

युवाओं में जीवनशैली व मानसिक स्वास्थ्य का संबंध और तनाव प्रबंधन का अध्ययन

डॉ. रफ़्त अनीस

सहायक प्रोफेसर, गृह विज्ञान, हेमवती नंदन बहुगुणा राजकीय महाविद्यालय, नैनी प्रयागराज

सारांश

तनाव एक ऐसी मानसिक स्थिति है जिसमें व्यक्ति पर्यावरणीय और सामाजिक कल्याण संबंधी समस्याओं का सामना करते हुए मानसिक दबाव में रहता है, जिससे कई बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं। युवावस्था एक महत्वपूर्ण समय होता है क्योंकि इस दौरान युवाओं के जीवन में कई बदलाव आते हैं। उनसे समाज के उच्च वर्ग में शामिल होने की अपेक्षा की जाती है। इसलिए, समाज में प्रवेश करने के बाद स्वस्थ जीवन जीने के लिए उन्हें अपनी तनाव प्रबंधन क्षमताओं को बढ़ाना चाहिए। जब बच्चा युवावस्था में प्रवेश करता है, तो उसे न केवल नए जीवन और नए वातावरण के अनुकूल ढलना पड़ता है, बल्कि कई नए लोगों, घटनाओं और चीजों से भी परिचित होना पड़ता है। उन पर जीवन का तनाव काफी अधिक होता है। इसलिए, उनमें तनाव के स्रोतों को समझना और उनसे निपटने के तरीके खोजना बहुत महत्वपूर्ण है। शोधकर्ता ने पाया कि तनाव मुख्य रूप से शैक्षणिक परीक्षाओं, पारस्परिक संबंधों, रिश्तों की समस्याओं, जीवन में बदलाव और करियर की खोज से उत्पन्न होता है। इस तरह के तनाव से आमतौर पर मनोवैज्ञानिक, शारीरिक और व्यवहार संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। यह अध्ययन युवाओं में तनाव के कारणों का पता लगाता है। इसलिए, कारणों की पहचान करने के बाद शोधकर्ता सुझाव देता है कि बच्चे के किशोरावस्था में विकास के चरण पर अधