત્ર અથવા પ્રિય વ્યક્તિ સાથે રૂબરૂ વાત કરવી એ તણાવ રાહતનું સાબિત સાધન છે એટલું જ નહીં, પરંતુ તમારી નાણાકીય સમસ્યાઓ વિશે ખુલ્લેઆમ વાત કરવાથી પણ વસ્તુઓને પરિપ્રેક્ષ્યમાં રાખવામાં મદદ મળી શકે છે. પૈસાની ચિંતાઓને તમારી પાસે રાખવાથી તેઓને ત્યાં સુધી વધારો થાય છે જ્યાં સુધી તે દુસ્તર ન થાય તમે વિશ્વાસુ વ્યક્તિ સમક્ષ તમારી સમસ્યાઓ વ્યક્ત કરવાની સરળ ક્રિયા તેમને ઘણી ઓછી ડરાવી શકે છે.

તમે જે વ્યક્તિ સાથે વાત કરો છો તે તમારી સમસ્યાઓ ઉકેલવા અથવા નાણાકીય સહાય કરવા માટે સક્ષમ હોવું જરૂરી નથી. તમારો બોજ હળવો કરવા માટે, તેમણે માત્ર નિર્ણય અથવા ટીકા કર્યા વિના વસ્તુઓની વાત કરવા માટે તૈયાર રહેવાની જરૂર છે. તમે જેમાંથી પસાર થઈ રહ્યાં છો તેના વિશે પ્રમાણિક બનો. અને તમે જે લાગણીઓ અનુભવી રહ્યા છો. તમારી ચિંતાઓ પર વાત કરવાથી તમે શું સામનો કરી રહ્યાં છો તે સમજવામાં મદદ કરી શકે છે અને તમારા મિત્ર અથવા પ્રિય વ્યક્તિ એવા ઉકેલો સાથે પણ આવી શકે છે કે જેના વિશે તમે એકલા વિચાર્યું ન હોય.

### 2. વ્યાવસાયિક સલાહ મેળવવી

તમે ક્યાં રહો છો તેના આધારે, એવી સંખ્યાબંધ સંસ્થાઓ છે જે નાણાકીય સમસ્યાઓના

નિરાકરણ માટે મફત કાઉન્સેલિંગ પ્રદાન કરે છે, પછી ભલે તેમાં દેવાની જોગવાઈ કરવી હોય કે, બજેટ બનાવવું અને તેને વળગી રહેવું, કામ શોધવું, લેણદારો સાથે વાતચીત કરવી અથવા લાભો અથવા નાણાકીય સહાયનો દાવો કરવો.

ભાવનાત્મક સમર્થન માટે વાત કરવા માટે તમારી પાસે કોઈ મિત્ર અથવા પ્રિય વ્યક્તિ હોય કે ન હોય, નિષ્ણાત પાસેથી વ્યવહારુ સલાહ મેળવવી હંમેશા સારો વિચાર છે. વાત કરવી એ નબળાઈની નિશાની નથી અને તેનો અર્થ એ નથી કે તમે કોઈક રીતે માતાપિતા અથવા જીવનસાથી તરીકે નિષ્ફળ ગયા છો. તેનો અર્થ એ છે કે તમે તમારી નાણાકીય પરિસ્થિતિને ઓળખવા માટે પૂરતા સમજદાર છો અને સાથે સાથે સ્થિતિ સુધારવા પ્રયત્ન કરો છો.

### 3. તમારા પરિવાર માટે ખુલે છે

નાણાકીય સમસ્યાઓ સમગ્ર પરિવારને અસર કરે છે અને તમારા પ્રિયજનોના સમર્થનની નોંધણી વસ્તુઓને ફેરવવા માટે નિર્ણાયક બની શકે છે. જો તમે આત્મનિર્ભર હોવાનો ગર્વ અનુભવો છો, તો પણ તમારા પરિવારને તમારી નાણાકીય પરિસ્થિતિ અને તેઓ તમને નાણાં બચાવવામાં કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે તેના વિશે અધતન રાખો.

તેમને તેમની ચિંતા વ્યક્ત કરવા દો. તમારા પ્રિયજનો કદાચ ચિંતિત છે-તમારા અને તમારા કુટુંબના એકમની નાણાકીય સ્થિરતા બંને વિશે. તેમની ચિંતાઓ સાંભળો અને તેમને તમે જે નાણાકીય સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહ્યાં છો તેનું નિરાકરણ કેવી રીતે કરવું તે અંગે સૂચનો આપવા દો.

ઓછા ખર્ચાળ કૌટુંબિક આનંદ માટે વિચારો. નિયમિત સમય ફાળવો જ્યાં તમે એકબીજાની કંપનીનો આનંદ માણી શકો અને તમારી નાણાકીય ચિંતાઓ ભૂલી શકો. પાર્કમાં ચાલવા, રમતો રમવા અથવા એકસાથે કસરત કરવા માટે પૈસા ખર્ચવા પડતા નથી પરંતુ તે તણાવને ઓછો કરવામાં અને સમગ્ર પરિવારને સકારાત્મક રાખવામાં મદદ કરી શકે છે. જે તમે કરી શકો છો.

### 4. તમારી નાણાકીય બાબતોની નોંધ લો

તમારી પરિસ્થિતિને સામે શાહમૃગ વૃત્તિના કેળવો પરિસ્થિતિને ટાળવાને બદલે તેનો સામનો કરો જેથી લેણદારોના ફોન કોલ્સ ટાળીને અથવા બેંક અને કેડિટ કાર્ડ સ્ટેટમેન્ટની અવગણના કરીને તમારો તણાવ ઓછો કરી શકો છો. પરંતુ તમારી પરિસ્થિતિની વાસ્તવિકતાને નકારવાથી લાંબા ગાળે વસ્તુઓ વધુ ખરાબ થશે. તમારી નાણાંની સમસ્યાઓ ઉકેલવા માટે યોજના ઘડવાનું પ્રથમ પગલું મો છે કેઓછામાં ઓછા એક મહિના દરમિયાન તમારી આવક, દેવું અને ખર્ચની વિગતો નોંધતા રહો.

અસંખ્ય વેબસાઈટ્સ અને સ્માર્ટફોન એપ્લિકેશન્સ તમને તમારી નાણાકીય બાબતોને આગળ ધપાવવાનો નોંધ રાખવામાં મદદ કરી શકે છે અથવા તમે રસીદો ભેગી કરીને અને બેંક અને કેડિટ કાર્ડ સ્ટેટમેન્ટની તપાસ કરીને પાછળની તરફ કામ કરી શકો છો. દેખીતી રીતે, નાણાંની કેટલીક મુશ્કેલીઓ અન્ય કરતા વધુ સરળ હોય છે, પરંતુ તમારી નાણાકીય બાબતોની યાદી લઈને તમને તમે ક્યાં ઉભા છો તેનો વધુ સ્પષ્ટ ખ્યાલ આવશે. અને પ્રક્રિયા ગમે તેટલી ભયાનક અથવા પીડાદાયક લાગે, તમારી નાણાકીય બાબતોને વિગતવાર નોંધ કરવાથી તમને તમારી પરિસ્થિતિ પર નિયંત્રણની ખૂબ જ જરૂરી સમજ પાછી મેળવવાનું શરૂ કરવામાં પણ મદદ મળી શકે છે.



આવકના દરેક સ્ત્રોતનો સમાવેશ કરો. કોઈપણ પગાર ઉપરાંત, બોનસ, લાભો, ભરણપોષણ, બાળકોની કાળજી માટે અથવા તમને મળેલ કોઈપણ વ્યાજનો સમાવેશ કરો.

તમારા બધા ખર્ચ પર નજર રાખો. જ્યારે તમે ભૂતકાળના બાકી બિલના ઢગલાં અને વધતા દેવાનો સામનો કરી રહ્યાં હોવ, ત્યારે કામ પર જવાના માર્ગમાં કોફી ખરીદવી એ અપ્રસ્તુત ખર્ચ જેવું લાગે છે. પરંતુ દેખીતી રીતે નાના ખર્ચ સમય જતાં વધી શકે છે, તેથી દરેક વસ્તુની નોંધ રાખો. તમે તમારા પૈસા કેવી રીતે ખર્ચો છો તે બરાબર સમજવું એ તમારી નાણાકીય સમસ્યાઓને ઉકેલવા માટે બજેટ અને યોજના ઘડવાની ચાવી છે.

તમારા દેવાની સૂચિ બનાવો. પાછલા બાકી બિલો, વિલંબિત ફી અને બાકીની લઘુત્તમ ચૂકવણીની યાદી તેમજ કુટુંબ અથવા મિત્રોને તમે બાકી રહેલા કોઈપણ નાણાંનો સમાવેશ કરો.

ખર્ચની વિગતને પ્રકારને ઓળખો. શું કામ પરનો કંટાળો અથવા તણાવપૂર્ણ દિવસ તમને મોલમાં જવા અથવા ઓનલાઈન શોપિંગ કરવાનું કારણ બને છે? તમારા પરિવાર સાથે જમો. બહાર જઈને જમવાથી જ મજા આવે - કરવું પડે એ ભાવથી મુક્ત થાવ.

નાના ફેરકારો કરતા રહો. સવારના અખબાર, લંચ ટાઈમ સેન્ડવીચ અથવા બ્રેક-ટાઈમ સિગારેટ જેવી વસ્તુઓ પર નાણાં ખર્ચવાથી નોંધપાત્ર માસિક ખર્ચ વધી શકે છે. તમારી જાતને દરેક નાના આનંદનો ઈનકાર કરવો તે ગેરવાજબી હોઈ શકે છે, બિનજરૂરી ખર્ચમાં ઘટાડો કરવો અને તમારા દૈનિક ખર્ચને ઘટાડવાના નાના રસ્તાઓ શોધવાથી બિલ ચૂકવવા માટે વધારાની રોકડ મુક્ત કરવામાં ખરેખર મદદ મળી શકે છે.

આવેગ ખર્ચ દૂર કરો. શું તમે ક્યારેય ઓનલાઈન અથવા દુકાનની બારીમાંથી કંઈક જોયું છે જે તમારે હમણાં જ ખરીદવું હતું? આવેગજન્ય ખરીદી તમારા બજેટને બગાડી શકે છે અને તમારા કેડિટ કાર્ડને મહત્તમ કરી શકે છે. આદતને તોડવા માટે, એક નિયમ બનાવવાનો પ્રયાસ કરો કે તમે કોઈપણ નવી ખરીદી કરતા પહેલા એક સપ્તાહ રાહ જોશો.

તમારી જાત પર સરળ રહો. જ્યારે તમે તમારા દેવું અને ખર્ચ કરવાની ટેવની સમીક્ષા કરો છો, ત્યારે યાદ રાખો કે કોઈપણ વ્યક્તિ નાણાકીય મુશ્કેલીઓમાં આવી શકે છે, ખાસ કરીને આવા સમયે. કોઈપણ કથિત નાણાકીય ભૂલો માટે તમારી જાતને સજા કરવા માટે બહાના તરીકે આનો ઉપયોગ કરશો નહીં. તમારી જાતને થોડો વિરામ આપો અને તમે આગળ વધવા માંગતા હોવ ત્યારે તમે નિયંત્રિત કરી શકો તેવા પાસાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

## 5. એક યોજના બનાવો-અને તેને વળગી રહો

જેમ નાણાકીય તણાવ વિવિધ નાણાં સમસ્યાઓની વિશાળ શ્રેણીને કારણે થઈ શકે છે, તેવી જ રીતે શક્ય ઉકેલોની સમાન વ્યાપક શ્રેણી છે. તમારી ચોક્કસ સમસ્યાને ઉકેલવા માટેની યોજના કડક બજેટની અંદર રહેવાની, તમારા કેડિટ કાર્ડના દેવા પર વ્યાજ દર ઘટાડવા, તમારા ઓનલાઈન ખર્ચને અંકુશમાં લેવા, સરકારી લાભો મેળવવા, નાદારી જાહેર કરવા અથવા નવી નોકરી અથવા આવકના વધારાના સ્ત્રોત શોધવાની હોઈ શકે છે.

જો તમે તમારી નાણાકીય પરિસ્થિતિની નોંધ લીધી હોય, વિવેકાધીન અને આવેગ ખર્ચ દૂર કર્યો હોય, અને તમારી આવક હજુ પણ તમારી આવક કરતાં વધી જાય, તો તમારા માટે આવશ્યકપણે ત્રણ વિકલ્પો ખુલ્લા છે: તમારી આવક વધારવી, તમારો ખર્ચ ઓછો કરવો અથવા બંને. તમે તેમાંથી કોઈપણ ધ્યેયને કેવી રીતે હાંસલ કરવા જાઓ છો તેના માટે એક યોજના બનાવવાની અને તેને અનુસરવાની જરૂર પડશે.

તમારી નાણાકીય સમસ્યાને ઓળખો. નોંધ લીધા પછી, તમે જે નાણાકીય સમસ્યાનો સામનો કરી રહ્યાં છો તે સ્પષ્ટપણે ઓળખવામાં સમર્થ હોવા જોઈએ. એવું બની શકે છે કે તમારી પાસે કેડિટ કાર્ડનું ઘણું દેવું છે, પૂરતી આવક નથી, અથવા જ્યારે તમે તણાવ અથવા બેચેન અનુભવો છો ત્યારે તમે બિનજરૂરી ખરીદીઓ પર વધુ પડતો ખર્ચ કરો છો. અથવા કદાચ, તે સમસ્યાઓનું સંયોજન છે. દરેક માટે એક અલગ યોજના બનાવો. ઉકેલ તૈયાર કરો. તમારા કુટુંબ અથવા વિશ્વાસુ મિત્ર સાથે વિચારોનું મંથન કરો અથવા મફત નાણાકીય કાઉન્સેલિંગ સેવાનો સંપર્ક કરો. તમે નક્કી કરી શકો છો કે કેડિટ કાર્ડ કંપનીઓ સાથે વાત કરીને અને ઓછા વ્યાજ દરની વિનંતી કરવાથી તમારી સમસ્યા ઉકેલવામાં મદદ મળશે. અથવા કદાચ તમારે તમારા દેવાનું પુનર્ગઠન કરવાની, તમારી કારની ચૂકવણીને દૂર કરવાની, તમારા ઘરનું કદ ઘટાડવાની અથવા ઓવરટાઈમ કામ કરવા વિશે તમારા બોસ સાથે વાત કરવાની જરૂર છે. તમારી યોજનાને અમલમાં મૂકો. તમે જે ઉકેલો ઘડ્યા છો તેના પર તમે કેવી રીતે અનુસરી શકો છો તે વિશે ચોક્કસ રહો. કદાચ તેનો અર્થ એ છે કે કેડિટ કાર્ડ કાપવા, નવી નોકરી માટે નેટવર્ક કરવું, સ્થાનિક ફૂડ બેંકમાં નોંધણી કરવી અથવા બિલ ચૂકવવા માટે eBay પર વસ્તુઓ વેચવી, ઉદાહરણ તરીકે. તમારો પ્રગતિનું નિરીક્ષણ કરો. અમે બધાએ તાજેતરમાં અનુભવ કર્યો છે તેમ, તમારા નાણાકીય સ્વાસ્થ્યને અસર કરતી ઘટનાઓ ઝડપથી બની શકે છે, તેથી તમારી યોજનાની નિયમિત સમીક્ષા કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. શું કેટલાક પાસાઓ અન્ય કરતા વધુ સારી રીતે કામ કરી રહ્યા છે? ઉદાહરણ તરીકે, વ્યાજ દરો, તમારા માસિક ખર્ચ અથવા તમારા કલાકદીઠ વેતનમાં ફેરફારનો અર્થ એ છે કે તમારે તમારી યોજનામાં સુધારો કરવો જોઈએ? આંચકોથી પાટા પરથી ઉતરી ન જાવ. અમે બધા માનવ છીએ અને તમારી યોજના ગમે તેટલી કડક હોય, તમે તમારા ધ્યેયથી ભટકી શકો છો અથવા કંઈક અણધારી ઘટના તમને પાટા પરથી ઉતારી શકે છે. તમારી જાતને હરાવશો નહીં, પરંતુ શક્ય તેટલી વહેલી તકે ટ્રેક પર પાછા આવો.

તમે તમારી યોજના જેટલી વધુ વિગતવાર બનાવી શકો છો, તમારી નાણાકીય પરિસ્થિતિ પર તમે ઓછા શક્તિહીન અનુભવશો.

## 6. માસિક બજેટ બનાવો

તમારી નાણાકીય સમસ્યાઓથી રાહત મેળવવા માટે તમારી યોજના ગમે તે હોય, માસિક બજેટ સેટ કરવું અને તેનું પાલન કરવું તમને ટ્રેક પર રાખવામાં અને તમારી નિયંત્રણની સમજને ફરીથી પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

તમારા બજેટમાં રોજિદા ખર્ચાઓનો સમાવેશ કરો, જેમ કે કરિયાણા અને કામ પર જવાનો ખર્ચ, તેમજ માસિક ભાડું, ગીરો અને ઉપયોગિતા બિલ. તમે વાર્ષિક ચૂકવણી કરો છો તે વસ્તુઓ માટે, જેમ કે કારનો વીમો અથવા પ્રોપર્ટી ટેક્સ, તેને 12 વડે વિભાજિત કરો. તમે દર મહિને નાણાં અલગ કરી શકો છો. જો શક્ય હોય તો, અણધાર્યા ખર્ચને ધ્યાનમાં લેવાનો પ્રયાસ કરો, તમારા સહકાર્યકરને થયેલા ખર્ચના આધારે તમે

બજેટ રાખી શકે. જેથી તમને અંદાજિત ખર્ચ ખબર પડે. જેમ કે જો તમે બીમાર પડો તો પ્રિસ્ક્રિપ્શન ચાર્જ અથવા ઘર અથવા કારના સમારકામનો ખર્ચ. મદદ કરવા માટે શક્ય હોય ત્યાં સ્વચાલિત ચુકવણીઓ સેટ કરો. ખાતરી કરો કે બીલ સમયસર ચૂકવવામાં આવે છે અને તમે મોડી ચૂકવણી અને વ્યાજ દરમાં વધારો ટાળો છો. તમારા ખર્ચને પ્રાથમિકતા આપો. જો તમને દર મહિને તમારા ખર્ચોને આવરી લેવામાં મુશ્કેલી આવી રહી હોય, તો તે તમારા પૈસા પહેલા ક્યાં જાય છે તે પ્રાથમિકતા ખાપવામાં મદદ કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, તમારી જાતને અને તમારા પરિવારને ખવડાવવું અને રહેઠાણ આપવું અને શક્તિ ચાલુ રાખવી એ આવશ્યકતાઓ છે. તમારા કેડિટ કાર્ડથી ચૂકવણી કરવી એ નથી-ભલે તમે તમારી ચૂકવણીમાં પાછળ હોવ અને દેવું વસૂલ કરતી કંપનીઓ તમને હેરાન કરતી હોય. નાણાં બચાવવાના રસ્તાઓ શોધતા રહો. આપણામાંના મોટાભાગના લોકો આપણા બજેટમાં કંઈક શોધી શકે છે જેને આપણે સમાપ્ત કરવામાં મદદ કરવા માટે દૂર કરી શકીએ છીએ. તમારા બજેટની નિયમિત સમીક્ષા કરો અને ખર્ચમાં કાપ મૂકવાની રીતો શોધો. તમારા જીવનસાથી અથવા બાળકો તરફથી સમર્થન મેળવો. ખાતરી કરો કે તમારા ઘરની દરેક વ્યક્તિએ જ દિશામાં ખાગળ વધી રહી છે અને તમે જે નાણાકીય લક્ષ્યો તરફ કામ કરી રહ્યાં છો તે સમજે છે.

## 7. તમારા એકંદર તણાવનું સંચાલન કરો

નાણાકીય સમસ્યાઓના નિરાકરણમાં નાના પગલાઓનો સમાવેશ થાય છે જે સમય જતાં પુરસ્કારો મેળવે છે. વર્તમાન આર્થિક વાતાવરણમાં, તમારી નાણાકીય મુશ્કેલીઓ રાતોરાત અદૃશ્ય થઈ જાય તેવી શક્યતા નથી. પરંતુ તેનો અર્થ એ નથી કે તમે તમારા તણાવના સ્તરને હળવા કરવા અને લાંબા ગાળાના પડકારોનો વધુ સારી રીતે સામનો કરવા માટે ઊર્જા અને મનની શાંતિ મેળવવા માટે તરત જ પગલાં લઈ શકતા નથી.

આગળ વધો. થોડો નિયમિત વ્યાયામ પણ તણાવ ઓછો કરવામાં, તમારા મૂડ અને ઊર્જાને વધારવામાં અને તમારા આત્મ સન્માનને સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે. મોટાભાગના દિવસોમાં 30 મિનિટનું લક્ષ્ય રાખો, જો તે સરળ હોય તો નાના કાર્યશીલ ભાગમાં વિભાજિત કરો.

આરામ કરવાની તકનીકનો અભ્યાસ કરો. દરરોજ આરામ કરવા માટે સમય કાઢો અને તમારા મનને સતત ચિંતાઓથી વિરામ આપો. ધ્યાન, શ્વાસ લેવાની કસરત અથવા અન્ય આરામની તકનીકોએ તણાવને દૂર કરવા અને તમારા જીવનમાં થોડું સંતુલન પુનઃસ્થાપિત કરવાની ઉત્તમ રીતો છે.

ઊંઘમાં કંજૂસાઈ ન કરો. થાક અનુભવવાથી તમારા તણાવ અને નકારાત્મક વિચારોની રીત જ વધશે. આ મુશ્કેલ સમયમાં તમારી ઊંઘને સુધારવાની રીતો શોધવાથી તમારા મન અને શરીર બંનેને મદદ મળશે.

તમારા આત્મસન્માનને વધારો. યોગ્ય રીતે અથવા ખોટી રીતે, નાણાકીય સમસ્યાઓનો અનુભવ કરવાથી તમે નિષ્ફળતા જેવું અનુભવી શકો છો અને તમારા આત્મસન્માનને અસર કરી શકો છો. પરંતુ તમારી સ્વ-મૂલ્યની ભાવનાને સુધારવા માટે અન્ય પુષ્કળ, વધુ લાભદાયી રીતો છે. જ્યારે તમે તમારી જાતને સંઘર્ષ કરી રહ્યાં હોવ ત્યારે પણ, સ્વૈચ્છિક સેવા દ્વારા અન્ય લોકોને મદદ કરવાથી તમારો આત્મવિશ્વાસ વધી શકે છે અને તણાવ, ગુસ્સો અને ચિંતા ઓછી થઈ શકે છે - મદદનો ઉલ્લેખ યોગ્ય કારણ નથી. અથવા તમે કુદરતમાં સમય વિતાવી શકો છો, નવું કૌશલ્ય શીખી શકો છો અથવા

તમારા બેંક બેલેન્સને બદલે તમે કોણ છો તેના માટે તમારી પ્રશંસા કરતા લોકોની કંપનીનો આનંદ માણી શકો છો.

હેલ્થી ફૂડ ખાઓ. ફળો, શાકભાજી અને ઓમેગા-૩ થી ભરપૂર તંદુરસ્ત આહાર તમારા મૂડને ટેકો આપવા અને તમારી ઊર્જા અને દૃષ્ટિકોણને સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે. અને તમારે નસીબ ખર્ચવાની જરૂર નથી; બજેટમાં સારું ખાવાની રીતો છે.

તમારા જીવનમાં સારી વસ્તુઓ માટે આભારી બનો. જ્યારે તમે પૈસાની ચિંતાઓ અને નાણાકીય અનિશ્ચિતતાથી ઘેરાયેલા હોવ, ત્યારે તમારું બધું ધ્યાન નકારાત્મક પર કેન્દ્રિત કરવું સરળ છે. જ્યારે તમારેવાસ્તવિકતાને અવગણવાની અને બધું સારું હોવાનો ડોળ કરવાની જરૂર નથી, તમે નજીકના સંબંધ, સૂર્યસ્તની સુંદરતા અથવા પાળતુ પ્રાણીના પ્રેમની પ્રશંસા કરવા માટે થોડો સમય કાઢી શકો છો. તે તમારા મનને સતત ચિંતાઓથી વિરામ આપી શકે છે, નવી તક શોધવા નવી રીતો વિસ્તરીત કરવા પ્રયત્નો કરી રહ્યા છે. આ બધા જ પ્રયત્નો નવી દિશાનું સર્જન કરે છે.

### નોકરીની ખોટ અને બેરોજગારીનો તણાવ

જ્યારે નોકરી ગુમાવવાનો તણાવ જબરજસ્ત લાગે છે, ત્યાં ઘણી વસ્તુઓ છે જે તમે પરિસ્થિતિને નિયંત્રિત કરવા, નવી તક શોધવા નવી રીતો વિસ્તરીત કરવા પ્રયત્નો કરે છે. આ બધા જ પ્રયત્નો નવી દિશાનું સર્જન કરે છે.

### નોકરી ગુમાવવાનો તણાવ

ભલે તમને નોકરીમાંથી છૂટા કરવામાં આવ્યા હોય, કદમાં ઘટાડો કરવામાં આવ્યો હોય, વહેલી નિવૃત્તિ લેવાની ફરજ પાડવામાં આવી હોય, અથવા કોન્ટ્રાક્ટનું કામ પૂરું થઈ ગયેલું હોય ત્યારે તમારી નોકરી ગુમાવવી એ જીવનનો સૌથી તણાવપૂર્ણ અનુભવ છે. તેનાથી થતી સ્પષ્ટ નાણાકીય તકલીફો સિવાય, નોકરી ગુમાવવાનો તણાવ પણ તમારા મિજાજ, સંબંધો અને એકંદર માનસિક અને ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય પર ભારે અસર કરી શકે છે.

આપણી નોકરીઓ ઘણી વાર આપણે આજીવિકા બનાવવાની રીત કરતાં વધુ હોય છે. તેઓ અસર કરે છે કે આપણે આપણી જાતને કેવી રીતે જોઈએ છીએ, તેમજ અન્ય લોકો આપણને કેવી રીતે જુએ છે. જો તમને તમારી નોકરી ગમતી ન હોય તો પણ, તે તમને એક સામાજિક આઉટલેટ પ્રદાન કરે છે અને તમારા જીવનને એક માળખું, હેતુ અને અર્થ આપે છે. અચાનક તમારી જાતને કામમાંથી બહાર કાઢવાથી તમે દુઃખી, ગુસ્સે અથવા હતાશ અનુભવી શકો છો. તમે તમારી ઓળખ પર પ્રશ્ન કરી શકો છો, તમે જે ગુમાવ્યું છે તેના માટે દુઃખી થઈ રહ્યા છો અથવા ભવિષ્યમાં શું છે તે વિશે ચિંતા અનુભવી શકો છો.

તમારી બેરોજગારીના સંજોગો પર આધાર રાખીને, તમે તમારા નોકરી આવનાર દ્વારા દગો અનુભવી શકો છો, તમારા જીવનની દિશા પ્રત્યે શક્તિહીન છો અથવા કેટલીક કથિત ખામી અથવા ભૂલ માટે તમારી જાતને દોષી ઠેરવી શકો છો. તણાવ અને ચિંતા જબરજસ્ત અનુભવી છે. પરંતુ અત્યારે વસ્તુઓ ગમે તેટલી અંધકારમય લાગે, સમય અને યોગ્ય સામનો કરવાની તકનીકો સાથે, તમે આ આંચકોનો સામનો કરી શકો છો, તમારા તણાવ અને ચિંતાને હળવી કરી શકો છો અને તમારા કાર્યકારી જીવન સાથે આગળ વધી શકો છો. તમારી હકારાત્મકતા તમને આગળ વધવાનો જેમ આવશે.

## 2.8 નોકરી ગુમાવવાના તાણનો સામનો કરવો

### 1. તમારી જાતને દુઃખી ના થવા દો

દુઃખ એ નુકશાન પ્રત્યેનો કુદરતી પ્રતિભાવ છે, અને તેમાં નોકરી ગુમાવવાનો સમાવેશ થાય છે. આવકની ખોટની સાથે સાથે, કામથી બહાર રહેવાથી અન્ય મોટા નુકસાન પણ આવે છે, જેમાંથી કેટલાકનો સામનો કરવો મુશ્કેલ હોઈ શકે છે:

- તમારા જીવન પર નિયંત્રણની લાગણી.
- તમારી વ્યાવસાયિક ઓળખ.
- તમારું આત્મસન્માન અને આત્મવિશ્વાસ.
- મિત્રતા અને કાર્ય-આધારિત સામાજિક મિત્ર વર્તુળ.
- તમારી અને તમારા પરિવારની સુરક્ષાની ભાવના.

### તમારી લાગણીઓનો સામનો કરવો

જ્યારે દરેક વ્યક્તિ જુદી જુદી રીતે શોક કરે છે, ત્યારે તમારી નોકરી ગુમાવવા પર શોક કરવાની તંદુરસ્ત અને બિનઆરોગ્યપ્રદ રીતો છે. આરામ માટે વધુ પડતું મદિરાપાન કરવું અથવા જંક ફૂડ ખાવા જેવી આદતો તરફ વળવું સરળ બની શકે છે. પરંતુ આ માત્ર ક્ષણિક રાહત આપશે અને લાંબા ગાળે તમને વધુ ખરાબ લાગશે. બીજી બાજુ, તમારી લાગણીઓને સ્વીકારવી અને તમારા નકારાત્મક વિચારોને પડકારવાથી, તમને નુકસાનનો સામનો કરવામાં અને આગળ વધવામાં મદદ મળશે.

### 2. મજબૂત રહેવા માટે સંપર્ક કરો

આ મુશ્કેલ સમયે તમારી સ્વાભાવિક પ્રતિક્રિયા શરમ અથવા અકળામણથી મિત્રો અને કુટુંબીજનોથી ખસી જવાની હોઈ શકે છે. પરંતુ જ્યારે તમે નોકરી ગુમાવવા અને બેરોજગારીના તણાવનો સામનો કરી રહ્યાં હોવ ત્યારે અન્ય લોકોના મહત્વને ઓછો અંદાજ ન આપો. સામાજિક સંપર્ક એ તાણ માટે પ્રકૃતિનો મારણ છે. એક સારા શ્રોતા સાથે સામસામે વાત કરવા કરતાં તમારી માનસિક પરિસ્થિતિને શાંત કરવા માટે બીજું કંઈ સારું કામ કરતું નથી.

- તમે જેની સાથે વાત કરો છો તે વ્યક્તિ ઉકેલો ઓફર કરવા સક્ષમ હોવા જરૂરી નથી; તેઓએ માત્ર એક સારા શ્રોતા બનવું જોઈએ, કોઈ એવી વ્યક્તિ કે જે વિચલિત થયા વિના અથવા નિર્ણય પસાર કર્યા વિના ધ્યાનપૂર્વક સાંભળશે.
- તમે કેવી રીતે અનુભવો છો તેમાં મોટો તફાવત લાવવાની સાથે, અન્ય લોકો સુધી પહોંચવાથી તમે તમારી પરિસ્થિતિ પર વધુ નિયંત્રણ અનુભવો છો અને તમે ક્યારેય જાણતા નથી કે કઈ તકો ઊભી થશે.
- તમે ગર્વથી ટેકો માંગવાનો પ્રતિકાર કરી શકો છો, પરંતુ ખુલીને તમને અન્ય લોકો માટે બોજ બનાવશો નહીં. હકીકતમાં, મોટાભાગના લોકો ખુશ થશે કે તમે તેમના પર વિશ્વાસ કરવા માટે પૂરતો વિશ્વાસ કરો છો, અને તે ફક્ત તમારા સંબંધોને મજબૂત બનાવશે.

## નોકરી ગુમાવ્યા પછી નવા સંબંધો વિકસાવવા

જ્યારે આપણે આપણી નોકરી ગુમાવીએ છીએ, ત્યારે આપણામાંના ઘણા લોકો કામના સ્થળે બનેલી મિત્રતા અને સામાજિક સંબંધો પણ ગુમાવે છે. પરંતુ કામની બહાર તમારા સોશિયલ નેટવર્કને વિસ્તૃત કરવામાં ક્યારેય મોડું થતું નથી. તે તમને નોકરી ગુમાવવાના તણાવનો સામનો કરવામાં મદદ કરવા-તેમજ નવી નોકરી શોધવા બંનેમાં નિર્ણાયક બની શકે છે.

### 2.9 સારાંશ

નીચેના મુદ્દાને ધ્યાનમાં રાખી અને તમે ચોક્કસ જ કોઈ પણ તણાવનો સામનો કરી શકો છો.

- **નવી મિત્રતા બનાવો**

વર્ગ લઈને અથવા બુક ક્લબ, ડિનર ક્લબ અથવા સ્પોર્ટ્સ ટીમ જેવા જૂથમાં જોડાઈને સામાન્ય રૂચિ ધરાવતા નવા લોકોને મળો.

- **જોબ ક્લબમાં જોડાઓ**

નોકરી શોધતા લોકો સાથે જોડાવો. તેની સાથે જોડવી તમે સમર્થન કેળવી શકો. લોકો સાથે જોડાવી તેમની સાથે નવી તકોનું નિર્માણ કરી શકો છો. સમાન પડકારોનો સામનો કરી રહેલા અન્ય લોકોની આસપાસ રહેવું તમારી નોકરીની શોધ દરમિયાન તમને ઉત્સાહિત અને પ્રોત્સાહિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

- **નવી રોજગાર માટે નેટવર્ક બનાવી બધાને સાથે રાખી કામ શોધો**

મોટાભાગની નોકરીઓની જાહેરાત ક્યારેય કરવામાં આવતી નથી; તેઓ નેટવર્કિંગ દ્વારા ભરવામાં આવે છે. નેટવર્કિંગ ડરામણું અથવા મુશ્કેલ લાગે છે, ખાસ કરીને જ્યારે તે નોકરી શોધવાની વાત આવે છે, પરંતુ તે હોવું જરૂરી નથી, ભલે તમે અંતર્મુખી હો અથવા તમને લાગે કે તમે ઘણા લોકોને જાણતા નથી.

- **સપોર્ટ માટે તમારા પરિવારને સામેલ કરો જેથી તે તેમને ભાવાત્મકને લાગણી પૂરી પાડે**

બેરોજગારી આખા કુટુંબને અસર કરે છે, તેથી તમારી સમસ્યાઓને એકલા ઉઠાવવાનો પ્રયાસ કરશો નહીં. તમારી નોકરીની ખોટને ગુપ્ત રાખવાથી પરિસ્થિતિ વધુ ખરાબ થશે. તમારા પરિવારનો ટેકો તમને આમ મુશ્કેલ સમયમાં પણ ટકી રહેવા અને ખીલવામાં મદદ કરી શકે છે.

- **તમારી જાતને વ્યાખ્યાયિત કરવાની અન્ય રીતો શોધો જેથી તમને ટકી રહેવા આધાર મળતો રહે**

આપણામાંના ઘણા લોકો માટે, આપણું કાર્ય આપણી ઓળખને આકાર આપે છે અને આપણે કોણ છીએ તે વ્યાખ્યાયિત કરે છે. છેવટે, જ્યારે તમે કોઈ નવી વ્યક્તિને મળો છો, ત્યારે તેઓ પૂછે છે તે પ્રથમ પ્રશ્નોમાંથી એક છે, ‘તમે શું કરો છો?’ જ્યારે આપણે આપણી નોકરી ગુમાવીએ છીએ, ત્યારે આપણે પોતાની જાતની ખોટ અનુભવીએ છીએ. પરંતુ એ યાદ રાખવું અગત્યનું છે કે બેરોજગાર હોવા માટે વ્યક્તિ તરીકે તમે કોણ છો તે વ્યાખ્યાયિત કરવાની જરૂર નથી. તે તમારી જાતને વિલ કરવા પર નિર્ભર છે, અર્થતંત્રની સ્થિતિ અથવા કંપનીના તમને છૂટા કરવાનો નિર્ણય નહીં.

● તણાવ દૂર કરવા માટે ભૂતકાળને ભૂલી આગળ વધતા રહો

જો કામની પ્રતિબદ્ધતાઓ તમને પહેલા નિયમિત વ્યાયામ કરતા અટકાવતી હોય, તો હવે સમય કાઢવો મહત્વપૂર્ણ છે. વ્યાયામ તણાવ માટે એક શક્તિશાળી મારણ છે. તંગ સ્નાયુઓને આરામ કરવા અને શરીરમાં તણાવ દૂર કરવા સાથે, કસરત તમારા મૂડને સુધારવા માટે શક્તિશાળી એન્ડોર્ફિન મુક્ત કરે છે. તમારી કમરને ટ્રેમ કરીને અને તમારા શરીરને સુધારવાથી પણ તમારા આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થઈ શકે છે.

## 2.10 સ્વાધ્યાય

- નીચેનામાંથી કયું વિધાન સાચું છે ?
  - ઓછી માત્રામાં, તણાવ સારો છે
  - ખૂબ વધારે તણાવ હાનિકારક છે
  - બધો તણાવ ખરાબ છે
  - માત્ર '1' અને '2' યોગ્ય છે
- નીચેનામાંથી કયા તણાવના મૂળ સ્ત્રોત છે ?
  - પર્યાવરણ
  - સામાજિક
  - તાણવાળા
  - શારીરિક વિચારો
  - ઉપરના બધા
- પર્યાવરણીય તણાવના ઉદાહરણો છે.
  - હવામાન
  - ટ્રાફિક
  - નાણાકીય સમસ્યાઓ
  - સબસ્ટાન્ડર્ડ હાઉસિંગ
  - માત્ર '1', '2' અને '4' યોગ્ય છે
- સામાજિક તણાવના ઉદાહરણો છે.
  - નાણાકીય સમસ્યાઓ
  - કોઈ પ્રિય વ્યક્તિના છૂટાછેડાની ખોટ
  - જોબ ઈન્ટરવ્યુ
  - ઉપરોક્ત તમામ
- નીચેનામાંથી કયા ચિંતાના શારીરિક લક્ષણો છે ?
  - હૃદયના ધબકારા વધી જવા
  - પરસેવોથી ભરેલી હથેળીઓ
  - ફૂલેલા ગાલ
  - ઉપરોક્ત તમામ
- તણાવના વર્તણૂકીય લક્ષણો વિશે નીચેની બાબતો સાચી છે.
  - વિષય વધુ કે ઓછું ખાવાનું શરુ કરે છે
  - વિષય વધુ કે ઓછું ઊંઘવા લાગે છે
  - વિષય પોતાને/પોતાને અન્યોથી અલગ પાડે છે
  - ઉપરોક્ત તમામ
- નીચેનામાંથી કઈ ટેકનિક તણાવ દૂર કરવામાં મદદ કરી શકે છે ?
  - શારીરિક તપાસ કરાવવી
  - તમે ખુલ્લામાં ચાલો

- (c) તમારું મન પ્રફુલ્લિત રાખો  
(d) ઉપરના બધા
8. નીચેનામાંથી કયું વિધાન સાચું છે ?  
(a) માનસિક બેચેની એ તણાવનું જ્ઞાનાત્મક લક્ષણ છે  
(b) માનસિક બેચેની એ તણાવનું ભાવનાત્મક લક્ષણ છે  
(c) નબળો નિર્ણય એ તણાવનું ભાવનાત્મક લક્ષણ છે  
(d) આંદોલન એ તણાવનું જ્ઞાનાત્મક લક્ષણ છે
9. શારીરિક તાણના ઉદાહરણો છે.  
(a) મેનોપોઝ  
(b) જન્મ આપવો  
(c) ઊંઘમાં ખલેલ  
(d) સંબંધ સમસ્યાઓ  
(e) માત્ર '1', '2' અને '3' યોગ્ય છે
10. જ્યારે તમે નકારાત્મક તણાવમાં હોવ ત્યારે મનમાં કયા વિચારો આવે છે ?  
(a) તમને લાગે છે કે તમે પરિસ્થિતિનો સામનો કરી શકશો  
(b) તમને લાગે છે કે તમે પરિસ્થિતિનો સામનો કરી શકતા નથી  
(c) તમને લાગે છે કે આખરે બધું સારું થઈ જશે  
(e) તમને લાગે છે કે તમને તરત જ હેપ મળશે

**જવાબ :**

- |         |         |         |         |          |
|---------|---------|---------|---------|----------|
| (1) - D | (2) - E | (3) - E | (4) - D | (5) - D  |
| (6) - D | (7) - D | (8) - B | (9) - E | (10) - B |

**ટૂંકાં પ્રશ્ન :**

- નાણાકીય તણાવ શું છે ?
- કામ જીવન તણાવ શું છે ?
- નાણાકીય તણાવનું લક્ષણ શું છે ?
- વર્ક લાઈફ સ્ટ્રેસનું લક્ષણ શું છે ?
- બેરોજગારી તણાવ શું છે ?

**વિસ્તારપૂર્વક જવાબ લખો :**

- નાણાકીય તણાવ શું છે નાણાકીય તણાવની વિશેષતા વિગતવાર સમજાવો.
- વર્ક લાઈફ સ્ટ્રેસ શું છે વર્ક લાઈફ સ્ટ્રેસની વિશેષતા વિગતવાર સમજાવો.



3. કૌટુંબિક તણાવ વિષે ટૂંકનોંધ લખો.
4. નાણાકીય તણાવ સાથે વ્યવહાર સમજ આપો.
5. નોકરી ગુમાવવાના તાણનો સામનો કરવો તે માટેની વિગતવાર સમજ આપો.
6. નાણાકીય તણાવ અને કાર્ય જીવન તણાવ વચ્ચે શું તફાવત છે તે વિગતવાર સમજાવો.



-: રૂપરેખા :-

- 3.1 પ્રસ્તાવના
- 3.2 તણાવનો અર્થ
- 3.3 તણાવની ઓળખ
- 3.4 તણાવ વિકાસના કારણો
- 3.5 ઉપાર્જિત તણાવ (Accrue Stress)
- 3.6 કાયમી/ હંમેશનો તણાવ (Chronic Stress)
- 3.7 ભાવનાત્મક તણાવ (Emotional Stress)
- 3.8 પરિસ્થિતિગત તણાવ (Situational Stress)
- 3.9 તણાવ પ્રતિકાર વધારવાની તકનીકો
- 3.10 ઉપસંહાર
- 3.11 સ્વાધ્યાય

### 3.1 પ્રસ્તાવના

તણાવ એ ભાવનાત્મક અથવા શારીરિક તાણની લાગણી છે. દબાણ, ફેરફાર અથવા અન્ય તણાવ તે આપણા શરીરની સામાન્ય પ્રતિક્રિયા છે. આપણા માટે તણાવનો અનુભવ કરવો સામાન્ય છે, પરંતુ ઘણી વખત તે આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે જોખમ ઊભું કરે છે. અમેરિકન મનોવૈજ્ઞાનિક સંગઠન (અમેરિકન સાયકોલોજિકલ એસોસિએશન -APA) મુજબ, અલગ-અલગ પ્રકારના તણાવ હોય છે, અને દરેક પ્રકારનો તણાવ આપણા શરીર પર અસર કરી શકે છે.

તણાવ એ વાસ્તવિક અથવા દેખીતી ધમકી, માંગ અથવા જોખમ માટે શરીરની શારીરિક પ્રતિક્રિયા છે. જ્યારે તમને ખતરો લાગે છે, ત્યારે તમારું શરીર તણાવ અંતઃસ્ત્રાવ છોડે છે જે શરીરને પ્રતિક્રિયા આપવા માટે તૈયાર કરે છે. આને ‘લડાઈ અથવા ઉડાન’ (ફાઈટ અથવા ફ્લાઈટ) પ્રતિભાવ કહેવામાં આવે છે. કોર્ટિસોલ અને એડ્રેનાલિન જેવા તણાવ અંતઃસ્ત્રાવ હૃદયના ધબકારા ઝડપી, સ્નાયુઓ કડક, ઝડપી શ્વાસ અને રક્તચાપ વધારે છે.

કેટલીકવાર દબાણયુક્ત પરિસ્થિતિ તણાવ પ્રતિભાવને ઉત્તેજિત કરે છે. પરિસ્થિતિ વાસ્તવમાં તમને જોખમમાં ન મૂકી શકે, પરંતુ તેનો તણાવ તમારા શરીર જોખમમાં મૂકી શકે. તણાવ પ્રતિભાવ કેટલીક પરિસ્થિતિઓમાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. તે તમારા પ્રદર્શનમાં વધારો કરી શકે છે. પરંતુ ક્યારેક તે તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક બની શકે છે.

આપણું શરીર ટૂંકા ગાળા માટે તણાવને સંભાળી શકે છે. તે લાંબા ગાળાના અથવા કાયમી (કોનિ) તણાવનો સામનો કરવા માટે સજ્જ નથી. તનાવનું સંચાલન કરવા માટે તંદુરસ્ત રીતો શોધવાથી આપણને સ્વાસ્થ્ય સંબંધી ગૂંચવણોના જોખમને ટાળવામાં મદદ મળી શકે છે.

### 3.2 તણાવનો અર્થ

મેન અને બેહરના મતે, “તણાવ એવી સ્થિતિ છે જે લોકો અને તેમના કાર્યોની આંતરક્રિયામાંથી ઉદ્ભવે છે અને તેની લાક્ષણિકતા એ છે કે લોકોમાં તેના દ્વારા એવાં પરિવર્તનો આવે છે કે જે તેમને સામાન્ય કામગીરીમાંથી ચલિત થવા દબાણ કરે છે.”

શ્રી ફ્રેડ લુથાન્સના મતે, “તણાવ એટલે બાહ્ય પરિસ્થિતિના જવાબમાં કરવો પડતો ફેરફાર, જેને કારણે સંગઠનમાં ભાગ લેનારાઓ માટે શારીરિક, મનોવૈજ્ઞાનિક અને/અથવા વર્તણૂકલક્ષી વિચલનો ઉદ્ભવે છે.”

તણાવને કોઈપણ પ્રકારના ફેરફાર તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરી શકાય છે જે શારીરિક, ભાવનાત્મક અથવા મનોવૈજ્ઞાનિક તાણનું કારણ બને છે. તાણ એ તમારા શરીરની કોઈપણ વસ્તુ પ્રત્યેની પ્રતિક્રિયા છે જેને ધ્યાન અથવા ક્રિયાની જરૂર હોય છે. દરેક વ્યક્તિ અમુક અંશે તણાવ અનુભવે છે. જો કે, તમે જે રીતે તણાવને પ્રતિસાદ આપો છો, તે તમારા એકંદર સુખાકારીમાં મોટો ફરક પાડે છે.

તણાવ એ ચોક્કસ પરિસ્થિતિ અથવા ઘટનાના દબાણ પ્રત્યે તમારા શરીરની પ્રતિક્રિયા છે. તે શારીરિક, માનસિક અથવા ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયા હોઈ શકે છે.

તણાવ એ દબાણ પ્રત્યે આપણા શરીરનો પ્રતિભાવ છે. ઘણી જુદી જુદી પરિસ્થિતિઓ અથવા જીવનની ઘટનાઓ તણાવનું કારણ બની શકે છે. તે ઘણીવાર ઉત્પન્ન થાય છે જ્યારે આપણે કંઈક નવું, અણધાર્યું અનુભવીએ છીએ અથવા જે આપણી સ્વ-ભાવનાને જોખમમાં મૂકે છે, અથવા જ્યારે આપણને લાગે છે કે કોઈ પરિસ્થિતિ પર આપણું ઓછું નિયંત્રણ છે.

આપણે બધા તણાવનો અલગ રીતે સામનો કરીએ છીએ. સામનો કરવાની આપણી ક્ષમતા આપણા આનુવંશિકતા, પ્રારંભિક જીવનની ઘટનાઓ, વ્યક્તિત્વ અને સામાજિક અને આર્થિક સંજોગો પર આધાર રાખે છે.

જ્યારે આપણે તણાવનો સામનો કરીએ છીએ, ત્યારે આપણું શરીર તણાવ હોર્મોન્સ ઉત્પન્ન કરે છે જે લડાઈ અથવા ઉડાન પ્રતિભાવને ઉત્તેજિત કરે છે અને આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિને સક્રિય કરે છે. આ આપણને ખતરનાક પરિસ્થિતિઓમાં ઝડપથી પ્રતિસાદ આપવામાં મદદ કરે છે.

કેટલીકવાર, આ તણાવ પ્રતિસાદ ઉપયોગી હોઈ શકે છે તે ડર અથવા પીડાને દૂર કરવામાં મદદ કરી શકે છે ઉદાહરણ તરીકે તણાવને લીધે મેરેથોન દોડી શકીએ અથવા ભાષણ આપી શકીએ. એકવાર તણાવપૂર્ણ ઘટના સમાપ્ત થઈ જાય પછી આપણા તણાવ હોર્મોન્સ સામાન્ય રીતે ઝડપથી સામાન્ય થઈ જાય છે, અને તેની કોઈ સ્થાયી અસરો રહેશે નહીં.

જો કે, અતિશય તાણ નકારાત્મક અસરોનું કારણ બની શકે છે. તે આપણને લડાઈ અથવા ઉડ્યનના કાયમી તબક્કામાં છોડી શકે છે, જેમાં આપણે સપડાઈ જઈએ છીએ અથવા તેનો સામનો કરવામાં અસમર્થ છીએ. લાંબા ગાળે, આ આપણા શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરી શકે છે.

### 3.3 તણાવની ઓળખ

તણાવને ઓળખવું હંમેશા સરળ હોતું નથી, પરંતુ કેટલાક ચિહ્નોને ઓળખવાની કેટલીક રીતો છે જેનાથી તમે કદાચ વધુ પડતા દબાણનો અનુભવ કરી રહ્યાં છો. કેટલીકવાર તણાવ

સ્પષ્ટ સ્ત્રોતમાંથી આવી શકે છે, પરંતુ કેટલીકવાર કામ, શાળા, કુટુંબ અને મિત્રોના નાના દૈનિક તણાવ પણ તમારા મન અને શરીર પર અસર કરી શકે છે.

તણાવની ઓળખ નીચેના લક્ષણો કે ચિન્હો પરથી થઈ શકે છે.

1. મનોવૈજ્ઞાનિક ચિન્હો જેમ કે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી, ચિંતા અને યાદ રાખવામાં મુશ્કેલી.
2. ભાવનાત્મક ચિન્હો જેમ કે ગુસ્સો, ચીડિયો મૂડ અથવા હતાશ.
3. શારીરિક ચિન્હો જેમ કે હાઈ બ્લડ પ્રેશર, વજનમાં ફેરફાર, વારંવાર શરદી અથવા ચેપ, અને માસિક ચક્રમાં ફેરફાર.
4. આચરણ-વર્તણૂકને લગતા ચિન્હો જેમ કે નબળી સ્વ-સંભાળ, તમે જે વસ્તુઓનો આનંદ માણો છો તેના માટે સમય ન હોવો અથવા તેનો સામનો કરવા માટે ડ્રગ્સ અને આલ્કોહોલ પર આધાર રાખવો.

### 3.4 તણાવના વિકાસના કારણો

| તણાવના શારીરિક કારણો | તણાવના માનસિક કારણો                |                                  |
|----------------------|------------------------------------|----------------------------------|
|                      | આંતરિક                             | બાહ્ય                            |
| વધારે પીડા           | વાસ્તવિકતા સાથે અપેક્ષાઓની અસંગતતા | જીવન અને આરોગ્ય માટે ખતરો        |
| શસ્ત્રક્રિયા         | અધૂરી આશાઓ                         | માનવ અથવા પ્રાણી હુમલો           |
| ચેપ                  | નિરાશા                             | કુટુંબ અથવા સમુદાયના             |
| વધારે કાર્યબોજ       | આંતરિક સંઘર્ષ - ‘ઈચ્છા’ અને        | સંઘર્ષો                          |
| અસહ્ય શારીરિક કાર્ય  | ‘જરૂરિયાત’ વચ્ચેનો                 | ભૌતિક સમસ્યાઓ કુદરતી             |
| પ્રદૂષણ પર્યાવરણ     | વિરોધાભાસ                          | અથવા માનવસર્જિત આફતો             |
|                      | પૂર્ણતાવાદ                         | કોઈ પ્રિય વ્યક્તિની માંદગી       |
|                      | નિરાશાવાદ                          | અથવા મૃત્યુ                      |
|                      | નીચા અથવા ઉચ્ચ આત્મસન્માન          |                                  |
|                      | નિર્ણયો લેવામાં મુશ્કેલી           | લગ્ન કરવા કે છૂટાછેડા લેવા       |
|                      | ખંતનો અભાવ                         | કોઈ પ્રિય વ્યક્તિ સાથે છેતરપિંડી |
|                      | સ્વ-અભિવ્યક્તિની અશક્યતા           | રોજગાર, બરતરફી, નિવૃત્તિ         |
|                      | આદર, માન્યતાનો અભાવ                | પૈસા અથવા સંપત્તિનું             |
|                      | સમયની તકલીફ, અભાવની                | નુકસાન                           |
|                      | લાગણી સમયના                        |                                  |

એ નોંધવું જોઈએ કે શરીરની પ્રતિક્રિયા તણાવના કારણ પર આધારિત નથી. દા.ત. તણાવ હોર્મોન્સ મુક્ત કરીને શરીર તૂટેલા હાથ પર પ્રતિક્રિયા આપે છે અને તે જ રીતે છૂટાછેડા

પર પ્રતિક્રિયા આપે છે. તેના પરિણામો તેના પર નિર્ભર કરે છે કે વ્યક્તિ માટે પરિસ્થિતિ કેટલી નોંધપાત્ર છે અને તે તેના પ્રભાવ હેઠળ કેટલો સમય રહ્યો છે.

### 3.5 ઉપાર્જિત તણાવ (Accrue Stress)

ઉપાર્જિત તણાવ દરેકને થાય છે. તે નવી અને પડકારજનક પરિસ્થિતિ માટે શરીરની તાત્કાલિક પ્રતિક્રિયા છે. દા.ત. અકસ્માતને કારણે અનુભવાતો તણાવ એ ઉપાર્જિત તણાવ છે. ઉપાર્જિત તણાવ પણ એવી વસ્તુમાંથી બહાર આવી શકે છે જેનો તમે ખરેખર આનંદ માણો છો. તે કંઈક અંશે ભયાનક, છતાં રોમાંચક અનુભૂતિ છે જે તમે રોલર કોસ્ટર(મેળા વગેરેમાં ઉતરતી અને ચડતી ગાડી) પર અથવા જ્યારે પર્વતની ઢોળાવ પરથી નીચે સ્કિઈંગ (પગરખાં પહેરી બરફ ઉપર સરકવું) કરો છો.

ઉપાર્જિત તણાવની આ ઘટનાઓ સામાન્ય રીતે તમને કોઈ નુકસાન કરતી નથી. તેઓ તમારા માટે સારી પણ હોઈ શકે છે. તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓ તમારા શરીર અને મગજને ભાવિ તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓ માટે શ્રેષ્ઠ પ્રતિભાવ વિકસાવવા માટે અભ્યાસ કરે છે. એકવાર ખતરો પસાર થઈ જાય, પછી તમારી શરીરતંત્ર સામાન્ય થઈ જતું હોય છે.

ઉપાર્જિત તણાવ એ તાણનો પ્રકાર છે જેમાં વ્યક્તિ ક્ષણભરમાં સંતુલન ગુમાવી દે છે. આ એક પ્રકારનો તણાવ છે જે ઝડપથી અને ઘણીવાર અણધારી રીતે આવે છે અને તે ખૂબ લાંબો સમય ટકી શકતો નથી, પરંતુ તે તમને થોડો હચમચાવી નાખે છે અને તેના માટે પ્રતિભાવની જરૂર હોય છે, જેમ કે તમારા જીવનમાં કોઈની સાથે દલીલ, અથવા પરીક્ષા કે અનુભવો જેના માટે તમે પૂરતી તૈયારી નથી કરતા.

આ તણાવ રાહત આપનાર તમને આરામ કરવામાં અને તીવ્ર તાણમાંથી વધુ ઝડપથી પુનઃપ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરી શકે છે:

1. શ્વાસ લેવાની કસરત : તીવ્ર તાણ માટે શ્વાસ લેવાની કસરત ઉત્તમ છે કારણ કે તે ઝડપથી કામ કરે છે.
2. જ્ઞાનાત્મક (કોગ્નિટિવ) રિફ્રેમિંગ : કોગ્નિટિવ રિફ્રેમિંગ તમને તમારા તણાવને વ્યવસ્થિત કરવા માટે પરિસ્થિતિને જોવાની રીત બદલવાનું શીખવામાં મદદ કરે છે.
3. ધ્યાન : એક ઝડપી, 5-મિનિટની ધ્યાન તકનીક તમને ક્ષણમાં શાંત થવામાં મદદ કરી શકે છે.
4. પ્રોગ્રેસિવ મસલ રિલેક્સેશન (PMR) : શ્વાસ લેવાની કસરતની જેમ, PMR તમને ફરી એકઠા થવા અને આરામ કરવા માટે એક ક્ષણ આપશે.

### 3.6 કાયમી/હંમેશનો તણાવ (Chronic Stress)

કાયમી તણાવ એ લાંબા સમય સુધી અને સતત તણાવની લાગણી છે. જેની સારવાર ન કરવામાં આવે તો વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્યને નકારાત્મક અસર કરી શકે છે. તે કુટુંબ અને કામના રોજિંદા દબાણ અથવા આઘાતજનક પરિસ્થિતિઓને કારણે થઈ શકે છે.

કાયમી તણાવ એ પ્રકારનો તણાવ છે જે નિયમિત ધોરણે થાય છે. આ પ્રકારના તણાવથી તમને સૂકવવાની (બર્નઆઉટ) લાગણી થઈ શકે છે અને જો તે અસરકારક રીતે વ્યવસ્થાપિત ન હોય તો બર્નઆઉટ થઈ શકે છે. આનું કારણ એ છે કે, જ્યારે તાણની પ્રતિક્રિયાને કાળજીપૂર્વક શરૂ કરવામાં આવે છે અને તણાવ પ્રહારની આગામી તરકીબ પહેલા શરીરને હળવી સ્થિતિમાં

પાછા લાવવામાં આવતી નથી, ત્યારે શરીર અનિશ્ચિત સમયથી ચાલુ રહી શકે છે. આ આરોગ્ય સમસ્યાઓના યજમાન તરફ દોરી શકે છે જે સામાન્ય રીતે તણાવ સાથે સંકળાયેલા હોય છે, જેમાં રક્તવાહિની રોગ, જઠરાંત્રણના મુદ્દાઓ, ચિંતા, ડિપ્રેશન અને અન્ય સ્થિતિઓનો સમાવેશ થાય છે. તેથી જ કાયમી તણાવને અસરકારક રીતે સંચાલિત કરવું મહત્વનું છે.

આ પ્રકારનાં તણાવને સંચાલિત કરવા માટે ઘણી વખત ટૂંકા ગાળાના તાણના રાહત (તીવ્ર તાણ માટે) જેવા સંયોજન અભિગમની જરૂર પડે છે, અને કેટલાક લાંબા ગાળાની તણાવ રાહતની આદત કે જે એકંદર તણાવને દૂર કરે છે. (વિવિધ લાગણી-ધ્યાન કેન્દ્રિત તકનીકો અને ઉકેલ-કેન્દ્રિત તકનીકો પણ મહત્વપૂર્ણ છે.)

નીચેની લાંબા ગાળાની આદત તમને કાયમી તાણને વધુ સારી રીતે નિયંત્રણ કરવા માટે મદદ કરી શકે છે.

- નિયમિતપણે વ્યાયામ : વ્યાયામ અને તણાવ વ્યવસ્થાપન ઘણાં કારણો સાથે નજીકથી સંકળાયેલા છે.
- સ્વસ્થ આહાર જાળવો : તમારા શરીરને સ્વસ્થ આહાર આપવાથી તણાવના એકંદર સ્તરમાં મદદ મળી શકે છે કારણ કે તમારાં શરીરનું વધુ સારી કામગીરી કરશે.
- સહાયક સંબંધો વિકસિત કરો : નક્કર સપોર્ટ સિસ્ટમ લેવાથી એક નિર્ણાયક ઉપાય છે.
- નિયમિત રીતે ધ્યાન રાખો : જ્યારે તીવ્ર તાણથી વ્યવહાર કરવા માટે ઝડપી ધ્યાન આપવું ખૂબ જ સરસ છે, નિયમિત ધ્યાનની રીતથી તમારા તણાવમાં એકંદરે સ્થિતિસ્થાપકતાનો નિર્માણ કરવામાં મદદ મળશે.
- સંગીત સાંભળો : સંગીત રોજિંદા ક્રિયાઓ માટે અદ્ભુત, તાણ ઘટાડવા માટે કાર્ય કરી શકે છે.

### 3.7 ભાવનાત્મક તણાવ (Emotional Stress)

ભાવનાત્મક તણાવ એ એક લાંબો અને જટિલ ખ્યાલ છે જેનો ઉપયોગ તબીબી રીતે અને સંશોધન કરવામાં આવ્યો છે, પરંતુ ઘણી વખત સ્પષ્ટ અને ઓપરેશનલ રીતે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવી નથી. આ કારણોસર, કેટલીકવાર તેનો સંદર્ભ લેવાનો પ્રયત્ન કરતી વખતે ચોક્કસ ‘મૂંઝવણ’ થાય છે, અને તે મર્યાદા પણ જે તેને માનસિક વિકારની માત્રાથી અલગ કરે છે. અને તે સાચું છે કે માનસિક સ્વાસ્થ્યના ક્ષેત્રમાં મોટી સંખ્યામાં સમસ્યાઓમાં અમુક અંશે ભાવનાત્મક તકલીફ (પ્રકાશ, તીવ્ર, વગેરે) શામેલ હોય છે.

આમ, આ ખ્યાલ તરફનો પ્રથમ અભિગમ એ માન્યતા શામેલ છે કે ભાવનાત્મક તકલીફના વ્યક્તિલક્ષી અનુભવનો કોઈ અર્થ એ નથી કે વ્યક્તિ કેટલીક માનસિક અવ્યવસ્થામાંથી પસાર થઈ રહ્યો છે, પરંતુ ખાલી ભાવનાત્મકરૂપે રોજિંદી પરિસ્થિતિઓને રજૂ કરે છે જે અમુક દુઃખ અથવા ચિંતાની જાણ કરે છે. ભાવનાત્મક તકલીફથી પીડાતા લોકો તેમના અનુભવ વર્ણવવા માટે સ્પષ્ટ રીતે ‘મને ખરાબ લાગે છે’, ‘ખૂબ જ નીચેની કક્ષાએ પહોંચી ગયો છું’ અથવા ‘હું એકલો છું’ જેવા શબ્દસમૂહોનો ઉપયોગ કરે છે; જે સામાન્ય રીતે કેટલીક અલગ અને ઓળખી શકાય તેવી ઘટના અથવા તેમાંના કેટલાકના વિવિધ સમયના સમયગાળામાં એકઠા થવાનું પરિણામ છે. કોઈ પણ સંજોગોમાં, પાછલા ક્ષણની તુલનામાં સુખાકારીની અનુભૂતિમાં ઘટાડો સૂચવવામાં આવે છે, અને સામાન્ય રીતે તે વિષય પોતાને તે આનંદથી વંચિત માને છે કે તે એક વખત તેની પોતાની ત્વચામાં અનુભવવા માટે સક્ષમ હતો. કેટલાક

કિસ્સાઓમાં, તેનું કારણ શું હતું તે ઓળખવું શક્ય નથી, તેથી ચોક્કસ અવ્યવસ્થા ઉમેરવામાં આવી છે.

ભાવનાત્મક તણાવની તકલીફ અન્ય કેટલાક પ્રકારના તણાવ કરતાં વધુ મુશ્કેલ બની શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, વિરોધાભાસી સંબંધમાંથી જે તણાવ આવે છે તે કામ પર વ્યસ્ત હોવાના તણાવ કરતાં વધુ ભૌતિક પ્રતિક્રિયા અને તકલીફના મજબૂત અર્થમાં લાવવાનું વલણ ધરાવે છે.

તેથી, અસરકારક રીતે ભાવનાત્મક તણાવનું સંચાલન કરવા માટે સક્ષમ બનવું તે મહત્વનું છે. વ્યૂહરચનાઓ કે જે તમને પ્રક્રિયા કરવા, ફેલાવવા અને ભાવનાત્મક તણાવ તરફ સ્થિતિસ્થાપકતાના નિર્માણમાં સહાય કરે છે તે બધા સારી રીતે કાર્ય કરી શકે છે અને વિવિધ અભિગમો વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં કામ કરી શકે છે. અહીં ભાવનાત્મક તણાવનું સંચાલન કરવાની કેટલીક રીતો છે. જેવી કે મિત્ર સાથે વાત કરો, સંગીત સાંભળો, ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો, એક ચિકિત્સકની સલાહ લો.

### 3.8 પરિસ્થિતિગત તણાવ (Situational Stress)

પરિસ્થિતિગત તણાવ (સિચ્યુએશનલ ડિપ્રેશન) એ ટૂંકા ગાળાનો તણાવ છે. તમે આઘાતજનક ઘટના અથવા ઘટનાઓની શ્રેણીનો અનુભવ કરો તે પછી તે વિકસી શકે છે. પરિસ્થિતિગત તણાવ એ અનુકુળતાની અક્ષમતા (એડજસ્ટમેન્ટ ડિસઓર્ડર)નો એક પ્રકાર છે. આઘાતજનક ઘટનાને પગલે તમારા રોજિંદા જીવનમાં સમાયોજિત થવું તમારા માટે મુશ્કેલ બની શકે છે. તેને પ્રતિક્રિયાત્મક તણાવ (રિએક્ટિવ ડિપ્રેશન) તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. પરિસ્થિતિગત તણાવ એ તણાવનું ટૂંકા ગાળાનું સ્વરૂપ છે જે અમુક અસ્થાયી પરિસ્થિતિઓમાં થાય છે. જ્યાં સુધી સમસ્યા દૂર ન થાય ત્યાં સુધી ચિંતા, તણાવ વ્યક્તિ પર હાવી થવા લાગે છે. પરિસ્થિતિગત તણાવ અસ્થાયી શારીરિક લક્ષણોનું કારણ બની શકે છે, જેમ કે, ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી, માથાનો દુખાવો, વધુ હૃદયના ધબકારા, ચીડિયાપણું, સ્નાયુ ખેંચાણ, ગભરાટ ભર્યા હુમલાઓ, પેટનો દુખાવો વગેરે.

જ્યારે તમે મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં હોવ કે જેના પર તમારું કોઈ નિયંત્રણ નથી ત્યારે તમે પરિસ્થિતિગત તણાવ અનુભવો છો. આ કટોકટી હોઈ શકે છે. જો કે, તે સામાન્ય રીતે એવી પરિસ્થિતિ છે જેમાં સંઘર્ષ, અથવા તમારા જૂથની નજરમાં સ્થિતિ અથવા સ્વીકૃતિની ખોટ શામેલ હોય છે. તમારી સંગઠિત જૂથ (ટીમ)ની સામે નોકરીમાંથી છૂટા થવું અથવા મોટી ભૂલ કરવી એ ઘટનાઓના ઉદાહરણો છે જે પરિસ્થિતિગત તણાવનું કારણ બની શકે છે.

#### પરિસ્થિતિકીય તણાવનું સંચાલન:

તમે વધુ સ્વ-જાગૃત બનવાનું શીખી શકો છો. આ ‘સ્વચાલિત’ શારીરિક અને ભાવનાત્મક સંકેતોને ઓળખવાથી શરૂ થાય છે જે જ્યારે તમે દબાણમાં હોવ ત્યારે તમારું શરીર મોકલે છે. પરિસ્થિતિગત તણાવનું સંચાલન કરવું મુશ્કેલ છે કારણ કે તે ઘણીવાર સ્વચાલિત હોય છે, જેના કારણે ‘લડાઈ અથવા ઉડાન’ પ્રતિભાવ થાય છે. તમારી ભાવનાત્મક બુદ્ધિનો વિકાસ કરવો એ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં આ પ્રકારના તણાવની સંભાવનાને ઘટાડવાનો એક શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.

જેમ જેમ તમે વધુ ભાવનાત્મક રીતે બુદ્ધિશાળી બનશો તેમ-તેમ તમારા તણાવના લક્ષણોને ઓળખવાનું શીખી શકો છો. તમે પરિસ્થિતિના પ્રકારોને અગાઉથી ઓળખવાનું પણ શીખી શકો છો. આ પરિસ્થિતિઓને જોવામાં સમર્થ થવાથી, તમને ખબર પડશે કે તમારે ક્યારે તણાવ ઘટાડવાની કાર્યવાહી કરવાની જરૂર છે.

સંઘર્ષ એ પરિસ્થિતિગત તણાવનો મુખ્ય સ્ત્રોત છે. અસરકારક સંઘર્ષ નિવારણ કૌશલ્યો શીખો, જેથી જ્યારે સંઘર્ષનો તણાવ ઊભો થાય ત્યારે તમે તેને સંભાળવા માટે સારી રીતે તૈયાર રહો. નોકરીના સ્થળે સભા (મીટિંગ)માં સંઘર્ષનું સંચાલન કેવી રીતે કરવું તે શીખવું પણ મહત્વપૂર્ણ છે, કારણ કે જૂથ સંઘર્ષનું નિરાકરણ વ્યક્તિગત સમસ્યાઓના નિરાકરણ કરતા અલગ હોઈ શકે છે.

દરેક વ્યક્તિ પરિસ્થિતિગત તણાવ પ્રત્યે અલગ રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે. તે આવશ્યક છે કે તમે આ તણાવના શારીરિક અને ભાવનાત્મક લક્ષણો બંનેને સમજો - અને તે તમને વ્યક્તિગત રીતે કેવી રીતે અસર કરે છે - જેથી તમે તેને યોગ્ય રીતે સંચાલિત કરી શકો. દાખલા તરીકે, જો તમારો સ્વાભાવિક પ્રતિભાવ ગુસ્સે થવાનો અને બૂમો પાડવાનો હોય, તો તમારી લાગણીઓને કેવી રીતે સંચાલિત કરવી તે શીખો.

### 3.9 તણાવ પ્રતિકાર વધારવાની તકનીકો

#### 1. તણાવ સહનશીલતા :

વ્યક્તિત્વના લક્ષણોનો સમૂહ છે જે તમને સ્વાસ્થ્યને ઓછામાં ઓછા નુકસાન સાથે તણાવ સહન કરવાની મંજૂરી આપે છે. તણાવ સહિષ્ણુતા જ્ઞાનતંતુ પદ્ધતિ (નર્વસ સિસ્ટમ)નું જન્મજાત લક્ષણ હોઈ શકે છે, પરંતુ તે વિકસાવી શકાય છે.

#### 2. આત્મસન્માનમાં સુધારો :

આત્મસન્માનનું સ્તર જેટલું ઊંચું છે, તે તણાવ પ્રતિકાર વધારે છે. મનોવિજ્ઞાનિકો સલાહ આપે છે: આત્મવિશ્વાસપૂર્ણ વર્તન, વાતચીત કરો, આત્મવિશ્વાસુ વ્યક્તિની જેમ કાર્ય કરો. સમય જતાં, વર્તન વિકસિત થશે. આંતરિક આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થશે.

#### 3. ધ્યાન :

અઠવાડિયામાં 10 મિનિટ માટે નિયમિત ધ્યાન કરવાથી ચિંતાનું સ્તર અને તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓમાં પ્રતિક્રિયાનું સ્તર ઘટે છે. તે આક્રમકતાના સ્તરને પણ ઘટાડે છે, જે તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓમાં રચનાત્મક સંચારને પ્રોત્સાહન આપે છે.

#### 4. પરિવર્તનમાં રસ :

વ્યક્તિ માટે પરિવર્તનથી ડરવું સ્વાભાવિક છે, તેથી, અનપેક્ષિતતા અને નવા સંજોગો ઘણીવાર તણાવ વધારે છે. એવી માનસિકતા બનાવવી મહત્વપૂર્ણ છે જે તમને નવી તક તરીકે પરિવર્તનને સમજવામાં મદદ કરશે.

#### 5. સિદ્ધિ માટે પ્રયત્નશીલ :

જે લોકો ધ્યેય હાંસલ કરવા માટે પ્રયત્ન કરે છે તેઓ નિષ્ફળતાને ટાળવાનો પ્રયાસ કરતા તણાવ અનુભવે તેવી શક્યતા ઓછી હોય છે. તેથી, તણાવ માટે સ્થિતિસ્થાપકતા વધારવા માટે, ટૂંકા ગાળાના અને વૈશ્વિક લક્ષ્યો સાથે તમારા જીવનની યોજના કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. પરિણામે લક્ષ્યના માર્ગ પર બાજુ પર ઊભી થતી નાની મુશ્કેલીઓ પર ધ્યાન ન આપવા માટે મદદ કરે છે.

#### 6. સમય વ્યવસ્થાપન :

તણાવ પરિબળોમાંનું એક પરિબળ સમયનું છે. સમયનું યોગ્ય વિતરણ સમયની મુશ્કેલીમાંથી મુક્તિ આપે છે. સમયની અછતનો સામનો કરવા માટે, આઈઝનહોવર



મેટ્રિક્સનો ઉપયોગ કરવો અનુકૂળ છે. તે તમામ દૈનિક બાબતોને 4 કેટેગરીમાં વહેંચવા પર આધારિત છે: મહત્વપૂર્ણ અને તાત્કાલિક, મહત્વપૂર્ણ બિન-તાત્કાલિક, અગત્યનું તાત્કાલિક નહીં, બિન મહત્વપૂર્ણ અને તાત્કાલિક.

તણાવ વ્યક્તિના જીવનનો અભિન્ન ભાગ છે. તેઓ સંપૂર્ણપણે નકારી શકાય નહીં, પરંતુ આરોગ્ય પર તેમની અસર ઘટાડવી શક્ય છે. આ કરવા માટે, તણાવને સભાનપણે પ્રતિકાર વધારવો અને લાંબા સમય સુધી તણાવ અટકાવવો જરૂરી છે.

### 3.10 ઉપસંહાર

આપણે બધા આપણા જીવનમાં અમુક સમયે તણાવનો સામનો કરીએ છીએ. કદાચ તે તમારી નોકરી, કૌટુંબિક બીમારી અથવા પૈસાની મુશ્કેલીઓ છે. આ સામાન્ય ઘટના છે. બધા તણાવ ખરાબ નથી. તે તમને તમારી આસપાસની વસ્તુઓ વિશે વધુ જાગૃત કરી શકે છે અને તમે વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે છે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં તણાવ તમને શક્તિ આપે છે અને તમને વધુ કામ કરવામાં મદદ કરે છે.

આધુનિક સમયમાં ભાગ્યે જ કોઈ એવી વ્યક્તિ હશે કે જેને તણાવનો અનુભવ ન થયો હોય. પછી તે નોકરીની પરિસ્થિતિને કારણે હોય, સામાજિક પ્રશ્નોને કારણે હોય, આર્થિક મુશ્કેલીને કારણે હોય, કોઈ ગંભીર રોગ કે બિમારીને કારણે હોય, રાજકીય પરિસ્થિતિને કારણે હોય, કે કુદરતી આપત્તિને કારણે હોય. તણાવને કારણે શારીરિક અને માનસિક અસ્વસ્થતા, ચિંતા, હતાશા, લોહીનું ઊંચું દબાણ, ઉશ્કેરાટ, ગુસ્સો, ગેરહાજરી, આત્મહત્યા કે હૃદયરોગનો હુમલો થઈ શકે છે. આથી પરિવારના સદસ્યોએ અથવા સંચાલકોએ જોવું જોઈએ કર્મચારીઓ અને અધિકારીઓ તણાવથી મુક્ત રહે. તેથી આધુનિક સમયમાં તણાવનો અભ્યાસ જરૂરી બન્યો છે.

### 3.11 સ્વાધ્યાય

1. તણાવનો અર્થ સમજાવો.
2. તણાવની ઓળખ કેવી રીતે કરવી ?
3. તણાવના વિકાસના કારણોની ચર્ચા કરો.
4. ઉપાર્જિત તણાવ (Accruet Stress) સમજાવો.
5. નોંધ લખો : કાયમી તણાવ (Chronic Stress)
6. ભાવનાત્મક તણાવ (Emotional Stress)ની ચર્ચા કરો.
7. પરિસ્થિતિગત તણાવ (Situational Stress) સમજાવો.
8. તણાવ પ્રતિકાર વધારવાની તકનીકોની ચર્ચા કરો.
9. તણાવ એટલે શું ?
10. હંમેશના તણાવની ચર્ચા કરો.

#### ટૂંકનોંધ :

1. .... એ ભાવનાત્મક અથવા શારીરિક તણાવની લાગણી છે.  
(a) અવ્યવસ્થા (b) ગરબડ (c) તણાવ (d) તોફાન

2. .... મુજબ, અલગ-અલગ પ્રકારના તણાવ હોય છે, અને દરેક આપણા શરીર પર અસર કરી શકે છે.
  - (a) અમેરિકન એસોસિએશન
  - (b) અમેરિકન સાયકોલોજિકલ એસોસિએશન
  - (c) સાયકોલોજિકલ એસોસિએશન
  - (d) અમેરિકન સાયકોલોજિકલ સહાયક
3. .... એ ચોક્કસ પરિસ્થિતિ અથવા ઘટનાના દબાણ પ્રત્યે તમારા શરીરની પ્રતિક્રિયા છે. તે શારીરિક, માનસિક અથવા ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયા હોઈ શકે છે.
  - (a) તણાવ
  - (b) અકસ્માત
  - (c) પડકાર
  - (d) શક્તિની કસોટી
4. .... એ દબાણ પ્રત્યે આપણા શરીરનો પ્રતિભાવ છે.
  - (a) અવ્યવસ્થા
  - (b) ગરબડ
  - (c) તણાવ
  - (d) તોફાન
5. .... એવી સ્થિતિ છે જે લોકો અને તેમના કાર્યોની આંતરક્રિયામાંથી ઉદ્ભવે છે અને તેની લાક્ષણિકતા એ છે કે લોકોમાં તેના દ્વારા એવાં પરિવર્તનો આવે છે કે જે તેમને સામાન્ય કામગીરીમાંથી ચલિત થવા દબાણ કરે છે.
  - (a) તણાવ
  - (b) અકસ્માત
  - (c) પડકાર
  - (d) શક્તિની કસોટી
6. .... એટલે બાહ્ય પરિસ્થિતિના જવાબમાં કરવી પડતી અનુકૂળતા, જેને કારણે સંગઠનમાં ભાગ લેનારાઓ માટે શારીરિક, મનોવૈજ્ઞાનિક અને/અથવા વર્તણૂકલક્ષી વિચલનો ઉદ્ભવે છે.
  - (a) તણાવ
  - (b) અકસ્માત
  - (c) પડકાર
  - (d) શક્તિની કસોટી
7. તણાવના વિકાસના કારણોમાં કોનો સમાવેશ થાય છે ?
  - (a) તણાવના શારીરિક કારણો
  - (b) તણાવના આંતરિક માનસિક કારણો
  - (c) તણાવના બાહ્ય માનસિક કારણો
  - (d) ઉપરોક્ત તમામ
8. તણાવના પ્રકારોમાં કોનો સમાવેશ થાય છે ?
  - (a) ઉપાર્જિત તણાવ (Accruet Stress)
  - (b) હંમેશના તણાવ (Chronic Stress)
  - (c) ભાવનાત્મક તણાવ (Emotional Stress)
  - (d) ઉપરોક્ત તમામ
9. તણાવના પ્રકારોમાં કોનો સમાવેશ થાય છે ?
  - (a) કાયમી તણાવ (Chronic Stress)
  - (b) ભાવનાત્મક તણાવ (Emotional Stress)
  - (c) પરિસ્થિતિગત તણાવ (Situational Stress)
  - (d) ઉપરોક્ત તમામ

10. તણાવ પ્રતિકાર વધારવાની તકનીકોમાં કોનો સમાવેશ થાય છે ?  
 (a) તણાવ સહનશીલતા (b) આત્મસન્માનમાં સુધારો  
 (c) ધ્યાન (d) ઉપરોક્ત તમામ
11. .... નવી અને પડકારજનક પરિસ્થિતિ માટે શરીરની તાત્કાલિક પ્રતિક્રિયા છે.  
 (a) ઉપાર્જિત તણાવ (Accruet Stress)  
 (b) હંમેશના તણાવ (Chronic Stress)  
 (c) ભાવનાત્મક તણાવ (Emotional Stress)  
 (d) પરિસ્થિતિગત તણાવ (Situational Stress)
12. .... આઘાતજનક ઘટના અથવા ઘટનાઓની શ્રેણીનો અનુભવ કરો તે પછી તે વિકસી શકે છે.  
 (a) ઉપાર્જિત તણાવ (Accrue Stress)  
 (b) હંમેશના તણાવ (Chronic Stress)  
 (c) ભાવનાત્મક તણાવ (Emotional Stress)  
 (d) પરિસ્થિતિગત તણાવ (Situational Stress)
13. કાયમી તણાવને .... તણાવ પણ કેહવામાં આવે છે.  
 (a) ઉપાર્જિત તણાવ (Accrue Stress)  
 (b) હંમેશનું તણાવ (Chronic Stress)  
 (c) ભાવનાત્મક તણાવ (Emotional Stress)  
 (d) પરિસ્થિતિગત તણાવ (Situational Stress)
14. તણાવ પ્રતિકાર વધારવાની તકનીકોમાં કોનો સમાવેશ થાય છે ?  
 (a) પરિવર્તનમાં રસ  
 (b) સિદ્ધિ માટે પ્રયત્નશીલ  
 (c) સમય વ્યવસ્થાપન  
 (d) ઉપરોક્ત તમામ
15. જ્યારે તમે મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં હોવ કે જેના પર તમારું કોઈ નિયંત્રણ નથી ત્યારે તમે .... અનુભવો છો.  
 (a) ઉપાર્જિત તણાવ (Accrue Stress)  
 (b) હંમેશના તણાવ (Chronic Stress)  
 (c) ભાવનાત્મક તણાવ (Emotional Stress)  
 (d) પરિસ્થિતિગત તણાવ (Situational Stress)

જવાબ :

- |          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| (1) - C  | (2) - B  | (3) - A  | (4) - C  | (5) - A  |
| (6) - A  | (7) - D  | (8) - D  | (9) - D  | (10) - D |
| (11) - A | (12) - D | (13) - B | (14) - A | (15) - B |



-: રૂપરેખા :-

- 4.1 તણાવની સમજૂતી આપો, તેની પ્રકૃતિ અને ઉદાહરણ
  - 4.1.1 તણાવની વ્યક્તિગત અસરો
- 4.2 વ્યક્તિના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસરો
- 4.3 વ્યક્તિના શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર અસરો
- 4.4 તણાવની રોગપ્રતિકારકશક્તિ પર અસરો
- 4.5 તણાવની સામાજિક વર્તન પર અસરો
- 4.6 સારાંશ
- 4.7 સ્વાધ્યાય

#### 4.1 તણાવની સમજૂતી આપો, તેની પ્રકૃતિ અને ઉદાહરણ

તણાવ શબ્દ ભૌતિકશાસ્ત્રના ક્ષેત્રમાંથી સ્ટ્રેસ રિસર્ચના પિતા હંસ સેલી દ્વારા લેવામાં આવ્યો હતો. ભૌતિકશાસ્ત્રમાં, તણાવ એ બળનું વર્ણન કરે છે જે ભૌતિક શરીર પર તણાવ પેદા કરે છે. સ્ટ્રેસ શબ્દ ‘સ્ટિંગેર’ પરથી આવ્યો છે જે લેટિન શબ્દ છે અને તેનો અર્થ થાય છે ‘ટાઈટ દોરો’. તે આજે દરેક સ્થળે જેવાં કે શાળા, કાર્યસ્થળ, રોજિંદા જીવન અને તેથી વધુ સંદર્ભમાં ખૂબ જ સામાન્ય રીતે ઉપયોગમાં લેવાતો શબ્દ બની ગયો છે. આપણે ઘણીવાર એવા લોકો સાથે મળીએ છીએ જેઓ કહે છે કે તેઓ તણાવમાં છે અથવા તેમના જીવનમાં તણાવ અનુભવી રહ્યા છે. અને આપણે પોતે પણ વારંવાર તણાવ અનુભવીએ છીએ. તણાવની ઉત્પત્તિ મુખ્યત્વે ભૌતિક વિજ્ઞાનમાં શોધી શકાય છે તણાવની પ્રારંભિક વિભાવના મુખ્યત્વે બાહ્ય ઉત્તેજના તરીકે તણાવ પર કેન્દ્રિત છે. જોકે પાછળથી તેને અમુક વિક્ષેપો માટે વ્યક્તિના પ્રતિભાવ તરીકે વર્ણવવામાં આવ્યું હતું. કેનન દ્વારા હાથ ધરવામાં આવેલા અભ્યાસનો આ સંદર્ભમાં ઉલ્લેખ કરી શકાય છે, જ્યાં તેમણે મુખ્યત્વે લડાઈ અને ઉડાન પ્રતિક્રિયાનો અભ્યાસ કર્યો હતો. કેનન દ્વારા અભ્યાસનું ધ્યાન પ્રાણીઓ તેમજ મનુષ્યો પર તણાવની અસર પર હતું. કેનને તેમના અભ્યાસના સહભાગીઓમાં શારીરિક ફેરફારોનું પણ અવલોકન કર્યું અને તેમણે આ ફેરફારોને વ્યક્તિઓ દ્વારા દર્શાવ્યા પ્રમાણે, તણાવને લીધે ગણાવ્યા હતા. આમ, તણાવની અસર આપણા શરીર પર પડે છે.

#### તણાવની પ્રકૃતિ

તણાવ (સ્ટ્રેસ) મીઠું અને મરી જેવું છે અને તણાવ વિનાનું જીવન પ્રેરણા વિનાનું હશે, કારણ કે તણાવ ઘણીવાર આપણને ચોક્કસ દિશામાં કામ કરવા પ્રેરે છે. આમ, જીવનમાં કોઈપણ તણાવ વિના, કોઈ પણ વ્યક્તિ વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરવા અથવા હાથ ધરવા માટે પ્રેરિત થશે નહીં. જેમ તણાવની હકારાત્મક અસર છે તેમ તેની નકારાત્મક અસર પણ છે. જેમ કે, જરૂરિયાત કરતાં વધુ મીઠું ખાવાથી સ્વાદ ખરાબ થઈ શકે છે. તેવી જ રીતે, સ્તરની બહારનો તણાવ વ્યક્તિ પર નકારાત્મક અસર કરી શકે છે અને તેના રોજિંદા કામકાજમાં દખલ કરશે. જ્યારે તણાવનો અનુભવ વ્યક્તિના સહન કરવાની ક્ષમતાના સ્તર કરતાં વધી જાય છે, ત્યારે વ્યક્તિને તેનો સામનો કરવામાં ખૂબ જ મુશ્કેલ લાગે છે અને તે વ્યક્તિની સુખાકારી (મનોવૈજ્ઞાનિક અને શારીરિક બંને) તેમજ કાર્યક્ષમતા અને ઉત્પાદકતા પર હાનિકારક અસરો

કરી શકે છે. તણાવ એ તણાવ છે: પરિચય સંપૂર્ણપણે નકારાત્મક નથી અને તેના અસંખ્ય ફાયદા પણ છે.

### તણાવ માટે પ્રતિભાવો

લોકો તેમના વ્યક્તિત્વ, તેમની જ્ઞાનાત્મક શૈલી (લાક્ષણિક વિચારસરણીની શૈલી), તેમની પૃષ્ઠભૂમિ અને અગાઉના અનુભવો, તેમના લિંગ અને વંશીયતા અને અન્ય ઘણા પરિબલોના આધારે તેમના જીવનમાં તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓનો પ્રતિભાવ આપે છે.

### તણાવના ઉદાહરણો

તણાવને (સ્ટ્રેસને) વિવિધ શ્રેણીમાં નીચે મુજબ વિભાજિત કરી શકાય છે:

- શારીરિક અથવા પર્યાવરણીય તણાવ :** જેમાં સમાવેશ થાય છે, હવાની અપૂરતી અવર-જવર પ્રદૂષણ, ભીડભાડ જગ્યા, દુષ્કાળની સ્થિતિ, વધુ પડતો અથવા સતત અવાજ, કામનું દબાણ, કૌટુંબિક દબાણ, માહિતી વધારે પડતી અસમંજસ પેદા થવી અને સામાજિક સ્તરે ખલીપતાં (આઈસોલેશન).
- કુદરતી આફતો અથવા માનવીય પ્રવૃત્તિઓને લીધે થતી આપત્તિઓ :** જેમાં સમાવેશ થાય છે, બહુવિધ ઈજા અથવા જીવલેણ અકસ્માતો, આગ, વાવાઝોડું, પૂર, જવાળામુખી ફાટી નીકળવો, ધરતીકંપ, વાવાઝોડું, વિસ્ફોટો, વિમાન અકસ્માત અને યુદ્ધ.
- જીવનમાં મુખ્ય ફેરફારો :** લગ્ન, વૈવાહિક અલગતા, છૂટાછેડા, હુમલો, બાળકનો જન્મ, કોઈ પ્રિય વ્યક્તિનું મૃત્યુ, નોકરીમાં ફેરફાર, કેદ, નિવૃત્તિ અને કુટુંબના સભ્યની માંદગી વગેરે સમાવેશ થાય છે.
- મુશ્કેલીઓ, એટલે કે, નાના ફેરફારો અથવા રોજ-બ-રોજની ઉત્તેજના :** જેમાં કોઈના શારીરિક દેખાવ અથવા લૈંગિક અપીલથી અસંતોષ, પ્રિય વ્યક્તિઓની સુખાકારી વિશે ચિંતા, નોકરીમાં અસંતોષ, છૂટાછેડાની લાગણી, જીવનસાથી સાથેના સંબંધની સમસ્યાઓ, સાસરિયાં સાથેના સંબંધોની સમસ્યાઓ, નાણાકીય ચિંતાઓ, ઘર સંભાળવાની જવાબદારીઓ, ખોવાયેલી અથવા ખોવાઈ ગયેલી વસ્તુઓ અને કોઈની સલામતી વિશે ચિંતા વગેરે સમાવેશ થાય છે.
- વ્યક્તિત્વ-સંબંધિત તણાવ :** નબળી સ્વ-વિભાવના, અધીરાઈ, ખરાબ પરિણામલક્ષી વિચાર, વાસ્તવિક લક્ષ્યો નક્કી કરવામાં અને પ્રાથમિકતા આપવામાં અસમર્થતા, નબળું સંસાધન સંચાલન, ખરાબ સ્વાસ્થ્ય આદતો, વધુ પડતી નિર્ભરતા, અસ્થિરતા, નબળી સંચાર કુશળતા, નબળી આંતરવ્યક્તિત્વ કુશળતા વગેરેનો સમાવેશ આ શ્રેણીમાં થાય છે.

#### 4.1.1 તણાવની વ્યક્તિગત અસર

તણાવ જીવનના વિવિધ પાસાઓ પર અસર કરી શકે છે જેમાં વર્તન, સમજશક્તિ, લાગણીઓ તેમજ શારીરિક સ્વાસ્થ્યનો સમાવેશ થાય છે. જો કે તણાવની જુદી જુદી વ્યક્તિઓ પર અલગ-અલગ અસર પડે છે અને દરેક વ્યક્તિ તણાવ પ્રત્યે જુદી જુદી રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે, ત્યાં અમુક લક્ષણો/અસરો છે જે તણાવ સાથે સંબંધિત હોઈ શકે છે.

**તણાવની વ્યક્તિગત શારીરિક અસર :** તણાવના શારીરિક અસરોનાં લક્ષણોમાં ઊર્જાનું ઓછું સ્તર, પેટમાં અસ્વસ્થતા, માથાનો દુખાવો અને માઈગ્રેન દુખાવો અને છાતીમાં દુખાવો, ઝડપી ધબકારા, ઊંઘનો અભાવ, મોં પર શુષ્કતા, સ્નાયુઓમાં તણાવ અનુભવવો, વારંવાર ચેપ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

**તણાવની વ્યક્તિગત ભાવનાત્મક અસર :** ભાવનાત્મક લક્ષણોનો સમાવેશ થાય છે - હતાશા, ચિડાઈ જવું અથવા સરળતાથી ઉશ્કેરવું, એકલતા અનુભવવી વગેરે.

**તણાવની વ્યક્તિગત મનોવૈજ્ઞાનિક અસર :** તણાવ સંબંધિત જ્ઞાનાત્મક લક્ષણોમાં સતત ચિંતા કરવી, દોડધામના વિચારોનો અનુભવ કરવો, વિચારમાં સંગઠનનો અભાવ, ભૂલી જવું, ધ્યાન કેન્દ્રિત ન કરવું, નિર્ણયનો અભાવ અથવા નબળો નિર્ણય અને નિરાશાવાદનો સમાવેશ થાય છે.

**તણાવની વ્યક્તિગત વર્તણૂકલક્ષી અસર :** તણાવની અસરના વર્તણૂકીય લક્ષણોમાં કાર્યક્ષમતામાં બગાડ, પદાર્થના વપરાશમાં વ્યસ્તતા, અકસ્માતો થવાની સંભાવના, ગભરાટયુક્ત રીતભાત, નબળું સમય વ્યવસ્થાપન, તપાસની વિધિઓ દર્શાવવી, ભૂખમાં ફેરફાર, વિલંબ, ઝડપથી ખાવું, બોલવું અથવા ઝડપથી ચાલવું, ક્ષતિગ્રસ્ત ભાષણ અને તેથી વધુ સમાવેશ થાય છે.

**તણાવની વ્યક્તિ પર અસરો**

| ભૌતિક અસરો                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | મનોવૈજ્ઞાનિક અસરો                                                                                                                                                                                                                                                                      | ભાવનાત્મક અસરો                                                                                                                                                                                          | વર્તન અસરો                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ઝડપી ધબકારા</li> <li>- ધબડતું હૃદય</li> <li>- પરસેવો વધવો</li> <li>- હાથ અને પગના સ્નાયુઓમાં તણાવ</li> <li>- હાંફ ચઢવી</li> <li>- દાંત કચકચવા</li> <li>- માથાનો દુખાવો</li> <li>- અપચો</li> <li>- નિષ્ક્રિયતા</li> <li>- સુકામાં</li> <li>- પીડા</li> <li>- ઠંડો પરસેવો</li> <li>- પેટની ખેંચાણ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- અસ્વસ્થતા</li> <li>- અનુભવો</li> <li>- ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં અસમર્થતા</li> <li>- ચીડિયાપણું</li> <li>- આત્મવિશ્વાસ</li> <li>- ગુમાવવો</li> <li>- ચિંતા</li> <li>- નિર્ણય લેવામાં મુશ્કેલી</li> <li>- ગેરહાજર</li> <li>- માનસિકતા</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ચિંતા</li> <li>- હતાશા</li> <li>- ગુસ્સો</li> <li>- અપરાધ</li> <li>- ઈર્ષ્યા</li> <li>- શરમ</li> <li>- અધીરાઈ</li> <li>- આત્મધાતી</li> <li>- લાગણીઓ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- કામગીરીની અસરકારકતામાં બગાડ</li> <li>- ધૂમ્રપાન અથવા નશો અથવા અન્ય મનોરંજક દવાઓનો ઉપયોગ</li> <li>- અકસ્માતની સંભાવના</li> <li>- ગભરાટયુક્ત રીતભાત (પગ ટેપિંગ, નખ કરડવું)</li> <li>- ખોરાકમાં વધારો અથવા ઘટાડો / મંદાગ્નિ</li> <li>- ઊંઘમાં વધારો અથવા ઘટાડો / ઊંઘમાં વિક્ષેપ</li> <li>- ડર</li> <li>- ખાવું/ચાલવું ઝડપથી બોલવું</li> <li>- નબળું સમય વ્યવસ્થાપન</li> <li>- ક્ષતિગ્રસ્ત વાણી</li> <li>- ધાર્મિક વિધિઓ તપાસવી</li> </ul> |

આમ, તણાવની વ્યક્તિગત અસર ઉપરોક્ત મુખ્ય ચાર શ્રેણીઓમાં વર્ગીકૃત કરી શકાય છે, પરંતુ એ યાદ રાખવા જેવું છે કે વિવિધ વ્યક્તિઓ પર તણાવની અસરોમાં વ્યક્તિગત તફાવતો અસ્તિત્વમાં છે.

### તણાવ અને વ્યક્તિ

જ્યારે એક વ્યક્તિ માટે તણાવ ઉત્તેજિત કરતી પરિસ્થિતિ, ત્યારે અન્ય વ્યક્તિ માટે તટસ્થ ઘટના હોઈ શકે છે. કેટલાક લોકો તણાવનો અનુભવ કર્યા વિના ખૂબ જ પ્રતિકૂળ વાતાવરણમાં ટકી શકે છે. આપેલ પરિસ્થિતિ તણાવપૂર્ણ છે કે નહીં તે આપણે તેનું મૂલ્યાંકન કેવી રીતે કરીએ છીએ અને તેનો સામનો કરવાની આપણી ક્ષમતા અને કેવી રીતે પ્રતિભાવ કરીએ છીએ તેના પર નિર્ભર છે. આપણે કેવી રીતે ઘટનાઓનું મૂલ્યાંકન આપીએ છીએ અને તેનો સામનો કરીએ છીએ તેનો આધાર વસ્તી વિષયક વર્તણૂકો પર રહેલો છે જે પેઢીઓ વચ્ચે પ્રસારિત થાય છે અને તે વિકાસશીલ વ્યક્તિત્વને બાળપણથી પુખ્તાવસ્થા સુધી ઘડે છે. પરિસ્થિતિની જરૂરિયાત મુજબ આપણે આપણા વર્તનમાં ફેરફાર કરીએ છીએ. આનાથી મૂળભૂત વ્યક્તિત્વમાં પરિણામે છે જે પરિસ્થિતિગત ભૂમિકા ભજવે છે જ્યાં ભૂમિકાઓ ખૂબ જ વૈવિધ્યસભર હોઈ શકે છે આ સંદર્ભમાં, ભૂમિકાઓ એ વ્યક્તિઓના જૂથ (દા.ત., માતાઓ, શિક્ષકો, ભાઈ-બહેનો અને કામદારો) દ્વારા અપેક્ષિત ધોરણાત્મક વર્તણૂકો છે જે સામાજિક રીતે વ્યાખ્યાયિત છે અને પ્રમાણમાં સ્થિર હોય છે. જેમ જેમ આપણે નવી ભૂમિકાઓ અપનાવીએ છીએ તેમ તેમ આપણે તે ભૂમિકામાં અપેક્ષિત વર્તન પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ; અસરકારક ભૂમિકા પ્રદર્શનમાં આપણે જે કાર્યો ધારીએ છીએ અથવા સમાજમાં પ્રાપ્ત કરીએ છીએ તેને ઓળખવા, જાળવવા અને સંતુલિત કરવાનો સમાવેશ થાય છે.

નીચે વ્યક્તિગત લક્ષણોની સૂચિ છે જે અનુકૂળનશીલ વ્યક્તિત્વનો આધાર બનાવે છે :

1. સકારાત્મક સ્વ-વિભાવના
2. સ્પષ્ટ વિચાર
3. ધ્યેય-નિર્દેશિત વર્તન
4. યોગ્ય સંસાધન સંચાલન
5. સારી સંચાર કુશળતા
6. તકરારનો અસરકારક રીતે સામનો કરવાની ક્ષમતા
7. અનુકૂળનશીલ સામાજિક અને આંતરવ્યક્તિત્વ કુશળતાનો ઉપયોગ
8. સારા શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાળવણી

### 4.2 વ્યક્તિના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસરો

તણાવથી માનસિક સ્વાસ્થ્યને લગતી સમસ્યાઓનું જોખમ વધે છે જેમ કે ચિંતા અને હતાશા, પદાર્થના ઉપયોગની સમસ્યાઓ, ઊંઘની સમસ્યાઓ, દુખાવો અને શારીરિક ફરિયાદો જેમ કે સ્નાયુઓમાં તણાવ. આના માટે ઘણા કારણો હોઈ શકે છે, કારણ કે જ્યારે આપણે તણાવ અનુભવીએ છીએ ત્યારે ઘણી વાર તે જોવા મળે છે કે ઊંઘવું અથવા સારી રીતે ખાવું મુશ્કેલ છે, અને અપૂરતો આહાર અને ઊંઘનો અભાવ બંને આપણા શારીરિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરી શકે છે. આ બદલામાં આપણને ભાવનાત્મક રીતે વધુ તાણ અનુભવી શકે છે. તણાવ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓનું કારણ બની શકે છે, અને સમસ્યાઓને વધુ ખરાબ કરી શકે

છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે વારંવાર તણાવની લાગણીઓને નિયંત્રિત કરવા માટે સંઘર્ષ કરો છો, તો તમને ચિંતા અથવા ડિપ્રેશન જેવી માનસિક સ્વાસ્થ્યને લગતી સમસ્યા થઈ શકે છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ તણાવનું કારણ બની શકે છે. તમને તમારી માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાના રોજ-બ-રોજના લક્ષણોનો સામનો કરવો, તેમજ દવાઓ, આરોગ્ય સંભાળ અથવા સારવારનું સંચાલન કરવાની સંભવિત જરૂરિયાત, તણાવના વધારાના સ્ત્રોત બની શકે છે. આ વર્તુળ જેવું બની જાય છે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા ક્યાંથી શરૂ અને તણાવ ક્યાંથી સમાપ્ત થાય છે. એટલે કે તણાવ અને તેની માનસિક અસર નિરંતર ચાલે છે.

લગભગ દરેક વ્યક્તિ થોડી ચિંતા અનુભવે છે. આ સામાન્ય છે. જો કે, ચિંતાનો વિકાર-રોજિંદા ચિંતા કરતા અલગ છે - તે વધુ ગંભીર છે, ચાલુ રહી શકે છે અને વ્યક્તિના રોજિંદા જીવનમાં દખલ કરી શકે છે. તેમની રોજિંદી દિનચર્યામાં થતા ફેરફારો અને તેમના વાતાવરણની સુરક્ષામાં વિક્ષેપ માટે સંવેદનશીલ હોય છે. તેઓ આજ્ઞાકારી, આક્રમક, ક્રોધવેશ રહેવું, ધ્રુજવું, પીછેહઠ, ધ્યેય વિના ફરતા અથવા બેચેન, આસક્તિ દ્વારા તણાવની પરિસ્થિતિઓનો પ્રતિસાદ આપવાનું વલણ વગેરે અસરો જોવા મળે છે. ઘણીવાર વ્યક્તિ જેમ કે અતિશય રડે છે, ચીસો પાડે, વસ્તુ ફેંકવી વગેરે જેવી સ્થિતિ જોવા મળે છે.

આ ઉપરાંત સંભાળ રાખનારાઓ અથવા મનપસંદ વસ્તુઓ કે વ્યક્તિઓને પોતાનાથી દૂર જવા દેતા નથી. તેઓ ઊંઘની વિકૃતિઓ, જઠરાંત્રિય વિકૃતિઓ અથવા ચોક્કસ ડર પણ વિકસાવી શકે છે અથવા પ્રતિંગામી વર્તણૂકોનું પ્રદર્શન કરી શકે. સામાન્ય ગભરાટના વિકારમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે: સામાન્યકૃત અસ્વસ્થતા વિકૃતિ - વ્યક્તિ સતત ચિંતિત રહે છે, સામાજિક અસ્વસ્થતા વિકૃતિ - અન્યની તપાસ અને નિર્ણયનો ડર રહે છે.

પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં હતાશા લગભગ બમણી છે. હતાશાનો ભોગ બનેલા લોકો માટે જીવનમાં સૌથી સામાન્ય સમય તેમની 40 વર્ષનો છે. જો કે, તે કોઈપણ ઉંમરે વિકાસ કરી શકે છે. હતાશા ઘણીવાર આત્મહત્યાનો વધતા બનાવો સાથે સંકળાયેલું હોય છે. હતાશા ધરાવતા લોકોનો વાર્ષિક આત્મહત્યાનો દર અન્ય માનસિક વિકૃતિઓ કરતા ત્રણ કે ચાર ગણો વધારે છે.

### 4.3 વ્યક્તિના શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર અસરો

તણાવ એ જીવનના અનુભવો પ્રત્યેની કુદરતી શારીરિક અને માનસિક પ્રતિક્રિયા છે. દરેક વ્યક્તિ સમય સમય પર તણાવ વ્યક્ત કરે છે. કામ અને કુટુંબ જેવી રોજિંદી જવાબદારીઓથી માંડીને જીવનની ગંભીર ઘટનાઓ જેવી કે નવું નિદાન, યુદ્ધ અથવા કોઈ પ્રિય વ્યક્તિનું મૃત્યુ જેવી કોઈપણ બાબત તણાવ પેદા કરી શકે છે. તાત્કાલિક, ટૂંકા ગાળાની પરિસ્થિતિઓ માટે, તણાવ તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક હોઈ શકે છે. તે તમને સંભવિત ગંભીર પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવામાં મદદ કરી શકે છે. તમારું શરીર અંતઃસ્ત્રાવ મુક્ત કરીને તાણનો પ્રતિસાદ આપે છે જે તમારા હૃદયના ધબકારા અને શ્વાસના દરમાં વધારો કરે છે અને તમારા સ્નાયુઓને પ્રતિસાદ આપવા માટે તૈયાર કરે છે.

તેમ છતાં જો તમારો તણાવ પ્રતિભાવ અટકાયત કરવાનું બંધ કરતું નથી, અને આ સ્ટ્રેસ લેવલ જીવન ટકાવી રાખવા માટે જરૂરી છે, તેના કરતાં વધુ લાંબા સમય સુધી રહે છે, તો તે સ્વાસ્થ્યને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. દીર્ઘકાલીન રોગ તણાવ વિવિધ લક્ષણોનું કારણ બની શકે છે અને એકંદર સુખાકારીને અસર કરી શકે છે. દીર્ઘકાલીન રોગ તણાવના લક્ષણોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે: માથાનો દુખાવો, અનિદ્રા, સેન્ટ્રલ નર્વસ અને એન્ડોકાઈન સિસ્ટમ્સ.



તમારી કેન્દ્રીય નર્વસ અને અંતઃસ્ત્રાવી પ્રણાલી સેન્ટ્રલ નર્વસ સિસ્ટમ (CNS) તમારા ‘લડાઈ અથવા ઉડાન’ પ્રતિસાદનો હવાલો ધરાવે છે. તમારા મગજમાં, હાયપોથેલેમસ બોલ રોલિંગ મેળવે છે, જે તમારી મૂત્રપિંડ પાસેની ગ્રંથિઓને તાણના હોર્મોન્સ એન્ડ્રોનાલિન અને કોર્ટિસોલને મુક્ત કરવા કહે છે. આ હોર્મોન્સ વ્યક્તિના હૃદયના ધબકારા વધારી દે છે અને સ્નાયુઓ, હૃદય અને અન્ય મહત્વપૂર્ણ અવયવો જેવા કટોકટીમાં જેની સૌથી વધુ જરૂર હોય તેવા વિસ્તારોમાં લોહી વહેતું મોકલે છે. જ્યારે દેખાતો ડર દૂર થઈ જાય છે, ત્યારે હાયપોથેલેમસએ વ્યક્તિના સિસ્ટમોને સામાન્ય સ્થિતિમાં પાછા જવા કહે છે. જો CNS સામાન્ય થવામાં નિષ્ફળ જાય, અથવા જો તણાવ દૂર ન થાય, તો પ્રતિભાવ ચાલુ રહેશે. અતિશય ખાવું અથવા પૂરતું ન ખાવું, નશો અથવા ડ્રગનો દુરુપયોગ અને સામાજિક ઉપાડ જેવા વર્તનમાં દીર્ઘકાલીન રોગ તણાવ પણ એક પરિબળ છે. તણાવ વ્યક્તિના શરીરના જુદા જુદા ભાગોને અલગ અલગ અસર કરે છે જે નીચે મુજબ છે :

### શ્વસન અને રક્તવાહિની તંત્ર

સ્ટ્રેસ હોર્મોન્સ વ્યક્તિના શ્વસન અને રક્તવાહિની તંત્રને અસર કરે છે. તણાવના પ્રતિભાવ દરમિયાન, વ્યક્તિના શરીરમાં ઓક્સિજન-સમૃદ્ધ રક્તને ઝડપથી વિતરિત કરવાના પ્રયાસમાં વ્યક્તિ ઝડપી શ્વાસ લે છે. જો પહેલાથી જ અસ્થમા જેવી શ્વાસની સમસ્યા હોય, તો તણાવમાં શ્વાસ લેવાનું વધુ મુશ્કેલ બનાવી શકે છે.

તણાવમાં, હૃદય પણ ઝડપથી પંપ કરે છે. સ્ટ્રેસ હોર્મોન્સ રક્તવાહિનીઓને સંકુચિત કરે છે અને સ્નાયુઓમાં વધુ ઓક્સિજન ડાયવર્ટ કરે છે. પરંતુ તેનાથી બ્લડ પ્રેશર પણ વધે છે. પરિણામે, વારંવાર અથવા દીર્ઘકાલીન તાણ હૃદયને ખૂબ લાંબા સમય અસર થતા, બ્લડ પ્રેશર વધે છે, ત્યારે આઘાત અથવા હૃદયરોગનો હુમલો થવાના જોખમો વધે છે.

### પાચન તંત્ર

તણાવમાં, વ્યક્તિના લીવર તમને ઉર્જા વધારવા માટે વધારાની રક્ત ખાંડ (ગ્લુકોઝ) ઉત્પન્ન કરે છે. જો દીર્ઘકાલીન તાણ હેઠળ શરીર આ વધારાના ગ્લુકોઝને સહન કરી શકશે નહીં. તેથી ટાઈપ 2 મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ) થવાનું જોખમ વધારી શકે છે.

હોર્મોન્સનો ધસારો, ઝડપી શ્વાસ, અને વધેલા હૃદયના ધબકારા પણ તમારા પાચનતંત્રને અસ્વસ્થ કરી શકે છે. પેટમાં અમ્લ (એસિડ) વધવાને કારણે હૃદયદાહ અથવા અમ્લ પ્રતિવાહ (એસિડ રિફ્લક્સ) થવાની શક્યતા વધુ છે. તણાવને કારણે અલ્સર થતું નથી, પરંતુ તે અલ્સરનું જોખમ વધારી શકે છે અને હાલના પેટમાં ચાંદા થવાને કાર્ય કરવા માટેનું કારણ બની શકે છે. તણાવ શરીરમાં ખોરાકને પણ અસર કરી શકે છે, જેનાથી ઝાડા અથવા કબજિયાત થાય છે. ઉબકા, ઉલટી અથવા પેટમાં દુઃખાવો પણ અનુભવી શકો છો.

### સ્નાયુબદ્ધ સિસ્ટમ

જ્યારે વ્યક્તિ તણાવમાં હોય ત્યારે સ્નાયુઓ પોતાને ઈજાથી બચાવવા માટે તંગ બને છે. પરંતુ સતત તણાવને લીધે, સ્નાયુઓને આરામ કરવાની તક મળી શકશે નહીં. તંગ સ્નાયુઓને કારણે માથાનો દુઃખાવો, પીઠ અને ખભાનો દુઃખાવો અને શરીરમાં દુઃખાવો થાય છે.

### લૈંગિકતા અને પ્રજનન તંત્ર

જ્યારે ટૂંકા ગાળાના તણાવને કારણે પુરુષોમાં હોર્મોન્સ ટેસ્ટોસ્ટેરોનનું વધુ ઉત્પાદન કરે છે, આ અસર ટકી શકતી નથી. જો તણાવ લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહે, તો માણસના ટેસ્ટોસ્ટેરોનનું

સ્તર ઘટવાનું શરૂ થઈ શકે છે. આ શુકાણુના ઉત્પાદનમાં દખલ કરી શકે છે અને નપુંસકતાનું કારણ બની શકે છે. કાયમી તણાવ પુરુષ ગ્રંથિ (પ્રોસ્ટેટ) અને ટેસ્ટીસ જેવા પુરુષ પ્રજનન અંગો માટે ચેપનું જોખમ પણ વધારી શકે છે.

સ્ત્રીઓ માટે, તણાવ માસિક ચક્રને અસર કરી શકે છે. તે અનિયમિત, ભારે અથવા વધુ પીડાદાયક સમયગાળા તરફ દોરી શકે છે. કોનિક તનાવ રજો નિવૃત્તિ (મોનોપોઝ)ની પણ શારીરિક અસરોને વધારી શકે છે. રજો નિવૃત્તિ (મોનોપોઝ)ની સમસ્યા વધી જાય છે.

#### 4.4 તણાવની રોગપ્રતિકારકશક્તિ પર અસરો

તાણ રોગપ્રતિકારક શક્તિને ઉત્તેજિત કરે છે, જે તાત્કાલિક પરિસ્થિતિઓ માટે અનુકૂળ હોઈ શકે છે. આ ઉત્તેજના તમને ચેપ ટાળવામાં અને ઘાને મટાડવામાં મદદ કરી શકે છે. પરંતુ સમય જતાં, સ્ટ્રેસ હોર્મોન્સ વ્યક્તિની રોગપ્રતિકારક શક્તિને નબળી પાડશે અને શરીરની પ્રતિક્રિયાને ઘટાડશે. કોનિક સ્ટ્રેસ હેઠળના લોકો ફ્લૂ અને સામાન્ય શરદી જેવી વાયરલ બીમારીઓ તેમજ અન્ય ચેપ માટે વધુ સંવેદનશીલ હોય છે. તાણ તમને બીમારી અથવા ઈજામાંથી સાજા થવામાં જે સમય લે છે તે પણ વધારી શકે છે.

રોગપ્રતિકારક તંત્ર એ અબજો કોષોનો સંગ્રહ છે જે લોહીના પ્રવાહમાંથી પસાર થાય છે. તેઓ પેશીઓ અને અવયવોની અંદર અને બહાર ફરે છે, શરીરને બેક્ટેરિયા, વાયરસ અને કેન્સરગ્રસ્ત કોષો જેવા વિદેશી પદાર્થો (એન્ટિજેન્સ) સામે રક્ષણ આપે છે.

ત્યાં બે પ્રકારના લિમ્ફોસાઈટ્સ છે :

બી કોશિકાઓ- એન્ટિબોડીઝ ઉત્પન્ન કરે છે જે આક્રમણકારી વાયરસ અને બેક્ટેરિયાનો નાશ કરવા માટે શરીરના કોષોની આસપાસના પ્રવાહીમાં મુક્ત થાય છે. ટી કોશિકાઓ- જો આક્રમણ કરનાર કોષની અંદર પ્રવેશ કરે છે, તો આ (ટી કોશિકાઓ) ચેપગ્રસ્ત કોષને અટકાવે છે અને તેનો નાશ કરે છે. રોગપ્રતિકારક કોષોના મુખ્ય પ્રકારો સફેદ રક્ત કોશિકાઓ છે. શ્વેત રક્તકણો બે પ્રકારના હોય છે - લિમ્ફોસાઈટ્સ અને ફેગોસાઈટ્સ.

જ્યારે આપણે તણાવમાં હોઈએ છીએ, ત્યારે એન્ટિજેન્સ સામે લડવાની રોગપ્રતિકારક શક્તિની ક્ષમતા ઓછી થઈ જાય છે. તેથી જ આપણે ચેપ માટે વધુ સંવેદનશીલ બનીએ. પ્રત્યે સ્ટ્રેસ હોર્મોન કોર્ટિકોસ્ટેરોઈડ રોગપ્રતિકારક શક્તિની અસરકારકતાને દબાવી શકે છે (દા.ત. લિમ્ફોસાઈટ્સની સંખ્યા ઘટાડે છે).

તાણની રોગપ્રતિકારક શક્તિ પર પણ પરોક્ષ અસર થઈ શકે છે કારણ કે વ્યક્તિ તેમના તણાવને ઘટાડવા માટે બિનઆરોગ્યપ્રદ વર્તણૂકીય સામનો કરવાની વ્યૂહરચનાઓનો ઉપયોગ કરી શકે છે, જેમ કે ધૂમ્રપાન.

**તાણ અને રોગપ્રતિકારક કાર્ય**

રોગપ્રતિકારક તંત્રનું ટૂંકા ગાળાનું દમન જોખમી નથી. જો કે, કોનિક દમન શરીરને ચેપ અને રોગ માટે સંવેદનશીલ બનાવે છે. તેનું વર્તમાન ઉદાહરણ એઈડ્સ (એક્વાઈ ઇમ્યુન ડેફિસિયન્સી સિન્ડ્રોમ) છે. રોગપ્રતિકારક શક્તિને દબાવી દે આ રોગ છે અને બીમારીનો શિકાર બને છે. તણાવ માત્ર વારંવાર માંદગી અને ચેપ તરફ દોરી જાય છે. તણાવના પ્રતિભાવો હૃદયના ધબકારા વધવાને કારણે રુધિરાભિસરણ તંત્ર પર તાણ વધારે છે. આનાથી વ્યક્તિના હૃદય અને પરિભ્રમણની વિકૃતિઓ થવાનું જોખમ વધી શકે છે દા.ત. કોરોનરી હૃદય રોગ (CHD).

#### 4.5 તણાવની સામાજિક વર્તન પર અસરો

તાણની ન્યુરોબાયોલોજી અને સામાજિક વર્તણૂકની ન્યુરોબાયોલોજી એકબીજા સાથે ઘનિષ્ટ રીતે સંકળાયેલા છે. સામાજિક વાતાવરણ લગભગ દરેક સ્તરે તણાવ સાથે ક્રિયાપ્રતિક્રિયા કરે છે: સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ વધુ પ્રમાણમાં તણાવ પેદા કરી શકે છે; તેઓ બાહ્ય તણાવના પ્રતિભાવિત કરી શકે છે, અને તણાવપૂર્ણ જીવનના અનુભવોના પ્રતિભાવમાં સામાજિક વર્તન ઘણીવાર બદલાય છે.

સામાજિક વાતાવરણ તાણનું કારણ બની શકે છે અથવા તાણની અસરોને સુધારી શકે છે, અને સામાજિક વર્તન તણાવને હકારાત્મક અને નકારાત્મક પ્રતિસાદ આપે છે. આ અસરો એકસાથે અથવા અલગ-અલગ સમયે થઈ શકે છે અને વ્યક્તિગત આનુવંશિક પૃષ્ઠભૂમિ, અનુભવ, જાતિ, પ્રજાતિ અને અન્ય પરિબળો સાથે બદલાય છે.

જ્યારે પ્રતિકૂળ સામાજિક પરિસ્થિતિઓ (ગૌણતાથી અલગતા સુધી) વધુ તણાવ છે, ત્યારે તણાવ અને સામાજિક વર્તન વચ્ચેની ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ પણ તણાવ સ્થિતિસ્થાપકતાના અભ્યાસમાં બહુવિધ પ્રવેશ બિંદુઓ પ્રદાન કરે છે. તાણની સ્થિતિસ્થાપકતા પ્રારંભિક જીવનના સામાજિક વાતાવરણ સાથે બદલાય છે. સામાજિક વર્તણૂક પર તણાવની અસરો સમય, અવધિ અને તણાવના સંપર્કના પ્રકાર પર આધારિત છે.

- 1) સામાજિક ઉપાડ અને આક્રમકતા નો અનુભવ ઉચ્ચ અને સતત તણાવ સ્તરના લાક્ષણિક પરિણામો છે.
- 2) જો વ્યક્તિ તણાવમાં હોય અને પછી તેઓ પ્રતિભાવરૂપે તેમના સામાજિક વાતાવરણમાંથી ખસી જાય, તો તેઓ તેમની માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓને દૂર કરવા માટે તેમની સામાજિક ક્રિયા-પ્રતિક્રિયાનો ઉપયોગ કરવાની આ તકો ગુમાવી શકે છે.
- 3) તેઓ એવા સમયે લોકો પાસેથી ખસી રહ્યા છે જ્યારે તેમને તેમની સૌથી વધુ જરૂર પડી શકે છે. એટલે કે વ્યક્તિ તણાવમાં હોય તો તેઓ તેમના સાથીદારો સાથે સામાજિકતા કે સાયુજ્ય ન કરવાનું પસંદ કરે છે, જે ‘તણાવ-પ્રેરિત સામાજિક નિવારણ’ તરીકે ઓળખાતી ઘટના છે.
- 4) મનુષ્યોમાં, તાણ પણ સામાજિક વર્તણૂકોને ઉત્તેજિત કરી શકે છે, ખાસ કરીને જૂથના સભ્યો પ્રત્યે. તણાવ આપણા સામાજિક જીવનને અસર કરે છે જેના ભાગ રૂપે આપણાં વર્તન માં પણ ખૂબ પરિવર્તન આવે છે.
- 5) વ્યક્તિના સ્વભાવમાં પણ પ્રતિવર્તન આવે છે જે તેને ચીડિયા સ્વભાવનું બનાવે છે અને તેનું વ્યક્તિત્વ સામાજિક સાયુજ્ય સ્થાપવા માં પ્રતિકૂળ બની જાય છે. અસામાજિક વર્તણૂકો પ્રત્યેની વૃત્તિ, અકાત્મકતા, અસંવેદનશીલતા, આક્રોશ, અને હિંસા દ્વારા પણ પ્રગટ થાય છે; જો કે, પ્રારંભિક જીવન તણાવની અસરો એક્સપોઝરના સમય અને આનુવંશિક પરિબળો પર આધારિત છે.

#### 4.6 સારાંશ

આમ તણાવ વ્યક્તિ માટે એક સ્તર સુધી યોગ્ય છે પરંતુ તેનાથી વધારે થાય તો તે અનેક પ્રકારની સમસ્યા ઉભી થઈ શકે છે. તણાવ જીવનના વિવિધ પાસાઓ પર અસર કરી શકે છે જેમાં વર્તન, સમજશક્તિ, લાગણીઓ તેમજ શારીરિક સ્વાસ્થ્યનો સમાવેશ થાય છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ તણાવનું કારણ બની શકે છે. તણાવ એ જીવનના અનુભવો પ્રત્યેની કુદરતી

શારીરિક અને માનસિક પ્રતિક્રિયા છે. દરેક વ્યક્તિ સમય-સમય પર તણાવ વ્યક્ત કરે છે. અસરકારક તણાવ વ્યવસ્થાપન જીવન પરના તાણને તોડવામાં મદદ કરે છે, જેથી વ્યક્તિ વધુ ખુશ, સ્વસ્થ અને વધુ ઉત્પાદક બની શકે છે. અંતિમ ધ્યેય એ સંતુલિત જીવન છે. જેમાં કામ, સંબંધો, આરામ અને આનંદ માટેનો સમય હોય છે - અને પડકારોનો સામનો કરવાની સ્થિતિને મેનેજ કરી શકે છે

#### 4.7 સ્વાધ્યાય

##### મુદાસર પ્રશ્નોના :

1. તણાવની સમજૂતી આપો, તેની પ્રકૃતિ અને ઉદાહરણ આપો.
2. તણાવની વ્યક્તિગત અસરો ચર્ચા.
3. વ્યક્તિ પર તણાવથી થતી માનસિક અસરો વિગતવાર લખો
4. વ્યક્તિ પર તણાવથી થતી શારીરિક અસરો સમજાવો.
5. તણાવની વ્યક્તિના રોગપ્રતિકારક તંત્ર અસર સમજાવો.
6. તણાવની વ્યક્તિના સામાજિક વર્તન પર અસરો ચર્ચા.

##### ટૂંકા પ્રશ્નોના :

1. તણાવની પ્રકૃતિ દર્શાવો.
2. તણાવના ઉદાહરણ આપો.
3. તણાવની વ્યક્તિગત અસરો શું છે ?
4. તણાવની શ્વસનતંત્ર પર અસર દર્શાવો.
5. તણાવની પાચન તંત્ર પર અસર સમજાવો.
6. તણાવની રોગપ્રતિકારક તંત્ર અસર શું છે ?
7. તણાવની શ્વસન અને રક્તવાહિની તંત્ર પર અસરો ચર્ચો.

##### બહુવિકલ્પ પસંદગીના પ્રશ્નોના :

1. કયો સ્ટ્રેસ હોર્મોન લોહીના પ્રવાહમાં શર્કરાને વધારે છે અને મગજના ગ્લુકોઝના ઉપયોગને વધારે છે ?  

|                |                   |
|----------------|-------------------|
| (a) એડ્રેનાલિન | (b) ટેસ્ટોસ્ટેરોન |
| (c) કોર્ટીસોલ  | (d) ઉપરોક્ત તમામ  |
2. તણાવ સાથે વ્યવહાર કરવા માટે નીચેનામાંથી કોને જ્ઞાનાત્મક ક્રિયા- વ્યૂહરચના તરીકે વર્ગીકૃત કરવામાં આવશે ?  

|                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| (a) ધ્યેય નક્કી કરવો   | (b) પ્રશ્નો પૂછવા |
| (c) સમસ્યાનું વિશ્લેષણ | (d) ઉપરોક્ત તમામ  |
3. આત્મવિશ્વાસ એ ..... માપ છે; સ્વ-અસરકારકતા એ ..... માપ છે.  

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| (a) અવસ્થા, લક્ષણ  | (b) લક્ષણ, અવસ્થા  |
| (c) ઉપયોગી, નકામું | (d) નકામું, ઉપયોગી |

4. કયો સ્ટ્રેસ હોર્મોન્સ હૃદયના ધબકારા વધારે છે અને બ્લડ પ્રેશર વધારે છે ?  
(a) કોર્ટીસોલ (b) પ્રોજેસ્ટેરોન (c) એડ્રેનાલિન (d) ડોપામાઈન
5. નીચેનામાંથી કયું કાર્યસ્થળના તણાવ સાથે સંકળાયેલું નથી ?  
(a) કામ ઓવરલોડ (b) નોકરીની અસુરક્ષા  
(c) સુપરવાઈઝરી સપોર્ટ (d) સહકાર્યકરો સાથે સંઘર્ષ
6. મૂત્રપિંડપાસેની ગ્રંથિઓ ક્યાં સ્થિત છે ?  
(a) કિડનીની ટોચ પર (b) મગજમાં  
(c) પેટમાં (d) હૃદયની ડાબી બાજુએ
7. તણાવ ફક્ત તમારા સ્વાસ્થ્યને જ નહીં, પરંતુ તમારા જીવનના અન્ય પાસાઓને પણ અસર કરી શકે છે. તણાવથી બીજું શું પ્રભાવિત થઈ શકે છે ?  
(a) કૌટુંબિક સંબંધો (b) કાર્યપ્રદર્શન  
(c) સલામતી પર તમારું ધ્યાન (d) ઉપરોક્ત તમામ
8. તાણનો સામનો કરવા માટે કયું સૂચન અસરકારક માર્ગ છે ?  
(a) ધ્યાન (b) કસરત  
(c) અન્ય લોકો સાથે વાતચીત (d) ઉપરોક્ત તમામ
9. અસામાજિક વર્તણૂકો પ્રત્યેની વૃત્તિ, ..... અને હિંસા દ્વારા પણ પ્રગટ થાય છે.  
(a) અકામત્કતા (b) અસંવેદનશીલતા  
(c) આકોશ (d) ઉપરોક્ત તમામ
10. તંગ સ્નાયુઓને કારણે ..... અને શરીરમાં દુખાવો થાય છે.  
(a) માથાનો દુખાવો (b) પીઠ દુઃખાવો  
(c) ખભાનો દુખાવો (d) ઉપરોક્ત તમામ
11. હોર્મોન્સનો ધસારો, ઝડપી શ્વાસ, અને વધેલા હૃદયના ધબકારા પણ ..... ને અસ્વસ્થ કરી શકે છે.  
(a) પાચનતંત્ર (b) ખભાનો  
(c) ઉપરોક્ત તમામ (d) ઉપરોક્ત કોઈ પણ નહિ
12. પર્યાવરણીય તણાવ ..... સમાવેશ થાય છે.  
(a) વધુ પડતો અથવા સતત અવાજ (b) પ્રદૂષણ, ભીડભાડ જગ્યા  
(c) દુષ્કાળની સ્થિતિ (d) ઉપરોક્ત તમામ

જવાબ :

- |          |          |         |         |          |
|----------|----------|---------|---------|----------|
| (1) - C  | (2) - D  | (3) - B | (4) - C | (5) - C  |
| (6) - D  | (7) - D  | (8) - D | (9) - D | (10) - D |
| (11) - A | (12) - D |         |         |          |



|                  |                      |                                                                                                        |
|------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| લેખન :           | ડૉ. પાર્થ ભટ્ટ       | આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર,<br>આર.સી.કોલેજ ઓફ કોમર્સ, અમદાવાદ.                                                 |
|                  | ડૉ. શ્રીદા શાહ       | આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર,<br>જી.એલ.એસ. યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.                                                 |
| પરામર્શક(વિષય) : | પ્રો. (ડૉ.) મનોજ શાહ | પ્રોફેસર & નિયામક, સ્કૂલ ઓફ કોમર્સ એન્ડ મેનેજમેન્ટ,<br>ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ. |
|                  | ડૉ. દિપક રાસ્તે      | એસોસિયેટ પ્રોફેસર,<br>શ્રી સહજાનંદ વાણિજ્ય મહાવિદ્યાલય, અમદાવાદ.                                       |
|                  | ડૉ. મનોજ દવે         | પ્રોફેસર & હેડ, ડીપાર્ટમેન્ટ ઓફ એકાઉન્ટન્સી,<br>શ્રી પી.ડી.એમ. માલવિયા કોલેજ ઓફ કોમર્સ, રાજકોટ.        |
| પરામર્શક(ભાષા) : | ઘનશ્યામ કે ગઢવી      | નિવૃત્ત આચાર્ય,<br>સાર્વજનિક કોલેજ, મહેસાણા.                                                           |
|                  | ડૉ. અજય રાવલ         | એસોસિયેટ પ્રોફેસર,<br>ગુજરાતી વિભાગ, ઉમિયા આર્ટસ & કોમર્સ, અમદાવાદ                                     |
|                  | ડૉ. જાગૃતિ મહેતા     | આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર(ગુજરાતી)<br>ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.                         |
| સંપાદન :         | પ્રો. (ડૉ.) મનોજ શાહ | પ્રોફેસર & નિયામક, સ્કૂલ ઓફ કોમર્સ એન્ડ મેનેજમેન્ટ,<br>ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ. |
| પ્રકાશક :        | ડૉ. ભાવિન ત્રિવેદી   | કાર્યકારી કુલસચિવ,<br>ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.                                  |

આવૃત્તિ : સુધારેલ પુનઃ આવૃત્તિ (2026)

ISBN :



978-93-5598-228-9

### સર્વાધિકાર સુરક્ષિત

આ પાઠ્યપુસ્તક ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીના ઉપક્રમે વિદ્યાર્થીલક્ષી સ્વઅધ્યન હેતુથી; દૂરવર્તી શિક્ષણના ઉદ્દેશને કેન્દ્રમાં રાખી તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. જેના સર્વાધિકાર સુરક્ષિત છે. આ અભ્યાસ-સામગ્રીનો કોઈપણ સ્વરૂપમાં ધંધાધારી ઉપયોગ કરતાં પહેલાં ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીની લેખિત પરવાનગી લેવાની રહેશે.

તણાવ સંચાલન -1

|                      |       |
|----------------------|-------|
| એકમ : 5              |       |
| તણાવ સંચાલન          | 1-10  |
| એકમ : 6              |       |
| તણાવ સંચાલનના સ્તરો  | 11-17 |
| એકમ : 7              |       |
| તણાવ સંચાલનની તકનીકો | 18-30 |

-: રૂપરેખા :-

- 5.1 પ્રસ્તાવના
- 5.2 તણાવ સંચાલન - અર્થ, વ્યાખ્યા
- 5.3 તણાવ સંચાલનની જરૂરિયાત
- 5.4 તણાવ સંચાલનના અભિગમો
- 5.5 તણાવ સંચાલનના ફાયદા
- 5.6 તણાવ સંચાલનના સિદ્ધાંતો
- 5.7 સ્વાધ્યાય

## 5.1 પ્રસ્તાવના

આજના યુગને ‘ચિંતાનો યુગ’ કહેવામાં આવે છે અને આ સદીને ‘તણાવની સદી’ કહેવામાં આવે છે. આજે મોટા ભાગના લોકો માનસિક તણાવની સ્થિતિમાં છે. દુનિયાના લગભગ તમામ દેશોમાં માનસિક તણાવ એક સમસ્યા છે. આજના સ્પર્ધાત્મક વાતાવરણમાં કર્મચારીઓ અને સંચાલકો બંનેમાં માનસિક તણાવનું સ્તર વધી રહ્યું છે. કામના તણાવના પરિણામે, વધુને વધુ લોકો, મેનેજરો કાયમી થાક અને નિષ્ક્રિયતાના સંકેતો દર્શાવે છે. વિવિધ સંશોધનના તારણો જણાવે છે કે તણાવગ્રસ્ત વ્યવસ્થાપકો (મેનેજર) તેમની કંપની તેમજ શેરધારકો માટે નુકસાનકારક હોય છે. મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં, તણાવ કાર્યક્ષમતા તથા ઉત્પાદકતામાં ઘટાડા તરફ દોરી જાય છે. તેથી, માનવ વર્તણૂકનો અભ્યાસ કરવાના વિષયમાંના એક તરીકે તણાવ સંચાલનનો સમાવેશ કરવો ખૂબ જરૂરી બની જાય છે. આ એકમમાં આપણે તણાવ સંચાલનની જરૂરિયાત, તણાવ સંચાલનના અભિગમો, તણાવ સંચાલનના ફાયદા તથા તણાવ સંચાલનના સિદ્ધાંતો વિશે વાત કરીશું.

## 5.2 તણાવ સંચાલન - અર્થ, વ્યાખ્યા

તણાવ ભાવનાત્મક તથા શારીરિક લાગણી છે. તે કોઈપણ ઘટના અથવા વિચારમાંથી આવી શકે છે જે તમને હતાશ, ગુસ્સે અથવા માનસિક રીતે નબળા બનાવે છે. જ્યારે આપણું શરીર એવું વિચારે છે કે તે જોખમમાં છે ત્યારે તણાવ વાસ્તવમાં અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવાનો પ્રતિભાવ છે. તેથી જ આપણું ચેતાતંત્ર સહાનુભૂતિશીલ વર્તનને દુર કરે છે, આપણા હૃદયના ધબકારા વધે છે અને આપણા ઉર્જા અંતઃસ્ત્રાવ (હોર્મોન) એડ્રેનાલિનનો સ્ત્રાવ વધે છે, જેથી આપણે ગમે તે પરિસ્થિતિનો સામનો કરી શકીએ છીએ.



તણાવ એ પડકાર વિરુદ્ધ શરીરની પ્રતિક્રિયા છે. જ્યારે આપણે ખૂબ તણાવમાં હોઈએ છીએ, ત્યારે કોર્ટિસોલ નામનો અંતઃસ્ત્રાવ (હોર્મોન) આપણા લોહીના પ્રવાહમાં પ્રસરે છે, જે આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ, પાચન અને પ્રજનન પ્રણાલીની કામગીરીને દબાવી દે છે. તેથી જ આપણા મન અને શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે તણાવ સંચાલન ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. જો તમે સતત તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિમાં હોવ તો તમારા જીવનમાં ફેરફારો કરવા, સ્વ-સંભાળ અને આરામ કરીને તણાવને અટકાવવા અને જ્યારે તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિ થાય ત્યારે તમારા



પ્રતિભાવનું સંચાલન કરવાનો તણાવ સંચાલનમાં સમાવેશ થાય છે. તણાવ સંચાલન આપણા સ્વાસ્થ્ય, જીવનની ગુણવત્તા અને સંબંધો માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

### તણાવ સંચાલન - વ્યાખ્યા

તણાવ સંચાલનને કાર્યસ્થળમાં તણાવની અસરને ઘટાડવા માટે રચાયેલ હસ્તક્ષેપો તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરી શકાય છે. જેનો હેતુ તણાવનો સામનો કરવાની વ્યક્તિની ક્ષમતા વધારવાનો છે.

તણાવ સંચાલનને એવા સાધનો, વ્યૂહરચના અથવા પદ્ધતિ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવે છે જે તણાવ ઘટાડે છે તેમજ માનસિક અથવા શારીરિક સુખાકારી પર તણાવની નકારાત્મક અસરોને ઘટાડે છે. તણાવને નિયંત્રિત કરવા માટે માનસિક, ભાવનાત્મક અને વર્તનને લગતી વ્યૂહરચનાઓનો સમાવેશ કરે છે.

### 5.3 તણાવ સંચાલનની જરૂરિયાત

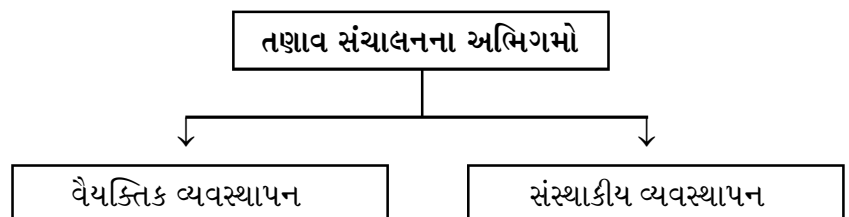
દિનપ્રતિદિન માનવી માટે વિવિધ ક્ષેત્રોમાં પડકારો વધી રહ્યા છે, પ્રગતિની સાથે નવીન સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે જેના કારણે બીમારીઓની સંખ્યામાં વધારો થયો છે, નૈતિકતા તેમજ અન્ય માનવીય મૂલ્યોનું અધઃપતન થઈ રહ્યું છે તણાવ સંચાલનનો અર્થ જ એ છે કે તણાવ પાછળના મનોવિજ્ઞાનને સમજવું અથવા કારણો શોધવા અને તણાવ ઘટાડવાની વ્યૂહરચના શોધવી. તણાવ આપણા જીવનનું અનિવાર્ય તત્વ છે તેના વિશે શીખવું અને તેનું અસરકારક સંચાલન ખુશહાલ અને સ્વસ્થ જીવન માટે મહત્વપૂર્ણ છે. કર્મચારીઓને ઉચ્ચ ઉત્પાદકતા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા માટે ન્યૂનતમ સ્તરનો તણાવ જરૂરી છે. તે વ્યક્તિગત તેમજ સંસ્થાના લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે. પરંતુ વધુ માત્રામાં તણાવ કર્મચારીઓના શરીર અને મન પર હાનિકારક અસરો પેદા કરી શકે છે. કર્મચારીઓ તેમના કામના સમયે વધુ તણાવ અનુભવતા હોય છે તેથી કાર્યસ્થળ પર તણાવ એ એક મહત્વપૂર્ણ મુદ્દો છે જેને હલ કરવો આવશ્યક છે. તણાવ સંબંધિત ઘણી બીમારીઓ અને માનસિક હતાશાને કારણે વારંવાર કર્મચારી ગેરહાજર રહી શકે છે. તણાવ કર્મચારીઓની ઉત્પાદકતાના સ્તર પર મોટી અસર કરે છે અને તેથી તણાવ સંચાલન ખૂબ જરૂરી છે. વ્યવસ્થાપકો (મેનેજર) હંમેશા કર્મચારીને પ્રોત્સાહિત કરવાનો પ્રયાસ કરતા હોય છે જેથી કામના સ્થળને સંબંધિત તણાવ ઘટે અને કર્મચારીઓને પ્રેરિત કરી શકાય તેમ જ કાર્યસ્થળ પર તણાવ દૂર કરી શકાય.

### 5.4 તણાવ સંચાલનના અભિગમો

કહેવત છે કે ‘ઈલાજ કરતાં નિવારણ શ્રેષ્ઠ છે’ તણાવને ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરતાં તણાવ વ્યવસ્થાપન વધુ જરૂરી છે. સંસ્થાઓ તણાવ સંચાલનને ખૂબ મહત્વ આપે છે. તણાવ સંચાલનના અભિગમો મુખ્યત્વે બે ભાગમાં વિભાજિત કરી શકાય છે.

A. વૈયક્તિક વ્યવસ્થાપન

B. સંસ્થાકીય વ્યવસ્થાપન



## A. વૈયક્તિક વ્યવસ્થાપન

વ્યક્તિઓ તેમના સ્વાસ્થ્ય વિશે વધુ ચિંતિત હોય છે તેથી તેઓ સ્વયંમ જવાબદારી લઈને તણાવના ઉકેલની રીતો અને માધ્યમો શોધે છે. વ્યક્તિઓ નીચે મુજબની રીતો તણાવ ઘટાડવા માટે અપનાવી શકે છે:

1) **સમય વ્યવસ્થાપન :** સમય વ્યવસ્થાપન અને તણાવ વિપરીત રીતે સંબંધિત છે. અયોગ્ય સમય વ્યવસ્થાપનએ તણાવનું મૂળ કારણ હોઈ શકે છે. સમય વ્યવસ્થાપનના નીચેના સિદ્ધાંતો તણાવ સામે લડવામાં મદદ કરી શકે છે.

- દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ ઓળખીને તાર્કિક ક્રમમાં સૂચિ બનાવવી
- મહત્વ અને તાકીદના આધારે દિવસની પ્રવૃત્તિઓ ગોઠવવી
- પ્રવૃત્તિઓનું તાર્કિક સમયપત્રક તૈયાર કરવું
- રોજિંદી કાર્ય પ્રવૃત્તિનું વિશ્લેષણ અને સમજ
- સમયની માંગના આધારે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ માટે યોગ્ય રીતે સમય ફાળવવો
- સમયનો વધુ સારી રીતે ઉપયોગ કરવા માટે ગૌણ અધિકારીઓને કાર્યો સોંપવા
- અણગમતા મુલાકાતીઓ પર પ્રતિબંધ
- બીજા દિવસ માટે આજના અધૂરા કાર્યો યાદીમાં ટોચ પર રાખવા

2) **શારીરિક વ્યવસ્થાપન :** તણાવસંચાલન વ્યક્તિની પોતાની શારીરિક સ્થિતિ અને સમજણ સાથે સંબંધિત છે. જીવનશૈલી તેમજ આદતો જેવી કે ધુમ્રપાન અને મદ્યપાન, વારસાગત લાક્ષણિકતાઓની તપાસ કરવી વગેરે વ્યક્તિની શારીરિક સ્થિતિને સમજવામાં મદદ કરે છે. શારીરિક વ્યાયામ તણાવને દૂર કરવામાં ખૂબ મદદ કરે છે. જ્યારે શારીરિક વ્યાયામ કરવામાં આવે છે, ત્યારે પ્રાણવાયુ (ઓક્સિજન) યોગ્ય રીતે શ્વાસમાં લેવાય છે અને રક્ત પરિભ્રમણ સુધારીને શરીરના દરેક અંગને સક્રિય રાખે છે. પરિણામે, તણાવનો સામનો કરવાની ક્ષમતા વધે છે.

3) **મનોવૈજ્ઞાનિક વ્યવસ્થાપન :** મોટાભાગના તણાવ માનસિક તણાવને કારણે ઉદભવે છે. તેથી, એવું માનવામાં આવે છે કે મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રવૃત્તિઓનું સંચાલન તણાવના અસરકારક સંચાલન તરફ દોરી જાય છે. મનોવૈજ્ઞાનિક વ્યવસ્થાપનની કેટલીક રીતો નીચે મુજબ છે.

- i) **આરામ :** ધ્યાન, સંમોહન અને જૈવિક પ્રતિસાદ/શારીરિક પ્રવૃત્તિ ફેરફાર નોંધ (બાયોફીડબેક) દ્વારા તણાવની મન પરની અસર ઘટાડી શકાય છે. મૌન બેસવાની મુદ્રાશવાસન, યોગમાં ઊંડો શ્વાસ લઈને જમીન પર શાંતિથી બેસીને અને મંત્રનો જાપ કરવાથી સ્નાયુઓને આરામ મળે છે અને હૃદયના ધબકારા, રક્તચાપ (બ્લડ પ્રેશર), ફેફસાની ક્ષમતામાં નોંધપાત્ર ફેરફારો પણ લાવે છે.
- ii) **વર્તણૂંકલક્ષી સ્વ-નિયંત્રણ :** વર્તણૂંકીય વિકૃતિઓથી પણ તણાવ પેદા થાય છે. આત્મનિરીક્ષણ વ્યક્તિમાં સ્વ-જાગૃતિ લાવે છે. એ જ રીતે વર્તન કરતા

પહેલાં તે અંગેના પૂર્વપરિણામોને જાણવું વર્તનને નિયંત્રિત કરે છે. વર્તણૂંકલક્ષી સ્વ- નિયંત્રણનો યોગ્ય વિકાસ કરીને તણાવ હળવો કરી શકાય છે.

iii) જ્ઞાનાત્મક ઉપચાર : જ્ઞાનાત્મક ઉપચાર મનોવિજ્ઞાન(ક્લિનિકલ સાયકોલોજી)ની એક રોગનિવારક પદ્ધતિ છે.જ્ઞાનાત્મક ઉપચારમાં ચિંતા અને તાણને મુક્ત કરવા માટે સ્વ-નિરીક્ષણની પ્રક્રિયા દ્વારા વ્યક્તિની પોતાની લાગણીઓ જાણવાનો અભ્યાસ કરે છે. આ પદ્ધતિમાં લોકોને તેમનામાં તણાવ પેદા કરતા કારણો અંગે સમજ આપવામાં આવે છે. આમ, જ્ઞાનાત્મક ઉપચાર માનસિક સંતોષ માટે હકારાત્મક અસર સર્જવામાં મદદ કરે છે.

4) સામાજિક વ્યવસ્થાપન : સામાજિક વ્યવસ્થાપનમાં સારા સામાજિક સંપર્ક વિકસાવવાનો સમાવેશ થાય છે. અનૌપચારિક રીતે નિષેધ વિના માહિતી, વિચારો, મંતવ્યો અને અરૂચિનું મુક્ત આદાનપ્રદાન વિકસાવવા માટે સામાજિક સંપર્ક જરૂરી છે. તે આત્મવિશ્વાસને પ્રોત્સાહન આપીને તણાવ ઘટાડે છે. સામાજિક મંડળ(કલબ), મનોરંજન મંડળ, મિત્રતા મંડળ, અનૌપચારિક મેળાવડા, જન્મદિવસની મિજબાની અને કુટુંબ સામાજિક વર્તુળ સામાજિક સમર્થનમાં વધારો કરીને તણાવ ઘટાડે છે.

5) સ્વ-જાગૃતિ વ્યવસ્થાપન : સ્વપ્રત્યે જાગૃત રહેવું એટલે સ્વ-જાગૃતિ અથવા વ્યક્તિગત અન્વેષણ.કર્મચારીઓએ પોતાને મુક્ત અને ન્યાયી રીતે સમજે તે જરૂરી છે. સ્વ-જાગૃતિ વ્યવસ્થાપનના ત્રણ તબક્કા હોય છે.

- તબક્કો-i : વ્યક્તિ પોતાની કુશળતા, ક્ષમતાઓ, મર્યાદાઓ અને ખામીઓને ઓળખી સમજી અને તેનું વિશ્લેષણ કરે છે..
- તબક્કો-ii : વ્યક્તિ અન્ય લોકો જેવાકે, ઉપરી અધિકારીઓ, ગૌણ અધિકારીઓ, સાથીદારો, મિત્રો, કુટુંબ પાસેથી પ્રતિસાદ મેળવીને પ્રોત્સાહિત થાય છે.
- તબક્કો-iii : વ્યક્તિ પોતાની મર્યાદાઓને દૂર કરવા માટે વૈજ્ઞાનિક રીતે કૌશલ્ય વિકાસ માટે, સર્વાંગી વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે, ક્ષમતાઓને સુધારવા માટે સ્વ-વ્યવસ્થાપન-તાલીમ કાર્યક્રમોમાં હાજરી આપે છે.

6) આંતરવૈયક્તિક વ્યવસ્થાપન : આંતર-વૈયક્તિક વ્યવસ્થાપન તણાવ વ્યવસ્થાપનની સૌથી સફળ પદ્ધતિમાંની એક છે. આંતર-વૈયક્તિક સમજણનો વિકાસ એટલે આંતર-વૈયક્તિક વ્યવસ્થાપન. આંતર-વૈયક્તિક વ્યવસ્થાપન વ્યક્તિને અન્ય વ્યક્તિની વર્તણૂંક સમજમાં મદદ કરે છે. આંતર-વૈયક્તિક વ્યવસ્થાપન વ્યક્તિને અન્ય વ્યક્તિની વર્તણૂંક સમજમાં મદદ કરે છે. મોટા ભાગના સંગઠનાત્મક તણાવ, ગેરસમજ, સંગઠનમાં રાજનીતિ, અન્ય લોકોથી પોતાને અલગ રાખવા અને અવિશ્વસનીય ટિપ્પણીઓને કારણે થતા હોય છે. વ્યવહાર વિશ્લેષણની અલગ અલગ પદ્ધતિઓ, વાતચીતની નિખાલસતા પણ આંતરવૈયક્તિક વ્યવસ્થાપનમાં મદદ કરે છે.

## B. સંસ્થાકીય વ્યવસ્થાપન

આધુનિક સંસ્થાઓમાં માનવ સંસાધન ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ સંસાધન છે. મોટાભાગના કર્મચારી તણાવ સંસ્થાકીય પરિબળો જેવાકે સંસ્થા અધિક્રમ, નીતિઓ, વહીવટની

પ્રક્રિયા, વ્યવસ્થાપન શૈલીઓ અને વ્યૂહરચનાઓને કારણે થાય છે. તેથી તણાવના સંસ્થાકીય કારણો શોધવા જરૂરી હોય છે. સંસ્થાઓ તણાવ સંચાલનની નીચેની પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરે છે.

- i) **પસંદગી અને નિયુક્તિ નીતિ :** કર્મચારીઓના તણાવ અને વ્યક્તિત્વની લાક્ષણિકતાઓ પરસ્પર સંબંધિત છે. નોકરી માટે યોગ્ય વ્યક્તિત્વ ધરાવતા કર્મચારીઓની પસંદગી કરાતા તણાવને લગતી તકો ઓછી થાય છે. દાખલા તરીકે, વેચાણ અધિકારી (સેલ્સમેન)ની નોકરી માટે વાક્છટાની જરૂર હોય છે. જો કોઈ વ્યક્તિને વાત કરવાનું પસંદ નથી, તો તે નોકરીમાં વધુ તણાવ અનુભવશે. તેથી, સંસ્થા દ્વારા યોગ્ય ભરતી અને પસંદગીની નીતિ નક્કી કરવી જોઈએ.
- ii) **ધ્યેય નિર્ધારણ :** ધ્યેયની અસ્પષ્ટતા, ધ્યેયોની યોગ્ય ધારણાનો અભાવ, પડકારજનક ધ્યેય અને અપ્રાપ્ય લક્ષ્યો વ્યક્તિઓમાં તણાવનું કારણ બને છે. તેથી, સંસ્થાએ ધ્યેય નિર્ધારણમાં કર્મચારીઓની સહભાગિતાની વ્યૂહરચનાનું પાલન કરવું જોઈએ.
- iii) **કાર્યસંવર્ધન અને કાર્ય રૂપરેખા :** કાર્યસંવર્ધન કર્મચારીઓને પ્રેરણા પૂરી પાડે છે. તે નોકરીના પરિબળો જેવાકે જવાબદારી, માન્યતા, વૃદ્ધિ અને આત્મસન્માન માટેની તક વગેરેને સુધારે છે. નિયમિત, અસંગઠિત અને નબળી કાર્ય રૂપરેખા કર્મચારીઓમાં વધુ તણાવનું કારણ બને છે. કાર્ય રૂપરેખા કર્મચારીઓને વધુ જવાબદારી, વધુ અર્થપૂર્ણ કાર્ય, વધુ સ્વાયત્તતા પ્રદાન કરે છે અને અન્ય કર્મચારીઓ પરની નિર્ભરતા ઘટાડે છે. આમ, કાર્યસંવર્ધન અને કાર્ય રૂપરેખા કર્મચારી તણાવ ઘટાડવાની અસરકારક રીત પ્રદાન કરે છે.
- iv) **ભૂમિકાની સ્પષ્ટતા :** સંસ્થાકીય તણાવ ભૂમિકાની અસ્પષ્ટતા સાથે સંકળાયેલ છે. ભૂમિકાની સ્પષ્ટ વ્યાખ્યા કર્મચારીઓને સંસ્થામાં તેમની ભૂમિકા સમજવામાં અને આંતરવ્યક્તિત્વ ભૂમિકાઓનું મૂલ્યાંકન કરવામાં મદદ કરે છે. જે ભૂમિકા સંઘર્ષની તક ઘટાડે છે અને સુસંગતતામાં વધારો કરે છે. જ્યારે પણ ભૂમિકાનો સંઘર્ષ ઊભો થાય છે, ત્યારે ભૂમિકા સંઘર્ષને ઉકેલવા માટે પરામર્શન અને વાટાઘાટોનો ઉપયોગ કરીને આંતરવૈયક્તિક તણાવની પરિસ્થિતિ ટાળી શકાય છે.
- v) **સંચાર અને પરામર્શન :** સંચાર (સંદેશાવ્યવહાર)માં અવરોધો સંસ્થાકીય તણાવનું એક કારણ છે. ઔપચારિક સંદેશાવ્યવહાર સંસ્થાઓમાં ગેરસમજની સમસ્યાઓ ઊભી કરે છે. ઔપચારિક સંદેશાવ્યવહારની રીતોની પુનઃ રચના કરવાથી સુધારો થઈ શકે છે અને પરિણામે સંદેશાવ્યવહારની અડચણોને કારણે થતો તણાવ ઘટે છે. પરામર્શનમાં મુક્ત અને ન્યાયી રીતે વિચારો અને મંતવ્યોનું આદાનપ્રદાન કરવામાં આવે છે. જેમાં કર્મચારીઓની સમસ્યાઓની ચર્ચા કરવામાં આવે છે તેમજ તેઓને તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા માટે તૈયાર કરવામાં આવે છે. પરામર્શનમાં સલાહ, આશ્વાસન, સંચાર, ભાવનાત્મક તાણમાંથી મુક્તિ, સ્પષ્ટ વિચાર અને પુનર્નિર્ધારણના અભિગમનો સમાવેશ થાય છે. પરામર્શનની ત્રણ રીતો નિર્દેશક, બિન-નિર્દેશક અને સહભાગી છે.
- vi) **કારકિર્દી આયોજન અને વિકાસ :** સામાન્ય રીતે કર્મચારીઓ તેમની કારકિર્દીનું આયોજન કરવા માટે સ્વતંત્ર હોય છે. સંસ્થાઓ પણ કર્મચારી વિકાસનું લક્ષ્ય રાખે છે. કર્મચારી વિકાસનો ઉદ્દેશ્ય કર્મચારી સંવર્ધન, કર્મચારીની કુશળતા અને વ્યક્તિત્વનો વિકાસ છે. જ્યારે કર્મચારીની કારકિર્દી અપેક્ષાઓ પૂર્ણ થતી નથી

અને કર્મચારીને કૌશલ્યોના વિકાસ વિના બઢતી મળે છે ત્યારે તણાવ ઉત્પન્ન થાય છે. વ્યવસાયિક સંસ્થાઓ કર્મચારીઓની કારકિર્દી વિકાસમાં ઓછો રસ લેતી હોય છે. યોગ્ય કારકિર્દી યોજનાઓ, શિક્ષણ કાર્યક્રમો, વિકાસ કાર્યક્રમો કર્મચારીના તણાવને નોંધપાત્ર રીતે ઘટાડે છે.

**vii) લોકશાહી નેતૃત્વ :** લોકશાહી નેતૃત્વ ગૌણ અધિકારીઓમાં વિશ્વાસ પેદા કરે છે અને નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયામાં ભાગીદારીની મંજૂરી આપે છે. તે એક સહાયક વાતાવરણ બનાવે છે. આવા વાતાવરણ હેઠળ કર્મચારીઓ સંતુષ્ટ, પ્રેરિત અને ઉદ્દેશ્યોની સિદ્ધિ માટે પ્રતિબદ્ધતા અનુભવે છે. જે કર્મચારીઓને તણાવ દૂર કરવા સક્ષમ બનાવે છે.

**viii) સંસ્થાકીય વાતાવરણ :** સંસ્થાકીય વાતાવરણ નોકરીના તણાવનું કારણ હોય છે. અમલદારશાહી અને અસ્પષ્ટ વહીવટ નકારાત્મક વાતાવરણ સર્જે છે જે વધુ તણાવ તરફ દોરી જાય છે. સુસંગઠન, સારી વહીવટી નીતિ, સંચાર (સંદેશાવ્યવહાર), નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયામાં ભાગીદારી અને સહાયક વાતાવરણ તણાવમાં ઘટાડો સુનિશ્ચિત કરે છે.

**ix) સુખાકારી કાર્યક્રમો :** કર્મચારીની શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતા કાર્યક્રમોને સુખાકારી કાર્યક્રમો તરીકે ઓળખાય છે. આ કાર્યક્રમોના ભાગરૂપે, કર્મચારીઓને મદદ કરવા માટે ધૂમ્રપાન, મદ્યપાન અને નશીલી દવાઓના દુરુપયોગના જોખમો, જીવન માટે સકારાત્મક વલણને પ્રોત્સાહન, સ્થૂળતા સામે લડવું, નિયમિત શારીરિક કસરત કરવી વગેરે વિષયો પર કાર્યશાળા(વર્કશોપ), પરિસંવાદ (સેમિનાર) અને પરામર્શન સત્રો યોજવામાં આવે છે. જો કે, આ કાર્યક્રમો ત્યારે જ સફળ થાય છે જ્યારે કર્મચારી પોતાના વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્ય અંગેની બાબતોમાં રસ લે. સંસ્થાઓ આ પ્રકારના કાર્યક્રમોને પ્રોત્સાહન આપવા માટે માત્ર એક ઉત્પ્રેરક તરીકે કામ કરે છે જે તણાવ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

## 5.5 તણાવ સંચાલનના ફાયદા

સતત તણાવમાં મન અને શરીરને રોકવાથી કોઈ ફાયદો થતો નથી. તે કર્મચારીઓના સ્વાસ્થ્ય માટે નકારાત્મક હોય છે. એવું માનવામાં આવે છે કે તણાવનું અમુક સ્તર ઉપયોગી હોઈ શકે છે કારણ કે તે ઝડપથી વિચારવામાં અને સમસ્યાઓ હલ કરવામાં મદદ કરી શકે છે, મોટાભાગના તણાવ બિનજરૂરી હોય છે અને તે સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક પણ હોઈ શકે છે. તેથી જ તણાવનું સંચાલન કેવી રીતે કરવું તે શીખવું ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. મગજ તણાવપૂર્ણ હોય છે, ત્યારે તે સારી રીતે કાર્ય કરી શકતું નથી કારણ કે આપણે સ્પષ્ટ રીતે વિચારી શકતા નથી અને હાથમાં રહેલા કાર્ય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકતા નથી. સતત તણાવને કારણે સર્જનાત્મકતા, અભિપ્રેરણ, ઉત્પાદકતા અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ પર અસર થાય છે. પરંતુ જ્યારે કર્મચારી પોતાના જીવનમાં તણાવને અસરકારક રીતે ઘટાડી શકે છે ત્યારે

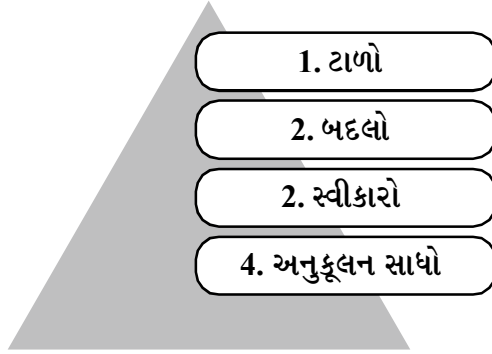
- સર્જનાત્મક અને ધ્યેયલક્ષી બને છે
- શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સારું થાય છે
- વધુ ઊર્જા અને કૌવત પ્રાપ્ત કરે છે
- લાગણીઓમાં સ્થિરતા આવે છે
- હકારાત્મક વલણ પ્રાપ્ત કરે છે

- વધુ આશાવાદી થાય છે
- ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતામાં સુધારો થાય છે
- શીખવાની ક્ષમતામાં સુધારો થાય છે

## 5.6 તણાવ સંચાલનના સિદ્ધાંતો

નીચેના 4 સિદ્ધાંતોનો ઉપયોગ કરીને વ્યવસ્થાપક (મેનેજર) કાર્યસ્થળ પર તણાવનું સંચાલન કરે છે

1. ટાળો
2. બદલો
3. સ્વીકારો
4. અનુકૂલન સાધો



### 1. ટાળો :

આયોજન કરીને, કામને ફરીથી ગોઠવીને તણાવને ટાળી શકાય છે. જેમાં નીચેના અભિગમોનો સમાવેશ થાય છે :

- **નિયંત્રણમાં રાખો :** તણાવપૂર્ણ કાર્યો પર નિયંત્રણ રાખવાથી આત્મવિશ્વાસ વધારવામાં મદદ મળે છે. ઉદાહરણ તરીકે, કામ માટે વહેલું નીકળવું અથવા માર્ગ બદલવાથી ટ્રાફિક સંબંધિત તણાવ ઓછો થઈ શકે છે.
- **કંટાળાજનક લોકોથી દૂર રહો :** તણાવ પેદા કરનાર વ્યક્તિથી અંતર રાખવાથી તણાવ દૂર કરી શકાય છે.
- **‘ના’ કહો :** મોટાભાગના લોકો પાસે ઘણી બધી જવાબદારીઓ હોય છે અને ફાજલ સમય બહુ ઓછો હોય છે. સામાજિક આમંત્રણો, કામ પર વધારાની જવાબદારીઓ અથવા ‘ના’ કહેવું મુશ્કેલ હોઈ શકે છે, પરંતુ તે ઘણીવાર વ્યક્તિગત માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી છે.
- **અગત્યના કામ કરવા માટેની સૂચિને પ્રાધાન્ય આપો :** અગત્યના કામ કરવા માટેની સૂચિ (ટૂડુ લિસ્ટ) બનાવવાથી મનને જરૂરી કાર્યો અંગેના તણાવપૂર્ણ વિચારોને દૂર કરવામાં મદદ મળે છે.

### 2. બદલો:

જ્યારે તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓને ટાળી શકાતી નથી, ત્યારે વર્તન, વાતચીત અને સમય વ્યવસ્થાપન કરવાની જરૂર પડી શકે છે. જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે :

- અન્ય લોકોને તેમની વર્તણૂક બદલવા માટે કહો : નાની સમસ્યાઓ ઘણીવાર મોટી સમસ્યાઓમાં ફેરવાય છે. અન્ય લોકોને કંટાળાજનક વર્તન બદલવા માટે કહેવું જરૂરી હોય છે.
- સમય મર્યાદા : અગાઉથી સમય મર્યાદા નક્કી કરો. લાંબી વાતચીતમાં જોડાતા પહેલા, સમય મર્યાદિત છે કે કેમ તે અન્ય વ્યક્તિને જણાવવાથી તણાવ ટાળી શકાય છે.

### 3. સ્વીકારો :

ઘણી વખત, સ્વીકૃતિ એ તણાવ ટાળવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે. જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે :

- અન્ય લોકો સાથે વાત કરો : નિરાશાજનક પરિસ્થિતિઓ બદલી શકાતી ન હોય તો પણ લાગણી વ્યક્ત કરવી જરૂરી હોય છે. શાંતિથી વાત સાંભળતા અને સમજતા મિત્ર સાથે ચર્ચા કરવી તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિમાં મદદરૂપ થાય છે.
- માફ કરો : ક્ષમા આપવાથી મન અને શરીર નકારાત્મક ઉર્જાથી મુક્ત થાય છે.
- આત્મનિરીક્ષણ : પોતાની ભૂલોમાંથી શીખો. હકારાત્મક આત્મનિરીક્ષણનો અભ્યાસ કરો. હકારાત્મક આત્મનિરીક્ષણ તણાવ ઘટાડી શકે છે. નકારાત્મક વિચારો વધારે નકારાત્મક બનાવે છે.

### 4. અનુકૂલન સાધો :

અનુકૂલન સાધવામાં ઘણીવાર અપેક્ષાઓ બદલવાનો સમાવેશ થાય છે, જે બદલામાં, તણાવના સ્તરને ઘટાડે છે. જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- પ્રમાણ માપ નક્કી કરો : સંપૂર્ણતા અશક્ય છે. સંપૂર્ણતા માટે પ્રયત્ન કરવાથી હતાશા અને અપરાધની લાગણી થઈ શકે છે. તેથી કોઈ પણ વસ્તુ માટે પ્રમાણ માપ નક્કી કરો. વ્યક્તિગત અપેક્ષાઓને સમાયોજિત કરવાથી તણાવ ઓછો થઈ શકે છે.
- ખરાબ વિચારોને રોકવાનો અભ્યાસ કરો : નકારાત્મક વિચારોને તરત જ સકારાત્મક વિચારોથી બદલવા જોઈએ. મનમાં તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિનો ઈનકાર વાસ્તવમાં તેને ઓછો તણાવપૂર્ણ બનાવી શકે છે.
- પરિસ્થિતિને જોવાનો દૃષ્ટિકોણ બદલો : પરિસ્થિતિને જોવાનો અલગ દૃષ્ટિકોણ ઘણીવાર મદદરૂપ થાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે બીમાર હોવ તો ટેલિવિઝન કાર્યક્રમ જોવામાં અથવા પુસ્તક વાંચવામાં દિવસનો ઉપયોગ કરો.
- માનસિક રીતે આત્મવિશ્વાસપૂર્ણ વાક્યોનું પુનરાવર્તન : માનસિક રીતે આત્મવિશ્વાસપૂર્ણ વાક્યોનું પુનરાવર્તન કરો જેમ કે, ‘હું આ કરી શકું છું’, તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓ પર હકારાત્મક અસર કરે છે.
- આનંદ આપતી ચીજોની યાદી બનાવો : આનંદ આપતી ચીજોની યાદી બનાવો. તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિ દરમિયાન આ સૂચિ પર પાછા જોવાથી મનને શાંત કરવામાં મદદ મળી શકે છે.

## 5.7 સ્વાધ્યાય

### ટૂંકા પ્રશ્નો :

1. તણાવ સંચાલન એટલે શું ?
2. તણાવ સંચાલનના ફાયદાની ચર્ચા કરો.
3. તણાવ સંચાલનના 4 સિદ્ધાંતો કયા છે ?

### નિબંધ પ્રકારના પ્રશ્નો :

1. તણાવ સંચાલનના સિદ્ધાંતો વિષે ચર્ચા કરો.
2. તણાવ સંચાલનના વૈયક્તિક વ્યવસ્થાપન અભિગમો વિષે ચર્ચા કરો.
3. તણાવ સંચાલનના સંસ્થાકીય વ્યવસ્થાપન અભિગમો વિષે ચર્ચા કરો.

### નીચે આપેલ સંભવિત પસંદગીઓમાંથી સાચો જવાબ પસંદ કરો :

1. તણાવ સંચાલન એટલે
  - (a) જીવનના દબાણથી કેવી રીતે બચવું.
  - (b) જ્યારે આપણે જીવનના દબાણને આધિન હોઈએ ત્યારે કૌશલ્યો કેવી રીતે વિકસાવવા.
  - (c) 'A' અને 'B' બંને સાચા છે.
  - (d) ઉપર્યુક્તમાંથી કોઈ નહિ.
2. તણાવ સંચાલનના સિદ્ધાંત છે :
  - (a) ટાળો
  - (b) બદલો
  - (c) સ્વીકારો
  - (d) ઉપરોક્ત તમામ
3. તણાવ સંચાલનને કાર્યસ્થળમાં તણાવની અસરને ..... માટે રચાયેલ હસ્તક્ષેપો તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરી શકાય છે. (ઘટાડવા/વધારવા)
4. .... સમય વ્યવસ્થાપનએ તણાવનું મૂળ કારણ હોઈ શકે છે. (અયોગ્ય/યોગ્ય)
5. મોટાભાગના તણાવ ..... હોય છે અને તે સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક પણ હોઈ શકે છે. (બિનજરૂરી/જરૂરી)

જવાબ : (1) B (2) D (3) ઘટાડવા (4) અયોગ્ય (5) બિનજરૂરી

### નીચેના દરેક નિવેદન માટે એક શબ્દ લખો :

1. કર્મચારીની શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતા કાર્યક્રમો
2. કોઈપણ ઘટના અથવા વિચારમાંથી ઉદ્ભવતી ભાવનાત્મક તથા શારીરિક લાગણી.
3. વ્યક્તિગત અન્વેષણ એટલે
4. કાર્યસ્થળમાં તણાવની અસરને ઘટાડવા માટે રચાયેલ હસ્તક્ષેપો



5. રોગનિવારક મનોવિજ્ઞાન(ક્લિનિકલ સાયકોલોજી)ની એક પદ્ધતિ જેમાં તણાવમુક્ત થવા માટે સ્વ-નિરીક્ષણની પ્રક્રિયા દ્વારા વ્યક્તિની પોતાની લાગણીઓ જાણવાનો અભ્યાસ કરે છે.

જવાબ : (1) સુખાકારી કાર્યક્રમો (2) તણાવ (3) સ્વ-જાગૃતિ (4) તણાવ સંચાલન (5) જ્ઞાનાત્મક ઉપચાર

નીચે આપેલા નિવેદનો સાચા કે ખોટા છે :

1. તણાવ સંચાલન માટે પ્રાર્થના અને ધ્યાનની પદ્ધતિની ભલામણ કરવામાં આવતી નથી.
2. કર્મચારીઓના તણાવ અને વ્યક્તિત્વની લાક્ષણિકતાઓ પરસ્પર સંબંધિત છે.
3. તણાવ સંચાલન ખુશહાલ અને સ્વસ્થ જીવન માટે મહત્વપૂર્ણ છે.
4. તણાવસંચાલન વ્યક્તિની પોતાની શારીરિક સ્થિતિ અને સમજણ સાથે સંબંધિત છે.
5. જ્યારે કર્મચારીઓની કારકિર્દી અપેક્ષાઓ પૂર્ણ થતી નથી અને કર્મચારીઓને કૌશલ્યોના વિકાસ વિના બઢતી મળે છે ત્યારે તણાવ ઉત્પન્ન થાય છે.

જવાબ : (1) ખોટું (2) સાચું (3) સાચું (4) સાચું (5) સાચું



## તણાવ સંચાલનના સ્તરો

-: રૂપરેખા :-

- 6.1 પ્રસ્તાવના
- 6.2 તણાવ સંચાલનના સ્તરો
- 6.3 સંકેત સ્તર (Alarm Stage)
- 6.4 પ્રતિકાર સ્તર (Resistance Stage)
- 6.5 થકાવટ સ્તર (Exhaustion Stage)
- 6.6 સારાંશ
- 6.7 સ્વાધ્યાય

---

### 6.1 પ્રસ્તાવના

મનોચિકિત્સક પીટર પાન્ઝારિનો નોંધે છે, “તણાવ એ એક વાસ્તવિક હકીકત છે, બાહ્ય વિશ્વના પરિબળો વ્યક્તિ પર અસર કરતા હોય છે.” આધુનિક જીવનના વ્યાવસાયિક, વ્યક્તિગત અને પર્યાવરણીય પરિબળો પણ વ્યક્તિને અસર કરે છે. તણાવ એટલે ઉત્તેજના પ્રત્યે વ્યક્તિનો અનુકૂલનશીલ પ્રતિભાવ જે મનોવૈજ્ઞાનિક તેમજ શારીરિક અસર કરે છે. લાંબા સમય સુધી તણાવ વ્યક્તિના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરી શકે છે. ઊંચા તણાવને લીધે નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિ, પાચનની સમસ્યા, રક્તવાહિનીઓને લગતી સમસ્યાઓ, ઊંઘ અને પ્રજનન તંત્રમાં ખલેલ પડી શકે છે. દરેક તણાવને દૂર કરવો શક્ય ન હોવાથી, તણાવનો સામનો કરવાની રીતો શોધવી મહત્વપૂર્ણ છે. તણાવના ચિહ્નો અને સ્તર જાણવાથી તણાવના સ્તરને સંચાલિત કરવા અને તણાવના જોખમને ઘટાડવા માટે યોગ્ય પગલાં લેવામાં મદદ મળી શકે છે.

ધંધાકીય એકમમાં નિર્ણાયક ભૂમિકાઓ નિભાવતા અને સલામતી માટે જવાબદાર એવા કર્મચારીઓ દ્વારા અનુભવાયેલ તણાવ હાનિકારક બની શકે છે. કામદારોના નકારાત્મક વલણ, કામથી કામદારની વધતી જતી વિમુખતા તેમજ આક્રમક વર્તનના કારણે ધંધાકીય એકમને ગ્રાહકો ગુમાવવા પડી શકે છે. દાખલા તરીકે, ટ્રેન ડ્રાઈવર અથવા રેલવે ગાર્ડ દ્વારા અથવા વિમાન-ચાલક દ્વારા અનુભવાયેલ તણાવ ગંભીર અકસ્માતોમાં પરિણમી શકે છે. આ એકમ સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણ અને તણાવ સંચાલનના ત્રણ સ્તરો જેમ કે, સંકેત સ્તર (Alarm Stage), પ્રતિકાર સ્તર (Resistance Stage), થકાવટ સ્તર (Exhaustion Stage) પર આધારિત છે. પ્રથમ આપણે સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણ (General Adaptation Syndrome GAS) પર ચર્ચા કરીશું. પછી આપણે તણાવ સંચાલનના ત્રણ સ્તરો વિષે ચર્ચા કરીશું.

## સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણ (General Adaptation Syndrome GAS)



હાન્સ સેલ્યે

1956માં હાન્સ સેલ્યે દ્વારા વિકસાવવામાં આવેલ સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણને તણાવનો અગ્રણી આધુનિક જૈવિક સિદ્ધાંત માનવામાં આવે છે. હાન્સ સેલ્યે તબીબ અને સંશોધક હતા. મોન્ટ્રીયલની મેકગિલ યુનિવર્સિટી ખાતે પ્રયોગશાળાના ઉંદરો સાથેના પ્રયોગ દરમિયાન તેમણે ઉંદરો તણાવપૂર્ણ ઘટનાઓના સંપર્કમાં આવ્યા પછી તેમના (ઉંદરો)માં થતા શારીરિક ફેરફારોની શ્રેણીનું અવલોકન કર્યું. સેલ્યે ઉંદરોને વિવિધ પ્રકારના તણાવ જેમ કે ઉચ્ચ તાપમાન, ક્ષકિરણ (એક્સ-રે) અને લાંબા સમય સુધી પ્રયોગશાળામાં મધુપ્રમેહની એક દવા ઇન્સ્યુલિનના ઇન્જેક્શન આપવા જેવી વિવિધ બાબતોનો અભ્યાસ કર્યો. વધારાના સંશોધન તરીકે તેમણે વિવિધ ઇજાઓ અને બીમારીઓ ધરાવતા દર્દીઓનું રુગ્ણાલયમાં અવલોકન પણ કર્યું. માનવ શરીર શારીરિક તણાવ પ્રત્યે કેવી પ્રતિક્રિયા આપે છે, જેમ કે ઠંડા તાપમાન અથવા અતિશય શારીરિક શ્રમ કરવો વગેરે. હાન્સ સેલ્યે બધામાં શારીરિક પ્રતિભાવનું એક સમાન સ્વરૂપ જોયું અને નિષ્કર્ષ તારવ્યો કે આ ફેરફારો તણાવ પ્રત્યેનો લાક્ષણિક પ્રતિભાવ છે. હાન્સ સેલ્યે તેને નામ આપ્યું : સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણ (General adaptation syndrome GAS). સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણ જ્યારે શરીર તણાવમાંથી પસાર થાય છે ત્યારે શરીરમાં આપોઆપ થતાં શારીરિક ફેરફારોનું વર્ણન કરે છે. તેમના જણાવ્યા મુજબ, સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણ (GAS) માં ત્રણ સ્તરો સામેલ છે : સંકેત સ્તર (Alarm Stage), પ્રતિકાર સ્તર (Resistance Stage), થકાવટ સ્તર (Exhaustion Stage). હાન્સ સેલ્યેના મત મુજબ આ પ્રતિભાવો એકબીજા સાથે કેવી રીતે સંબંધિત છે તે સમજવાથી તણાવનો સામનો કરવામાં મદદ મળી શકે છે. સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણના દરેક સ્તરમાં શરીર વિવિધ ચિહ્નો દર્શાવે છે. શરીર જેમ વધુ સ્તરમાંથી પસાર થાય છે તેમ લાંબા સમય સુધી ચાલતી નકારાત્મક અસરોનું જોખમ વધે છે. સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણ કોઈપણ પ્રકારના તણાવના કારણે થઈ શકે છે. દૈનિક તણાવ (જેમ કે શાળામાં, કામ પર અથવા પરિવારને લગતું દબાણ), જીવનમાં અચાનક ફેરફાર (જેમ કે નોકરી ગુમાવવી, છૂટાછેડા અથવા બીમારી), આઘાતજનક અનુભવો (જેમ કે મોટો અકસ્માત અને યુદ્ધ). હવે, આપણે તણાવ સંચાલનના ત્રણ સ્તરો વિષે ચર્ચા કરીએ.

### 6.2 તણાવ સંચાલનના ત્રણ સ્તરો :

- સંકેત સ્તર (Alarm Stage)
- પ્રતિકાર સ્તર (Resistance Stage)
- થકાવટ સ્તર (Exhaustion Stage)

### 6.3 સંકેત સ્તર (Alarm Stage) :

સંકેત સ્તરએ તણાવ પ્રત્યે શરીરની પ્રારંભિક પ્રતિક્રિયા છે. સંકેત સ્તરને લડાઈ અથવા પલાયનવૃત્તિ પ્રતિભાવ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. સંકેત સ્તર દરમિયાન મગજ શરીરના અન્ય ભાગોને કટોકટી સંદેશો મોકલે છે, જે તે ભાગોને જણાવે છે કે તમે જટિલ પરિસ્થિતિમાં છો. જે શરીરને પ્રતિક્રિયા કરવા માટે ગતિશીલ બનાવે છે, વ્યક્તિ લડાઈ અથવા પલાયનવૃત્તિ પ્રતિસાદ વચ્ચે પસંદગી કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે બહાર રસ્તા પર મોટો ધડાકો સાંભળ્યો હોય તો તમે તમારા મગજના સંદેશાને અનુસરીને ઘટનાસ્થળેથી ભાગી જાવ તો તે તમારા માટે પલાયનવૃત્તિ પ્રતિભાવ છે.

ચાલો એક બીજું ઉદાહરણ જોઈએ: મોડી રાત્રે છરીવાળો ચોર તમારી પાસે આવે છે અને પૈસાની માંગ કરે છે. જો તમારું મગજ લડાઈની પ્રતિક્રિયા સૂચવે છે, તો તમે તેની સાથે લડવાનો પ્રયાસ કરી શકો છો અને તેની છરી છીનવી શકો છો. જો તમારું મગજ પલાયનવૃત્તિના પ્રતિભાવ વિશે નક્કી કરે છે, તો તમે તેને તમારા પૈસા આપી શકો છો અને ભાગી શકો છો અથવા ફક્ત ભાગી શકો છો. આ કિસ્સામાં, મગજ કદાચ પલાયનવૃત્તિ પ્રતિભાવ સૂચવે છે, જે તમારા હૃદયને ઝડપી ધબકારા તરફ દોરી જાય છે અને તમારા અંગોમાં વધુ રક્ત પરિભ્રમણ થાય છે, જેથી તમે ઝડપથી દોડી શકો છો.

ડૉ. સેલ્વેના મત અનુસાર સંકેત સ્તર (Alarm Stage) એ ઉત્તેજનાના અચાનક સંપર્કમાં આવતા તમામ બિન-વિશિષ્ટ પ્રણાલીગત ઘટનાઓનો સરવાળો છે કે જેના માટે સજીવ ગુણાત્મક રીતે અનુકૂળ હોતા નથી. તેને બે સ્તરમાં વિભાજિત કરી શકાય છે: આઘાતનો તબક્કો અને પ્રત્યાઘાત તબક્કો. આઘાતના તબક્કામાં, શરીરમાંથી એડ્રેનાલિન નામનો અંતઃ સ્રાવ મુક્ત થાય છે, હૃદયના ધબકારા વધે છે અને રક્તમાં શર્કરાનો ઘટાડો થાય છે. પ્રત્યાઘાત તબક્કામાં, શરીર આઘાતના તબક્કાના મોટાભાગના શારીરિક ચિહ્નોને ઉલટાવી દે છે, જે રક્તમાં શર્કરાની માત્રા અને શરીરના તાપમાનમાં વધારા તરફ દોરી જાય છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ આ પરિસ્થિતિને તણાવની તીવ્રતાના આધારે થોડી મિનિટોથી 24 કલાક સુધી અનુભવી શકે છે.

#### સંકેત સ્તર રક્ષણાત્મક માળખું

જેમ જેમ શરીર સંકેત સ્તરમાંથી પસાર થાય છે તેમ તેમ, તણાવ સામે લડવા માટે અધશ્વેતક (હાયપોથાલેમસ)- કફોત્પાદક (પીટ્યુટરી)- અધિવૃક્ક સ્રાવક(એડ્રેનાલિન) ગ્રંથિઓ દ્વારા રક્ષણાત્મક માળખું સક્રિય થાય છે. અધશ્વેતક (હાયપોથેલેમસ) અધિવૃક્ક સ્રાવક કાર્યોને સક્રિય કરે છે અને હૃદયના ધબકારા અને સ્નાયુઓ, હૃદય અને મગજમાં રક્ત પ્રવાહ વધારીને શરીરને લડાઈ અથવા પલાયનવૃત્તિ માટે તૈયાર કરે છે. સંકેત સ્તર સાથે સંકળાયેલા સામાન્ય ફેરફારોમાં હૃદયના ધબકારામાં ફેરફાર, પીઠના નીચેના ભાગના અને ગરદનના સ્નાયુમાં તણાવ, ઉબકા, અસ્વસ્થતા, ચક્કર, પરસેવો વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. તણાવ પ્રત્યે શરીરની પ્રતિક્રિયા વ્યક્તિ-વ્યક્તિએ બદલાય છે. તણાવ સારો નથી, પરંતુ સારી બાબત એ છે કે સંકેત સ્તરમાં સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણ શરીરને તણાવને કેવી રીતે પ્રતિક્રિયા આપવી તે અંગે તૈયાર કરે છે. તે શરીરને વધુ ઊર્જા આપે છે અને એકાગ્રતામાં સુધારો કરે છે જેથી, વ્યક્તિ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને પરિસ્થિતિનો સામનો કરી શકે છે. જ્યારે તણાવ ટૂંકા ગાળાનો અથવા અલ્પજીવી હોય, ત્યારે સંકેત સ્તર હાનિકારક નથી. તણાવના સતત સંપર્કમાં રહેવાથી શરીર સંકેત સ્તરમાંથી સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણના પ્રતિકાર સ્તરમાં પ્રવેશે છે.

સંકેત સ્તર દરમિયાન શરીર નીચેની રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે :

- ઉચ્ચ રક્ત ચાપ (બ્લડ પ્રેશર)
- હૃદયના ધબકારા વધે છે
- આંખો પહોળી થાય છે
- શ્વાસોચ્છવાસ ઝડપી થાય છે
- ધ્રુજારી થાય છે
- ત્વચા નિસ્તેજ થઈ જાય છે
- ઈન્દ્રિયો ઉગ્ર બને છે

#### 6.4 પ્રતિકાર સ્તર (Resistance Stage) :

તણાવપૂર્ણ ઘટનાના પ્રારંભિક આંચકા પછી અને લડાઈ અથવા પલાયનવૃત્તિ પ્રતિભાવ આપ્યા પછી, શરીર પોતાને સામાન્ય કરવાનો પ્રયત્ન શરૂ કરે છે. તે તણાવ-પ્રેરિત અંતઃસ્ત્રાવ (કોર્ટિસોલ)ની ઓછી માત્રાને મુક્ત કરે છે. હૃદયના ધબકારા અને રક્ત ચાપ (બ્લડ પ્રેશર) સામાન્ય થવા લાગે છે. જો કે પુનઃપ્રાપ્તિના આ સ્તરમાં પ્રવેશ કર્યા પછી પણ, તે થોડા સમય માટે સાવધાન/સજાગ/ચેતવણીની પરિસ્થિતિમાં રહે છે. જો તણાવ દૂર થાય છે અને હવે કોઈ સમસ્યા નથી, તો શરીર જ્યાં સુધી અંતઃસ્ત્રાવ (હોર્મોન)નું સ્તર, હૃદયના ધબકારા અને રક્ત ચાપ (બ્લડ પ્રેશર) તણાવ પૂર્વની સ્થિતિમાં ન પહોંચે ત્યાં સુધી સુધારવાનું ચાલુ રાખે છે.

#### પ્રતિકાર સ્તર રક્ષણાત્મક માળખું :

કેટલીક તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓ લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહે છે. જો તણાવનો હલ ન થાય તો શરીર સાવધાન/સજાગ / ઉચ્ચ ચેતવણી પર રહે છે અને આખરે અનુકૂલન કરીને ઉચ્ચ તણાવ સાથે કેવી રીતે જીવવું તે શીખે છે. આ સ્તરમાં, શરીર એવા ફેરફારોમાંથી પસાર થાય છે જેમાં વ્યક્તિ તણાવનો સામનો કરવાના પ્રયાસમાં અજાણ હોય છે. જો તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિ લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહે અથવા જો તણાવ દૂર ન થાય, તો શરીરને સામાન્ય કામગીરીના સ્તર પર પાછા આવવા માટે ક્યારેય સ્પષ્ટ સંકેત મળશે નહીં. આનો અર્થ એ છે કે તે તણાવના અંતઃસ્ત્રાવનો સ્ત્રાવ કરવાનું ચાલુ રાખશે અને રક્તચાપ (બ્લડ પ્રેશર) ઉંચો રહેશે. વ્યક્તિને લાગે છે કે તે તણાવનું સારી રીતે સંચાલન કરે છે, પરંતુ શરીરનો શારીરિક પ્રતિભાવ કંઈક અલગ જ હોય છે. જો તણાવની અસરોને સરભર કરવા માટે થોભ્યા વિના (સતત) પ્રતિકાર સ્તર લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહે છે, તો તે થકાવટના સ્તર તરફ દોરી શકે છે.

પ્રતિકારના સ્તર દરમિયાન શરીર નીચેની રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે :

- ચીડિયાપણું
- હતાશા
- ખરાબ એકાગ્રતા

#### 6.5 થકાવટ સ્તર (Exhaustion Stage) :

થકાવટ સ્તરએ લાંબા સમયના તણાવનું પરિણામ છે. લાંબા સમય સુધી તણાવ સાથે સંઘર્ષ કરવાથી શારીરિક, ભાવનાત્મક અને માનસિક સંસાધનો તે બિંદુ સુધી પહોંચી જાય છે જ્યાં શરીરમાં તણાવ સામે લડવાની તાકાત નહિવત હોય છે. કેટલાક લોકો ક્યારેય થકાવટ સ્તર અનુભવતા નથી; કેટલાક લોકો તેમના જીવનમાં ઘણી વખત થકાવટ સ્તર અનુભવે છે.

થકાવટ સ્તરમાં શરીરના કાર્યોમાં સંપૂર્ણ વિક્ષેપ અથવા ચોક્કસ અવયવોના કાર્યોમાં વિક્ષેપ થઈ શકે છે. આ સ્તરની શારીરિક અસરોના કારણે શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિને નબળી પડે છે અને તણાવ-સંબંધિત બિમારીઓ જેવીકે હૃદય રોગ, ઉચ્ચ રક્તચાપ (હાઈ બ્લડ પ્રેશર), મધુપ્રમેહ અને અન્ય દીર્ઘકાલીન સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓનું જોખમ વધી શકે છે, જેમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિકૃતિઓ જેમ કે હતાશા અથવા ચિંતાનો સમાવેશ થાય છે.

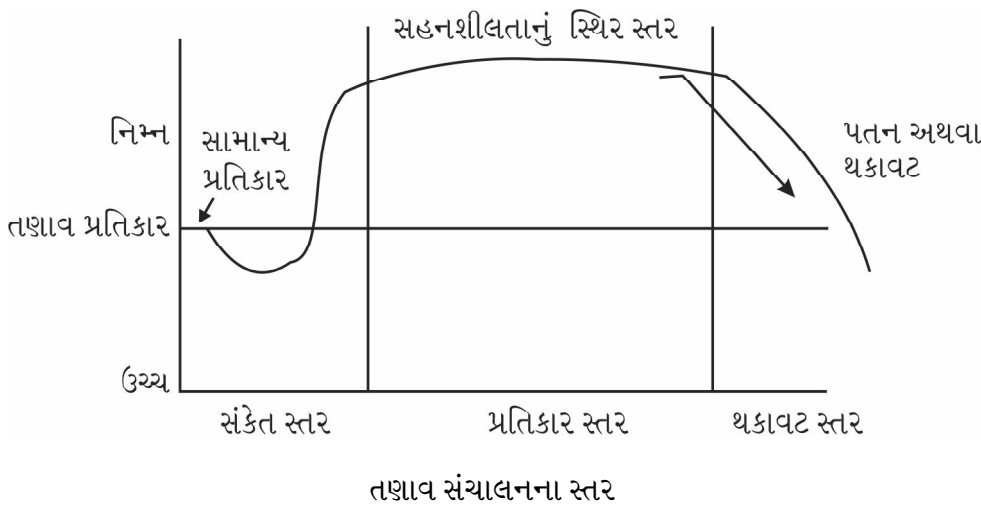
**થકાવટ સ્તર રક્ષણાત્મક માળખું** આ સ્તર દરમિયાન, તણાવ-પ્રેરિત અંતઃસ્ત્રાવ (કોર્ટિસોલ) અને એલ્ડોસ્ટેરોનનો ઓછો સ્ત્રાવ થાય છે, જે સોડિયમ અને પોટેશિયમમાં ઘટાડા તરફ દોરી જાય છે. આ સ્થિતિમાં શરીરના કોષોની અસરકારકતા ઓછી થઈ જાય છે કારણકે રક્તમાં શર્કરાની યોગ્ય માત્રા સોડિયમ અને પોટેશિયમના ગુણોત્તર પર આધારિત હોય છે. પરિણામે, શરીર નબળું પડી જાય છે.

શરીર કેટલીક સમાનતા જાળવવા માટે પૂરતી ઊર્જા ઉત્પન્ન કરવા માટે સંઘર્ષ કરી રહ્યું હોય છે. અવિરત, અતિશય તણાવ આખરે મૂત્રપિંડ પાસેની ગ્રંથિઓનો નાશ કરે છે. તેઓ પૂરતા પ્રમાણમાં તણાવ-પ્રેરિત અંતઃસ્ત્રાવ (કોર્ટિસોલ) અથવા એલ્ડોસ્ટેરોન ઉત્પન્ન કરવામાં અસમર્થ બની જાય છે. મૂત્રપિંડને નિષ્ક્રિયતા તરફ દોરી શકે છે અને કેટલાક કિસ્સાઓમાં મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે. આ સ્તરમાં કોઈપણ વ્યક્તિએ તાત્કાલિક તબીબી સહાય લેવી જોઈએ.

થકાવટ સ્તર દરમિયાન શરીર તણાવથી બચવા માટે સુસજ્જતાનો અભાવ અનુભવે છે. આ સ્તરે તણાવ-સંબંધિત પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવા માટે શરીર નીચેના લક્ષણો પ્રદર્શિત કરી શકે છે :

- ચિંતા
- જ્ઞાન પ્રક્રિયાત્મક મુશ્કેલીઓ
- હતાશા
- થાક
- અનિદ્રા

ચાલો, હવે આકૃતિ દ્વારા આપણે તણાવના સ્તર સમજીએ.



**સ્તર : 1 સંકેત સ્તર પ્રતિક્રિયા** - આ સામાન્ય તણાવના પ્રથમ સંપર્કમાં આવ્યા પછી આપવામાં આવતો પ્રતિભાવ જે શરૂઆતમાં પ્રતિકારની મૂળભૂત સ્થિતિને ઘટાડે છે.

**સ્તર : 2 પ્રતિકાર સ્તર પ્રતિક્રિયા** - જો તણાવનો સતત સંપર્ક અનુકૂલન સાથે સુસંગત હોય, અથવા તો તણાવ સાથે સહઅસ્તિત્વ અથવા નાબૂદીની પ્રતિકાર પ્રતિક્રિયા થઈ શકે છે. સંકેત સ્તર પ્રતિક્રિયાની લાક્ષણિક અભિવ્યક્તિ દેખીતી રીતે અદૃશ્ય થઈ ગઈ છે અથવા સ્થગિત કરવામાં આવી છે અને પ્રતિકાર સામાન્ય કરતા વધારે છે.

**સ્તર : 3 થકાવટ સ્તર પ્રતિક્રિયા** - તણાવના લાંબા ગાળાના સંપર્કમાં આવવાથી, અનુકૂલન ક્ષમતા આખરે ખતમ થઈ જાય છે. સંકેત સ્તર પ્રતિક્રિયાના ચિહ્નો ફરીથી દેખાય છે અને શરીરના સમગ્ર અંગો જો ઉત્તેજિત થાય તો વ્યક્તિ મૃત્યુ પણ પામી શકે છે.

## 6.6 સારાંશ

સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણ (GAS) જ્યારે વ્યક્તિ કોઈપણ પ્રકારના હકારાત્મક કે નકારાત્મક તણાવ અનુભવે ત્યારે શરીર જે પ્રક્રિયામાંથી પસાર થાય છે તેનું વર્ણન કરે છે. તેના ત્રણ સ્તરો જેમ કે, સંકેત સ્તર (Alarm Stage), પ્રતિકાર સ્તર (Resistance Stage), થકાવટ સ્તર (Exhaustion Stage). સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણએ કોઈ બીમારી નથી કે જેનું તમે નિદાન કરી શકો. જ્યારે શરીર તણાવ અનુભવે છે ત્યારે તે આપમેળે થતી પ્રક્રિયા છે. તણાવનો લાંબા સમય સુધી અનુભવ સ્વાસ્થ્ય માટે નુકસાનકારક છે. તે હવે સ્પષ્ટ થઈ ગયું છે કે ઘણી પરિસ્થિતિઓ, જેમાં શારીરિક પરિસ્થિતિને બદલે મનોવૈજ્ઞાનિક પરિસ્થિતિ સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણનું કારણ બની શકે છે. તણાવ ઘટાડવાની પદ્ધતિઓ સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણનો સામનો કરવામાં મદદ કરી શકે છે. પ્રતિકારના સ્તર દરમિયાન શરીરનું સમારકામ અને પુનઃપ્રાપ્તિ જરૂરી છે. જો તેમ ન થાય તો થાકનું જોખમ વધે છે. વ્યક્તિ ખૂબ લાંબા સમય સુધી પ્રતિકારના સ્તરમાં રહેવા માંગતી નથી અને થકાવટના સ્તરમાં પ્રવેશવાનું જોખમ લે છે. એકવાર વ્યક્તિ થકાવટ સ્તરમાં આવી જાય તો લાંબા સમયનો તણાવ કાયમી ઉચ્ચ રક્ત ચાપ (હાઈ બ્લડ પ્રેશર), મગજનો હુમલો (સ્ટ્રોક), હૃદય રોગ અને હતાશા (ડિપ્રેશન)નું જોખમ વધારે છે. નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિને કારણે વ્યક્તિને ચેપ અને કેન્સરનું જોખમ વધે છે. જો તણાવપૂર્ણ ઘટનાને દૂર કરી શકાતી નથી, તો નિયમિત કસરત તણાવ સ્તરનો સામનો કરવામાં અને જાળવવામાં મદદ કરી શકે છે. તણાવ વ્યવસ્થાપન માટેની અન્ય પદ્ધતિઓમાં ધ્યાન અને ઊંડા શ્વાસ લેવાની કસરતનો સમાવેશ થાય છે.

## 6.7 સ્વાધ્યાય

**ખાલી જગ્યા પૂરો :**

- હાન્સ સેલ્યેના સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણ મુજબ, વ્યક્તિ સંકેત, પછી પ્રતિકાર અને અંતે, ..... સાથે તણાવને પ્રતિસાદ આપે છે.
  - ગોઠવણ
  - યુસ્ટ્રેસ
  - પ્રતિબદ્ધતા
  - થકાવટ
- હાન્સ સેલ્યે એવા ફેરફારોને ઓળખ્યા કે જે શરીર તણાવના પ્રતિભાવમાં પસાર થાય છે. જે ..... તરીકે ઓળખાય છે.
  - સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણ
  - અસામાન્ય પ્રતિકૂલન લક્ષણ
  - હોમિયોસ્ટેટિક પ્રતિભાવ
- તણાવના સતત સંપર્કમાં રહેવાથી શરીર ..... સ્તરમાંથી ..... ના સ્તરમાં પ્રવેશે છે. (સંકેત સ્તર, પ્રતિકાર/ પ્રતિકાર, સંકેત)

4. .... સ્તર દરમિયાન શરીરનું સમારકામ અને પુનઃપ્રાપ્તિ જરૂરી છે. (સંકેત / પ્રતિકાર)
5. .... માં શર્કરાની યોગ્ય માત્રા સોડિયમ અને પોટેશિયમના ગુણોત્તર પર આધારિત હોય છે. (રક્ત/મગજ)

જવાબ : (1) D (2) A (3) સંકેત સ્તર, પ્રતિકાર (4) પ્રતિકાર (5) રક્ત

નીચેના વિધાનો સાચા છે કે ખોટા તે જણાવો :

1. સંકેત સ્તરએ તણાવ પ્રત્યે શરીરની પ્રારંભિક પ્રતિક્રિયા છે.
2. સંકેત સ્તરમાં શરીરને તણાવને કેવી રીતે પ્રતિક્રિયા આપવી તે અંગે તૈયાર કરે છે.
3. તણાવના સતત સંપર્કમાં રહેવાથી શરીર સંકેત સ્તર માંથી પ્રતિકાર સ્તરમાં પ્રવેશે છે.
4. થકાવટ સ્તર દરમિયાન તણાવ-પ્રેરિત અંતઃસ્ત્રાવ (કોર્ટિસોલ) અને એડોસ્ટેરોનનો વધુ સ્ત્રાવ થાય છે.
5. તણાવ પ્રત્યે શરીરની પ્રતિક્રિયા વ્યક્તિ-વ્યક્તિએ બદલાય છે.

જવાબ : (1) સાચું (2) સાચું (3) સાચું (4) ખોટું (5) સાચું

ટૂંકા પ્રશ્નો :

1. સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણ (GAS) વિશે કોણે પ્રથમ વખત વાત કરી હતી ?
2. તણાવ સંચાલનના ત્રણ સ્તરો કયા છે ?
3. સંકેત સ્તરને બીજા કયા નામે ઓળખવામાં આવે છે ?
4. કયા સ્તરે શરીરમાં તણાવ સામે લડવાની તાકાત નહિવત હોય છે ?
5. સંકેત સ્તર દરમિયાન શરીરની પ્રતિક્રિયાઓ કઈ હોય છે ?

નિબંધ પ્રકારના પ્રશ્નો :

1. સંકેત સ્તર (Alarm Stage) વિશે વિગતવાર સમજાવો.
2. પ્રતિકાર સ્તર (Resistance Stage) વિશે વિગતવાર સમજાવો.
3. થકાવટ સ્તર (Exhaustion Stage) વિશે વિગતવાર સમજાવો.

શબ્દસૂચિ (Glossary)

1. સામાન્ય અનુકૂલન લક્ષણ (General adaptation syndrome GAS)





## તણાવ સંચાલનની તકનીકો

રૂપરેખા :-

### 7.1 પ્રસ્તાવના

### 7.2 તકનીકો

#### 7.2.1 સમય સંચાલન (Time Management)

#### 7.2.2 મનન (Meditation)

#### 7.2.3 સ્વ-કાળજી (Self Care)

#### 7.2.4 સામાજિક - સાહિત્યિક જ્ઞાન (Socializing - Book Reading)

### 7.3 સારાંશ

### 7.4 સ્વાધ્યાય

#### 7.1 પ્રસ્તાવના

જીવનમાં ડગલે અને પગલે પડકાર આવ્યા કરે છે. રોજિંદા જીવનની કસોટીથી લઈને મોટા પડકારો સુધી, તણાવ એ જીવનનો અવિભાજ્ય અંગ છે. મૂળે તો તણાવ એટલે, કોઈ માણસની અપેક્ષા અને વાસ્તવિકતા વચ્ચેનો તફાવત. એ સમયે જ્યારે તમે સંજોગો પર નિયંત્રણ રાખી શકતા નથી ત્યારે તમે પરિસ્થિતિને કઈ રીતે પ્રતિસાદ આપો છો તે વધુ મહત્વનું સાબિત થાય છે.

જ્યારે તણાવની માત્ર સામાન્ય કરતાં વધી જાય છે એટલે કે, કોનિક થઈ જાય છે ત્યારે તે કોઈ પણ માણસની અને તેના પરિવારની સુખાકારી પર અસર કરે છે. એટલા માટે તણાવ સંચાલન ખૂબ અગત્યનું છે જે મનને અને શરીરને શાંત કરી શકે.

તણાવ સંચાલન એ વિવિધ તકનીકો અને મનોરોગ ચિકિત્સાનો બહુ મોટો ભાગ છે જેનો હેતુ વ્યક્તિના તણાવના સ્તરને નિયંત્રિત કરવાનો છે. તણાવ સંચાલનની તકનીકો કોનિક તણાવના કિસ્સામાં વધુ ઉપયોગી સાબિત થાય છે. તણાવ માણસના રોજિંદા કામ-કાજ પર પણ અસર કરે છે. તેને હળવી કરવા માટે આ તકનીકો બહોળા પ્રમાણમાં વપરાય છે.

તણાવના કારણે અસંખ્ય શારીરિક અને માનસિક અસરો થાય છે. જો કે, તેની અસરો દરેક વ્યક્તિ પર તેના પરિસ્થિતિગત પરિબળો, સ્વભાવ, પ્રતિભાવ આપવાની આદત વગેરે પ્રમાણે બદલાય છે પરંતુ, તણાવના કારણ માણસના શારીરિક સ્વાસ્થ્યમાં ઘટાડો થાય છે તેમ જ માણસ ડિપ્રેશનનો ભોગ બને છે.

અત્યારની જીવનશૈલી અને માણસોની દોડ-ધામ ભરેલી જીંદગીમાં તણાવ સંચાલન એ સુખી અને સફળ જીવન જીવવા માટેની મહત્વની ચાવી છે. જીવન દરેક માણસ પાસેથી ઘણું માંગી લે છે, અને તે સમયે મનનું અને તણાવનું સંચાલન કરવું ખૂબ જરૂરી સાબિત થાય છે.

જીવનની કોઈ પણ પરિસ્થિતિ કાયમી નથી. “આ સામે પણ જતો રહેશે” - કોઈ પણ સમયને સહન કરવા માટે આ એક વાક્ય ખૂબ બળ આપે છે. શ્રી આનંદ બક્ષી લખે છે કે,

“ये जीवन है, इस जीवन का,  
यही है यही है रंगरूप  
थोड़े गम है थोड़ी खुशिया  
यही है यही है छांव धूप  
ये न सोचो इसमें अपनी हार है की जीत है  
उसे अपना लो जो भी जीवन की रीत है”

કેટલી સરસ રચના અને કેટલો ઉચ્ચ વિચાર!

આવો, તણાવ સંચાલનની તકનીકો વિશે વિગતે વાત કરીએ.

## 7.2 તકનીકો

અસરકારક તણાવ સંચાલન કાર્યક્રમ વિકસાવવા માટે સૌ પ્રથમ વ્યક્તિમાં તણાવ ઊભા કરતાં પરિબળો અને તણાવ સંચાલિત કરી શકે તેવા માધ્યમોની તપાસ કરવી ખૂબ જરૂરી છે. ફોકમેનનું તણાવનું અર્થઘટન લોકો અને તેમના બાહ્ય વાતાવરણ વચ્ચેના વ્યવહાર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે (જેને ટ્રાન્ઝેક્શનલ મોડલ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે).

આ મોડલ અનુસાર, જો વ્યક્તિ તણાવને સમસ્યા તરીકે ન જુએ, પરંતુ હકારાત્મક દ્રષ્ટિએ ગણીને પડકારરૂપ ગણે તો તે પરિસ્થિતિ માણસનું કઈ બગાડી શકતી નથી. તે ઉપરાંત, જો વ્યક્તિ પાસે પર્યાપ્ત કૌશલ્યો હોય અથવા તેનો ઉપયોગ કરી શકે, તો પણ તણાવનું સંચાલન અસરકારક રીતે થઈ શકે છે. આ મોડેલ સૂચવે છે કે લોકોને તેમના તણાવનું સંચાલન કરવા અને તેમના તણાવનો સામનો કરવાનું શીખવી શકાય છે. જે પરિબળો તણાવ ઊભો કરતાં હોય તેમના પ્રત્યેનો અભિગમ બદલાવવાથી તેમનો તણાવ માટેનો પરિપ્રેક્ષ્ય બદલી શકાય છે.

તણાવ સંચાલન માટે અમુક શીઘ્ર ઉપાયો અપનાવી શકાય છે પરંતુ, લાંબા ગાળે તેઓ નુકસાનદાયી અને શરીર માટે હાનિકારક છે. તણાવ સંચાલનની આ વ્યૂહરચના અસ્થાયી રૂપે તણાવને ચોક્કસ ઘટાડી શકે છે, પરંતુ તેના ફાયદા કરતાં તેના નુકસાન વધુ છે :

- ધૂમ્રપાન
- વધુ પડતું આલ્કોહોલ પીવું
- અતિશય ખાવું અથવા ઓછું ખાવું
- ટીવી અથવા કમ્પ્યુટરની સામે કલાકો સુધી બેસી રહેવું
- મિત્રો, આપ્તજનો અને કૌટુંબિક પ્રવૃત્તિઓથી દૂર થવું
- વધુ પડતી ચિંતા કરવી
- આરામ કરવા માટે ગોળીઓ અથવા દવાઓનો ઉપયોગ કરવો
- વધુ પડતી ઊંઘ લેવી

## તણાવ સંચાલનની તકનીકો

- ખૂબ ઓછા પ્રમાણમાં સૂવું
- આળસ કરવી
- સમસ્યાઓનો સામનો ન કરવો પડે તે માટે સતત વ્યસ્ત રહેવું
- અન્ય લોકો પર ગુસ્સો કરવો, શારીરિક હિંસા કરવી અને એ રીતે તણાવને દૂર કરવો
- નોકરી, સંબંધો, વગેરે છોડી એકાંતમાં સરી જવું

હવે, તેનાથી વિપરીત, તણાવ દૂર કરવાની તંદુરસ્ત રીતો જોઈએ :

- ફરવા જાઓ
- પ્રકૃતિની ગોદમાં સમય વિતાવો
- સારા મિત્રને ફોન કરો, મળો
- સારી કસરત કરો અને તણાવ દૂર કરો
- ડાયરી લખો
- લાંબા સમય સુધી સ્નાન કરો
- હળવી સુગંધિત મીણબત્તીઓ કરો; અર્થાત, પ્રસન્ન વાતાવરણમાં રહો
- હૂંફાળી ચા અથવા કોફી પીવો
- સામાજિક પ્રવૃત્તિ કરો
- જ્ઞાનાત્મક ઉપચાર અપનાવે
- સંઘર્ષનું નિરાકરણ લાવો
- શોખ કેળવવો
- ધ્યાન
- માઈન્ડફુલનેસ
- ઊંડા શ્વાસ લેવા
- નવલકથાઓ વાંચવી
- પ્રાર્થના કરવી
- રાહત તકનીકો અપનાવવી
- કલાત્મક અભિવ્યક્તિ કરવી
- શારીરિક કસરત કરવી
- પ્રગતિશીલ આરામ કરવો
- સ્ટ્રેસ બોલ્સનો ઉપયોગ કરવો
- કુદરતી દવાનો ઉપયોગ કરવો
- તબીબી રીતે માન્ય વૈકલ્પિક સારવાર

- સમય વ્યવસ્થાપન
- આયોજન કરી નિર્ણય લેવો
- અમુક પ્રકારનું આરામદાયક સંગીત સાંભળવું
- પાલતુ પ્રાણીઓ સાથે ગુણવત્તાયુક્ત સમય વિતાવવો
- મસાજ કરાવો
- પ્રેરણાદાયી પુસ્તક વાંચો
- કોમેડી જુઓ

## ● સમય સંચાલન (Time Management)

“Productivity is never an accident. It is always the result of a commitment to excellence, intelligent planning and focused efforts.” - Paul J. Meyer

સમય માણસનો સહુથી મોટો મિત્ર સાબિત થઈ શકે છે પરંતુ જો સમયનું અસરકારક સંચાલન ન કર્યું તો સમય એ તણાવ માટેનું સહુથી મોટું કારણ પણ સાબિત થઈ શકે છે.

ભલે તમે ગમે તેટલી સારી રીતે સમય સંચાલન કરતાં હોય તો પણ ઘણી વખત એવું થઈ જાય છે કે “સમય જ નથી મળતો” આજના સહુથી વ્યસ્ત સમયમાં દરેક વ્યક્તિ વ્યસ્ત હોય છે, સતત દોડતું હોય છે, કોઈકનું કોઈક કામ આવતું જ રહેતું હોય છે અને દરેક કામનો ટ્રેક રાખવો ખૂબ મુશ્કેલ બની જાય છે. તેથી, શ્રેષ્ઠ સંભવિત પરિણામ મેળવવાનો એકમાત્ર રસ્તો એ છે કે તમારા સમયને વધુ સમજદારીપૂર્વક સંચાલિત કરો. સમયને કાર્યક્ષમ રીતે સંચાલિત કરવાથી દિવસમાં વધુ કામ તો થાય જ છે પરંતુ, સાથે સાથે તે તણાવ ઓછો કરવામાં પણ મદદ કરે છે. આમ, સામે સંચાલન વ્યક્તિગત અને વ્યાવસાયિક - બંને જીવનમાં ખૂબ ઉપયોગી સાબિત થાય છે.

બિલ ગેટ્સને પણ 24 કલાક મળે છે, શ્રી નરેન્દ્ર મોદીને પણ 24 કલાક મળે છે, સ્વામી વિવેકાનંદને પણ 24 કલાક મળતા હતા અને ગાંધીજીને પણ 24 કલાક જ મળતા હતા. આપણને પણ 24 કલાક જ મળે છે અને આપણા વર્ગમાં પ્રથમ આવતા વ્યક્તિને પણ 24 કલાક. કોઈ પણ સફળ માણસને પણ 24 કલાક મળે છે અને હતાશ અને ચિંતિત માણસને પણ. તેથી મહત્ત્વનું એ છે કે 24 કલાકનો તમે કઈ રીતો સંચાલિત કરો છો.

## ❖ સમય સંચાલન માટે નીચે જણાવેલ 12 સિધ્ધાંતો ખૂબ ઉપયોગી સાબિત થાય છે :

- દરેક કામ માટેનું પ્રાધાન્ય નક્કી કરો
- સમય અને શક્તિથી વધુ કામ હાથ પર ન લો
- તમારા સમય માટે એક યોજના બનાવો
- અનઅપેક્ષિત કાર્ય માટે સમય રાખો
- કોઈ પણ કાર્ય એક વખતમાં પૂરું કરવાનો પ્રયાસ કરો
- વાસ્તવિક સમય-મર્યાદા નક્કી કરો
- તમારા અને સમય માટે લક્ષ્ય નક્કી કરો
- નિયમિત દિનચર્યા વિકસાવો

- એક સમયે એક જ વસ્તુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો
- વિક્ષેપોને દૂર કરો અથવા ઘટાડો
- કામને શક્ય હોય તેટલું આઉટસોર્સ કરી વિભાજિત કરો
- આનંદદાયી પ્રવૃત્તિ અને પોતાની જાત માટે સમય ફાળવો.

સમય વ્યવસ્થાપન એ ચોક્કસ પ્રવૃત્તિઓ પર વીતાવવામાં આવનાર સમયનું આયોજન અને તેના વિષેનું સભાન નિયંત્રણ કરવાની પ્રક્રિયા છે. તેનો ઉપયોગ કાર્યની અસરકારકતા, કાર્યક્ષમતા અને ઉત્પાદકતા વધારવા માટે થાય છે. કોઈ પણ કાર્યની અસરકારકતા, કાર્યક્ષમતા અને ઉત્પાદકતા તો જ વધે છે જો માણસ તેના પર તણાવ રહિત મુક્ત મનથી કામ કરે.

સમય સંચાલનમાં વ્યક્તિના વ્યાવસાયિક કામ, સામાજિક જીવન, કુટુંબ, શોખ, અંગત રુચિઓ અને પ્રકૃતિ સાથેની પ્રતિબદ્ધતાઓને લગતી વ્યક્તિની વિવિધ જરૂરિયાતને સંતુલિત કરવાનો પ્રયાસ થાય છે. સમયનો અસરકારક રીતે ઉપયોગ કરવાથી વ્યક્તિને તેના પોતાના સમય અને યોગ્યતા મુજબ પ્રવૃત્તિઓનું સંચાલન કરવાની “પસંદગી” મળે છે.

શરૂઆતમાં, સમય વ્યવસ્થાપન માત્ર વ્યવસાય અથવા કાર્ય પ્રવૃત્તિઓ માટે કરવામાં આવતું હતું પરંતુ હવે આ વિભાવના વિસ્તૃત થઈને વ્યક્તિગત પ્રવૃત્તિઓને પણ સમાવિષ્ટ કરે છે. સમય સંચાલન એ પ્રક્રિયાઓ, સાધનો, તકનીકો અને પદ્ધતિઓનું રચાયેલ સંયોજન છે.

### 1) પ્રાથમિકતાઓ અને લક્ષ્યો નક્કી કરો

સમય વ્યવસ્થાપન વ્યૂહરચના વ્યક્તિગત ધ્યેયો નક્કી કરવા સાથે સંકળાયેલ હોય છે. ઘણા સમયથી વ્યાવસાયિક સંચાલનમાં ઉપયોગમાં લેવાતી તકનીક સમય સંચાલન કરવા માટે ખૂબ ઉપયોગી છે. તે તકનીકમાં વ્યક્તિની તમામ પ્રવૃત્તિઓને A, B, C અને D એમ 4 જૂથમાં વિભાજિત કરવામાં આવે છે.

- A એવા કાર્યો કે જે તાત્કાલિક અને મહત્વપૂર્ણ હોય,
- B એવા કાર્યો કે જે મહત્વપૂર્ણ છે પરંતુ તાત્કાલિક નથી,
- C બિનમહત્વપૂર્ણ પરંતુ તાત્કાલિક હોય તેવા કાર્યો,
- D બિનમહત્વપૂર્ણ અને તાત્કાલિક ન હોય તેવા કાર્યો.

આ વર્ગીકરણ પ્રમાણે વ્યક્તિ કામ કરી સમય સંચાલન કરી શકે છે અને તણાવનું સંચાલન કરી શકે છે. કારણ કે, આ વર્ગીકરણ કરવાથી કોઈ પણ મહત્વનું કે તાત્કાલિક કાર્ય ક્યારેય અટકશે નહીં.

### 2) દરરોજની યોજના બનાવો

દરેક દિવસનું સવારમાં અથવા તો આગલી રાત્રે આયોજન કરવાથી જીવન પર વધુ સારું નિયંત્રણ મેળવવાની અને દરેક કાર્યને પરિપૂર્ણતાની ભાવનાથી પૂરું કરવાની ક્ષમતા મળે છે. તેથી દરેક કાર્યની યાદી બનાવવી જોઈએ. તે યાદીમાં કયું કામ કરવાની જરૂર છે અને તે પૂર્ણ કરવા માટેનો શ્રેષ્ઠ સમય કયો છે તે નોંધવું જોઈએ. યાદી ટૂંકી અને સરળ રાખવી જોઈએ. યાદીમાં ફક્ત એવી

પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ કરવો જોઈએ કે જે ખરેખર એક દિવસમાં પૂર્ણ કરી શકાય એમ હોય.

### 3) મોટા કાર્યોને મેનેજ કરી શકાય તેવા નાના ભાગોમાં વિભાજિત કરો

ઘણી વખત યાદીમાં એવા કાર્યો હોય છે જે એક જ સમયે પૂર્ણ કરવા માટે ખૂબ અઘરા સાબિત થાય છે. આવા પડકારોનો સામનો કરવાનો સૌથી સરળ અને અસરકારક રસ્તો એ છે કે તેમને વ્યવસ્થિત નાના-નાના ભાગોમાં વિભાજિત કરો અને નિયત સમયમાં પૂર્ણ કરો.

### 4) સમય મર્યાદા નક્કી કરો

હવે જ્યારે તમારી પાસે એક યોજના છે અને તમે બરાબર જાણો છો કે તમારે શું કરવાની જરૂર છે તેના પર તમારે કામ કરવાની જરૂર છે અને તેના માટે કેટલો સામે જરૂરી છે. ત્યારે કાર્યની સૂચિમાં દરેક કાર્ય/પ્રવૃત્તિ માટે સંબંધિત સમયગાળો નિર્ધારિત કરો જેથી એક કાર્યની અસર બીજા કાર્ય પર ન થાય અને દરેક કાર્ય વ્યવસ્થિત રીતે કરી શકાય. આ પ્રક્રિયા દરમિયાન ક્યારેક થોડી વહેલી સમય મર્યાદા પણ નક્કી કરી શકાય જેથી તેને ઝડપથી પરિપૂર્ણ કરી શકાય.

### 5) તમારા વિક્ષેપોને નોંધો

કોઈ પણ કાર્ય કરતી વખતે વિવિધ વિક્ષેપો અને ગૂંચવણો આવી શકે છે. જ્યારે યાદી બનાવવા બેસી તેની સમાંતર જ વિક્ષેપોને પણ નોંધવા જોઈએ. આ વિક્ષેપો અને પડકારો હંમેશાં તમને કંઈક શીખવે છે. એટલા માટે એ મહત્વનું છે કે તમે તમારી પાસેના દરેક પાસાને નોંધો અને દરેક પડકારનો હકારાત્મક સામનો કરો જેથી તણાવ સંચાલિત કરી શકાય.

### 6) “ના” કહેતા શીખો

ઘણી વખત ખૂબ વ્યસ્તતા હોવા છતાંય ઘણા નવા નવા કામ આવે છે અને લોકોની અપેક્ષા પણ વધતી જાય છે. એવા સમયે તમારી પાસે બે પસંદગીઓ છે - એક, તમે હા કહી તમારા માથા પરનો બોજ વધારી શકો અને બીજું, તમે ના કહી તમારી પાસે પહેલાથી જ હોય તેવા કાર્યો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકો. જ્યારે કોઈ કાર્ય ખૂબ મહત્વપૂર્ણ ન હોય ત્યારે તેને પાછળ ઠેલી શકાય છે. સંબંધ કે કાર્ય સાચવવા જતાં પોતાની જાતને તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિમાં મૂકવી એ વાજબી નથી.

## ● મનન (Meditation)

મનન એ એક તકનીક છે જે વ્યક્તિના ધ્યાન અને જાગૃતિને પ્રશિક્ષિત કરવા અને માનસિક રીતે સ્પષ્ટ અને ભાવનાત્મક રીતે શાંત અને સ્થિર સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. મનને કોઈ ચોક્કસ વસ્તુ, વિચાર અથવા પ્રવૃત્તિ પર કેન્દ્રિત કરવા માટે મનનનો ઉપયોગ થાય છે.

અસંખ્ય ધાર્મિક પરંપરાઓમાં મનનનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવે છે. તેનો સૌથી પહેલો ઉલ્લેખ હિંદુ તત્ત્વજ્ઞાનના ઉપનિષદોમાં જોવા મળે છે.

ભારતમાં અષ્ટાંગ યોગની પરિકલ્પના પ્રચલિત છે. આ આઠ અંગ એટલે : યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ.

19મી સદીથી, એશિયન ધ્યાનની તકનીકો અન્ય સંસ્કૃતિઓમાં પણ ફેલાઈ ગઈ છે અને તેનો ઉપયોગ વ્યવસાય અને આરોગ્ય જેવા બિન-આધ્યાત્મિક સંદર્ભોમાં પણ કરવામાં આવે છે.

હજારો વર્ષોથી ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. ધ્યાનનો મૂળ હેતુ જીવનના પવિત્ર રહસ્યોને સમજવામાં મદદ કરવા માટેનો હતો. જો કે, પ્રવર્તમાન સમયમાં ધ્યાનનો ઉપયોગ સામાન્ય રીતે આરામ કરવા માટે અને તણાવ ઘટાડવા માટે થાય છે.

ધ્યાનને મન અને શરીર માટેની ખૂબ મહત્વની દવા ગણવામાં આવે છે. ધ્યાન આરામની ઊંડી સ્થિતિ અને શાંત મનનું નિર્માણ કરી શકે છે. ધ્યાનના સમયે માણસનું ધ્યાન પોતાના શ્વાસની ગતિ પર કેન્દ્રિત થાય છે અને તેથી વિચાર વંટોળ શમી જાય છે.

ગૂંચવાયેલા વિચારોનો પ્રવાહ અને વિચાર વલોણું એ તણાવનું કારણ બને છે. ધ્યાન કરવાથી એકાગ્રતા કેળવી શકાય છે. અમુક અનુભવીઓ એવું પણ કહે છે કે, ધ્યાન કરવાથી મગજ વિચાર વિનાની અવસ્થામાં (thoughtlessness) પહોંચી જાય છે. જો કે, તેના પર દલીલો ચાલે છે પરંતુ ધ્યાનથી ફાયદાઓ તો ચોક્કસથી થાય છે.

#### ❖ ધ્યાનથી થતાં ફાયદાઓ :

ધ્યાનથી માણસને શાંત મગજ, શાંતિ અને સંતુલનની અનુભૂતિ થાય છે જે એકંદરે તેની ભાવાત્મક સુખાકારી અર્પી શારીરિક તેમ જ માનસિક આરોગ્યમાં સુધારો કરે છે.

સવારમાં કરેલ ધ્યાનની અસર આખો દિવસ રહે છે. તેના દ્વારા માણસ દિવસના દરેક કામ ખૂબ શાંતિથી અને વધુ અસરકારક રીતે કરી શકે છે. તદઉપરાંત, ધ્યાન માણસને અમુક તબીબી પરિસ્થિતિઓના લક્ષણોનું સંચાલન કરવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.

#### ➤ ભાવાત્મક સુખાકારી

જ્યારે કોઈ પણ માણસ ધ્યાન કરે છે ત્યારે મન શાંત થાય છે, વિચાર વંટોળનું પરિવર્તન વિચાર ધારામાં થાય છે અને તેથી તણાવમાં ઘટાડો થાય છે. આમ, ધ્યાન દ્વારા માણસની ભાવાત્મક સુખાકારી વધે છે.

ધ્યાન દ્વારા નીચે દર્શાવેલ ભાવાત્મક ફાયદાઓ થાય છે:

- ★ તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓ વિષે એક નવો પરિપ્રેક્ષ્ય મેળવવો
- ★ તણાવનું સંચાલન કરવા માટે કુશળતા કેળવવી
- ★ સ્વ-જાગૃતિમાં વધારો
- ★ વર્તમાન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું
- ★ નકારાત્મક લાગણીઓ ઘટાડવી
- ★ કલ્પના અને સર્જનાત્મકતામાં વધારો
- ★ ધીરજ અને સહનશીલતામાં વધારો

#### ➤ સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો

જો કોઈ પણ માણસને શારીરિક કે માનસિક બીમારી હોય, ખાસ કરીને તણાવને કારણે તો તેવા કિસ્સામાં ધ્યાન ખૂબ ઉપયોગી સાબિત થાય છે.

કેટલાક વૈજ્ઞાનિક સંશોધકોનો સમૂહ ધ્યાનથી થતાં સ્વાસ્થ્ય લાભોને સમર્થન આપે છે, જ્યારે કેટલાક સંશોધકો માને છે કે ધ્યાનના સંભવિત લાભો વિશે તારણો કાઢવાનું હજી શક્ય નથી.

કેટલાક સંશોધનો સૂચવે છે કે ધ્યાન લોકોના સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો કરવામાં મદદ કરી શકે છે જેમ કે:

- ★ ચિંતા
- ★ અસ્થમા
- ★ કેન્સર
- ★ અસહ્ય પીડા
- ★ હતાશા
- ★ હૃદય રોગ
- ★ હાઈ બ્લડ પ્રેશર
- ★ ઊંઘની સમસ્યા
- ★ તણાવ
- ★ માથાનો દુઃખાવો

ધ્યાન એ પરંપરાગત તબીબી સારવારના બદલામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવતું નથી પરંતુ, તે સારવાર માટે પૂરક સાબિત થઈ શકે છે.

### ➤ ધ્યાન કરવાની રીતો

ધ્યાન કરવાની તકનીકોના ઘણા પ્રકારો છે પરંતુ તે તમામનો ધ્યેય એકમાત્ર આંતરિક શાંતિ પ્રાપ્ત કરવાનો અને પોતાની જાત માટે જાગૃત બનવાનો છે.

ધ્યાન કરવાની રીતોમાં નીચેની રીતનો સમાવેશ થાય છે:

#### 1) માર્ગદર્શિત ધ્યાન

ધ્યાનની આ પદ્ધતિથી એવા સ્થાનો અથવા પરિસ્થિતિઓની માનસિક છબીઓ બનાવવામાં આવે છે જ્યાં માણસને આરામ મળે છે. તેમાં શક્ય તેટલી વધુ ઈન્દ્રિયોનો ઉપયોગ કરવાનો પ્રયાસ થાય છે, જેમ કે ગંધ, દૃશ્યો, અવાજો અને દીર્ઘદષ્ટિ. માર્ગદર્શક અથવા શિક્ષક દ્વારા આ પ્રક્રિયા કરવા માટે માર્ગદર્શન આપવામાં આવે છે.

#### 2) મંત્ર ધ્યાન

આ પ્રકારના ધ્યાનમાં, વિચલિત વિચારોને રોકવા માટે શાંતિથી કોઈ પણ શાંત શબ્દ, વિચાર અથવા શબ્દસમૂહનું પુનઃરાવર્તન કરવામાં આવે છે.

#### 3) માર્ઝન્ડુલનેસ ધ્યાન

આ પ્રકારનું ધ્યાન સચેત રહેવા અથવા વર્તમાન ક્ષણમાં જીવવાની જાગૃતિ અને સ્વીકૃતિ પર આધારિત છે. માર્ઝન્ડુલનેસ મેડિટેશનમાં, માણસ



પોતાની સભાન જાગૃતિની પરિકલ્પનાનો વિસ્તાર કરે છે. ધ્યાન દરમિયાન માણસ જે કઈ પણ અનુભવે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે. જેમ કે, પોતાના શ્વાસનો પ્રવાહ. માણસ પોતાના વિચારો અને લાગણીઓનું અવલોકન કરી શકે છે.

#### 4) તાઈ ચી

આ સૌમ્ય ચાઈનીઝ માર્શલ આર્ટનું એક સ્વરૂપ છે. તાઈ ચી (118-0148) માં, ઊંડા શ્વાસ લેવાની સાથે ધીમી અને આકર્ષક રીતે મુદ્રાઓ અથવા હલનચલનની સ્વ-ગતિવાળી કસરત કરવામાં આવે છે.

#### 5) યોગ

વધુ લવચીક શરીર અને શાંત મનને પ્રોત્સાહન આપવા માટે શ્રેણીબદ્ધ મુદ્રાઓ અને નિયંત્રિત શ્વાસ લેવાની કસરતો એટલે યોગ. જેમ-જેમ માણસ સંતુલન અને એકાગ્રતા કેળવતો જાય તેમ તેમ આસનો બદલાવતો જાય છે. યોગ તમને તમારા વ્યસ્ત દિવસ પર ઓછું અને જે તે ક્ષણ પર વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે.

#### 6) મંડલા

મંડલા એ એક પ્રકારનું ચિત્ર છે જેમાં વર્તુળ, ચોરસ, ત્રિકોણ વગેરે જેવા ખૂબ ઓછા આકારોનો ઉપયોગ કરીને ઝીણી ઝીણી ભાત કોતરવામાં આવે છે. મંડલા શબ્દ “મંડળ” પરથી આવ્યો છે. તે ખૂબ ધીરજ અને એકાગ્રતા માંગી લે છે.

### ● સ્વ-કાળજી (Self Care)

સ્વ-સંભાળ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ઘણી અલગ રીતો છે. જેમ કે, પૂરતી ઊંઘ લેવી, રોજિંદું જીવન નિયમિત રાખવું, તંદુરસ્ત ભોજનને પ્રાધાન્ય આપવું, રોજિંદા સમયપત્રકમાં નવરાશના સમયનું સંતુલન સુનિશ્ચિત કરવું અને મિત્રો માટે સમય ફાળવવો, વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

સ્વ-સંભાળનું એક સરળ પરંતુ વારંવાર અવગણવામાં આવતું સ્વરૂપ એ પોતાના ઘરમાં નિયમિતપણે કરવામાં આવતી પોતાની કાળજી છે. પોતાની જાતને લાડ લડાવવા, પોતાની જાત સાથે હકારાત્મક વાત કરવી, હકારાત્મક અને પ્રિય સંદેશા આપવા, વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. મસાજ કરવું અને સ્નાનો અનુભવ લેવો એ પણ પોતાની કાળજી લઈ તણાવનું સંચાલન કરવાની અસરકારક રીત છે.

### ❖ સ્વ-કાળજીથી નીચે મુજબના ફાયદાઓ થાય છે:

#### 1) તણાવમાંથી વિરામ મળે છે

ગરમ પરપોટાના ટબમાં અથવા અનુભવી માલિશ કરનારના હૂંફાળા હાથ દ્વારા એવો અનુભવ થાય છે કે તમે તણાવપૂર્ણ વાસ્તવિકતામાંથી બહાર નીકળી રહ્યા છો અને માનસિક અને ભાવનાત્મક સંતુલન તરફ જઈ રહ્યા છો. લઈ રહ્યા છો.

2) એકાંત માણવા મળે છે

દરેક માણસ એ અંતર્મુખતા અને બહિર્મુખતાનો સંયોગ હોય છે. મુખ્યત્વે, અંતર્મુખી માણસો માટે થોડો સમય એકલા રહેવું ખૂબ જરૂરી છે. જ્યારે તમે તમારી જાતે આરામ કરો છો, ત્યારે શાંત ધ્યાનની સ્થિતિમાં સરકી જવું, આત્મ-ચિંતનનો આનંદ માણવો અથવા તમારી બધી શક્તિઓ કેન્દ્રિત કરી સમસ્યાના ઉકેલ પાછળ લગાવવાથી તણાવમાં રાહત મળે છે.

3) સુખદાયક લાગણીઓ પેદા કરે છે

તમારા શરીરને કેટલીક વિશેષ સારવાર આપવી એ તણાવને દૂર કરવાની કુદરતી રીત છે. તમારી ત્વચાને નરમ રાખવા અને તમારા શરીરને સારી સ્થિતિમાં રાખવા સિવાય, મસાજ અને ગરમ સ્નાન જેવી સ્પા-સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓ માણસના મગજને શાંત કરી હેપ્પી હોર્મોન્સ રીલીઝ કરે છે જેથી માણસ ખુશ અને સુખદાયી અનુભવે છે.

4) ચાલવા માટે જાઓ

વ્યાયામ માણસના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જરૂરી છે. જો તમારી પાસે જિમમાં જવાનો અથવા તીવ્ર કસરત કરવાનો સમય રહેતો નથી તો ઝડપથી ચાલવાનું શરૂ કરો. તેનાથી પોતાની જાત સાથે સમય પસાર કરી શકાય છે અને તણાવમાં ઘટાડો કરી શકાય છે.

5) મસાજ મેળવો

6) ગરમ પાણી અને સુગંધી સાબુથી સ્નાન કરો

7) સામાજિક સમય સુનિશ્ચિત કરો:

8) તમારા વાળને ડીપ-કન્ડિશન કરો

9) તમારી ત્વચાના છિદ્રોને ઊંડા સાફ કરો

10) તમારા પગની સંભાળ રાખો

11) તમારી ત્વચાને પોષણ આપો

સ્વસ્થ જીવનશૈલીની પસંદગીઓ સાથે સંકળાયેલી સ્વ-સંભાળના વધુ નોંધપાત્ર સ્વરૂપો પણ મહત્વપૂર્ણ છે. લાંબા ગાળાના સ્વાસ્થ્ય અને તણાવ વ્યવસ્થાપન માટે તંદુરસ્ત આહાર લેવો, નિયમિત કસરત કરવી અને પૂરતી ઊંઘ લેવી એ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

● સામાજિક - સાહિત્યિક જ્ઞાન (Socializing - Book Reading)

➤ વાંચન

અઢારમી સદીમાં, નિબંધકાર જોસેફ એડિસન અને સર રિચાર્ડ સ્ટીલે લખ્યું હતું કે, “શરીર માટે જે રીતે કસરત જરૂરી છે તે રીતે મન માટે વાંચન જરૂરી છે.” છેલ્લા કેટલાક દાયકાઓમાં હાથ ધરવામાં આવેલા અભ્યાસોએ વાંચનના ઘણા વૈજ્ઞાનિક ફાયદાઓ સાબિત કર્યા છે. સારા પુસ્તક સાથે સમય પસાર કરવો એ માત્ર આનંદપ્રદ જ નથી પરંતુ, તે માણસના માનસિક અને ભાવાત્મક સ્વાસ્થ્ય પર સકારાત્મક અસર કરી શકે છે.

વાંચન તણાવ ઘટાડવા માટેના અસરકારક સાધન તરીકે સાબિત થયું છે.

પુસ્તકો વાંચવા, ખાસ કરીને કાલ્પનિક પુસ્તકો જે મન અને કલ્પનાને સંપૂર્ણ રીતે જોડે છે. કોઈપણ પ્રવૃત્તિ કે જે ધ્યાનના ગુણો ધરાવે છે; જેમાં મગજ એક કાર્ય પર સંપૂર્ણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે તે તણાવ ઘટાડવા અને આરામ વધારવા માટે અસરકારક સાબિત થાય છે.

યુનિવર્સિટી ઓફ સક્સેસ દ્વારા હાથ ધરવામાં આવેલા એક અભ્યાસમાં, જે વ્યક્તિઓએ માત્ર છ મિનિટ સુધી વાંચન કર્યું હતું તેમના હૃદયના ધબકારા ધીમા, સ્નાયુઓમાં તણાવ ઓછો અને તણાવનું સ્તર ઘટ્યું હતું. અભ્યાસ હાથ ધરનાર ન્યુરોસાયન્ટિસ્ટ ડૉ. ડેવિડ લુઈસે અહેવાલ આપ્યો હતો કે વાંચન એ માત્ર એક પ્રવૃત્તિ નથી પરંતુ તે કલ્પનાને પણ સક્રિય રીતે જોડે છે કારણ કે છાપેલ પૃષ્ઠ પરના શબ્દો તમારી સર્જનાત્મકતાને ઉત્તેજિત કરે છે. તેમણે તારણ આપ્યું કે, “સારા પુસ્તકમાં ખોવાઈ જવું એ ખરેખર આરામનું અંતિમ સ્વરૂપ છે!”

ડોક્ટર્સ અમુક માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સારવારના ભાગ રૂપે પુસ્તકનું વાંચન કરવાનું સૂચવે છે.

યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સમાં પુખ્ત વયના દર પાંચમાંથી એક માણસ તેમના જીવનના કોઈ એક ચોક્કસ તબક્કે માનસિક બીમારીનો અનુભવ કરે છે. સ્વ-સહાય પુસ્તકો વાંચવા એ પુખ્ત વયના લોકોને માનસિક બીમારીનો સામનો કરવામાં મદદ કરવા માટે એક અસરકારક પદ્ધતિ સાબિત થઈ છે. યુકેમાં, ડોક્ટર્સ દ્વારા માનસિક બીમારી ધરાવતા દર્દીઓ માટે ગ્રંથ ચિકિત્સા અથવા પુસ્તકોના ઉપયોગ દ્વારા સારવારનો ઉપયોગ કરવાનો અભિગમ અપનાવ્યો છે. ડોક્ટરો દર્દીના પ્રિસ્ક્રિપ્શનના ભાગરૂપે જરૂરી વાંચનનો સમાવેશ કરી રહ્યાં છે.

જે લોકો પુસ્તકો વાંચે છે, તેઓ વધુ સહાનુભૂતિશીલ બને છે. તેના દ્વારા તેમના તણાવમાં ઘટાડો થાય છે, વાંચન વ્યક્તિઓને વધુ સહાનુભૂતિશીલ બનવામાં અને તેમની સ્વ-જાગૃતિ વધારવામાં પણ મદદ કરી શકે છે. ખાસ કરીને, સાહિત્યિક સાહિત્ય વાંચવાથી વ્યક્તિની સમજમાં વધારો થઈ શકે છે અને તેમના સંબંધોમાં સુધારો થઈ શકે છે.

### ➤ સામાજિક સમર્થન

સામાજિક સમર્થન માણસના હોર્મોન્સના સંતુલનને અસર કરે છે. પર્યાપ્ત માત્રામાં સામાજિક સમર્થન ઓક્સિટોસિન નામના હેપ્પી હોર્મોનનું સ્તર વધારે છે, જે ચિંતાના સ્તરને ઘટાડવાનું કાર્ય કરે છે અને પેરાસિમ્પેથેટિક નર્વસ સિસ્ટમને ઉત્તેજિત કરે છે. તે માનસિક તણાવને અને નકારાત્મક પ્રતિભાવોને શાંત કરે છે. ઓક્સિટોસિન સામાજિક સંપર્ક સાધવાની ઇચ્છાને ઉત્તેજિત કરે છે અને જે લોકો આપણા માટે મહત્વપૂર્ણ હોય છે તેમની સાથેની લાગણીની ભાવનામાં વધારો કરે છે.

સમાજીકરણ ઘણી રીતે આપણા તણાવના સ્તરને સીધી અસર કરે છે. સૌપ્રથમ, સામાજીકરણ એક હોર્મોનમાં વધારો કરે છે જે ચિંતાના સ્તરને ઘટાડે છે અને તણાવનો સામનો કરવાની ક્ષમતા વધારી આત્મવિશ્વાસમાં વધારો કરે છે. વધુમાં, અન્ય લોકો સાથે સમય વિતાવવો એ આપણી ઊર્જાને બહારની તરફ (આંતરિકને બદલે) દિશામાન કરે છે. જો તમે અન્ય લોકો સુધી પહોંચવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો છો, તો તમે તમારા પોતાના સંજોગો, પીડા અથવા તણાવના સ્તરોથી થોડા સમય માટે દૂર થાઓ છો. જે

લોકો અન્ય લોકો સુધી પહોંચે છે તેઓ ભવિષ્યમાં મદદ અને ભાવાત્મક સહાય માટે તે વ્યક્તિઓ પર આધાર રાખી શકે છે. તદઉપરાંત, જે લોકો સામાજિક રીતે જોડાયેલા છે તેઓ ઈચ્છે છે કે લોકો તેમની સંભાળ રાખે અને તેઓ આ વ્યક્તિઓને તેમની સમસ્યાઓ વિશે વાત કરી શકે છે. સામાજિકતામાં વિતાવેલો સમય માણસની સમજને મજબૂત કરે છે અને તણાવના સ્તરમાં ધરખમ ઘટાડો કરી શકે છે.

### 7.3 સારાંશ

તણાવ સંચાલન એ આજના સમય માટે સગવડ નહીં પરંતુ, જરૂરિયાત બની ગઈ છે. દરેક કિસ્સામાં તણાવ નકારાત્મક પણ સાબિત થતો નથી. સહન કરી શકાય એટલો તણાવ તો માણસને વધુ સારું કામ કરવા માટે પ્રેરિત કરે છે જેમ કે, પરીક્ષાની આગલી રાત્રે થતું વાંચન કે પછી સમયમર્યાદા પૂરી થતી હોય એની આગલી રાત્રે થતું કામ! માટે, તણાવ સંચાલનનો એક મહત્વનો ભાગ એ પણ છે કે તણાવ સહન કરવાની ક્ષમતા વધારવી જોઈએ અને કોઈ પણ સમસ્યાને પડકારની દ્રષ્ટિથી જોવી જોઈએ.

### 7.4 સ્વાધ્યાય

#### ● હેતુલક્ષી પ્રશ્નો

- 1) જ્યારે તણાવની માત્ર સામાન્ય કરતાં વધી જાય છે ત્યારે તે \_\_\_\_\_ બની જાય છે.
  - A. સામાન્ય
  - B. કોનિક
  - C. એક્ઝુટ
  - D. મોડરેટ

જવાબ : B. કોનિક

- 2) \_\_\_\_\_ અને \_\_\_\_\_ નું તણાવનું અર્થઘટન લોકો અને તેમના બાહ્ય વાતાવરણ વચ્ચેના વ્યવહાર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.
  - A. લાઝારસ
  - B. ફોકમેન
  - C. A અને B
  - D. એક પણ વિકલ્પ લાગુ પડતો નથી

જવાબ : C. A અને B

- 3) \_\_\_\_\_ તણાવ સંચાલન માટેની તકનીક છે.
  - A. સમય સંચાલન
  - B. ધ્યાન
  - C. સ્વ-કાળજી
  - D. ઉપરના ત્રણેય

જવાબ : D. ઉપરના ત્રણેય

4) \_\_\_\_\_ અને \_\_\_\_\_ લખ્યું હતું કે, ×શરીર માટે જે રીતે કસરત જરૂરી છે તે રીતે વાંચન મન માટે જરૂરી છે.”

- A. જોસેફ એડિસન
- B. સર સ્ટીવ
- C. જોનાથન
- D. તમામ

જવાબ : A. જોસેફ એડિસન

5) મનને કોઈ ચોક્કસ વસ્તુ, વિચાર અથવા પ્રવૃત્તિ પર કેન્દ્રિત કરવા માટે \_\_\_\_\_ નો ઉપયોગ થાય છે.

- A. યોગ
- B. ધ્યાન
- C. પ્રત્યાહાર
- D. પ્રાણાયામ

જવાબ : B. ધ્યાન

● ટૂંકા પ્રશ્નો

- 1) સામાજિક સમર્થન કઈ રીતે તણાવ સંચાલન કરવામાં મદદરૂપ થાય છે ?
- 2) તણાવ સંચાલન એટલે શું?
- 3) સમય સંચાલન એટલે શું ?
- 4) ઘરે સ્વ-કાળજી કઈ રીતે લઈ શકાય ?
- 5) વાંચન કઈ રીતે ધ્યાન માટેની એક તકનીક છે ?

● વિસ્તૃત પ્રશ્નો

- 1) સમય સંચાલનથી થતાં ફાયદા જણાવો.
- 2) ધ્યાનથી કયા કયા ફાયદા થાય છે ?
- 3) તણાવ સંચાલન માટેની ટૂંક સમયગાળાની અને લાંબાગાળાની તકનીકો જણાવો.
- 4) તણાવ સંચાલન શા માટે જરૂરી છે ?
- 5) સ્વ-કાળજી તણાવ સંચાલન માટે કઈ રીતે ઉપયોગી સાબિત થાય છે ?

\*\*\*\*\*



## युनिवर्सिटी गीत

स्वाध्यायः परमं तपः

स्वाध्यायः परमं तपः

स्वाध्यायः परमं तपः

शिक्षण, संस्कृति, सद्भाव, दिव्यबोधनुं धाम  
डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर ओपन युनिवर्सिटी नाम;  
सौने सौनी पांખ मणे, ने सौने सौनुं आत्म,  
दशे दिशांमां स्मित वहे हो दशे दिशे शुभ-लाभ.

अભણ રહી અજ્ઞાનના શાને, અંધકારને પીવો ?  
કહે બુદ્ધ આંબેડકર કહે, તું થા તારો દીવો;  
શારદીય અજવાળા પહોંચ્યાં ગુર્જર ગામે ગામ  
ધ્રુવ તારકની જેમ ઝળહળે એકલવ્યની શાન.

સરસ્વતીના મયૂર તમારે ફળિયે આવી ગહેકે  
અંધકારને હડસેલીને ઉજાસના ફૂલ મહેકે;  
બંધન નહીં કો સ્થાન સમયના જવું ન ઘરથી દૂર  
ઘર આવી મા હરે શારદા દૈન્ય તિમિરના પૂર.

સંસ્કારોની સુગંધ મહેકે, મન મંદિરને ધામે  
સુખની ટપાલ પહોંચે સૌને પોતાને સરનામે;  
સમાજ કેરે દરિયે હાંકી શિક્ષણ કેરું વહાણ,  
આવો કરીયે આપણ સૌ  
ભવ્ય રાષ્ટ્ર નિર્માણ...  
દિવ્ય રાષ્ટ્ર નિર્માણ...  
ભવ્ય રાષ્ટ્ર નિર્માણ



**DR. BABASAHEB AMBEDKAR OPEN UNIVERSITY**

(Established by Government of Gujarat)

'Jyotirmay' Parisar,

Sarkhej-Gandhinagar Highway, Chharodi, Ahmedabad-382 481

Website : [www.baou.edu.in](http://www.baou.edu.in)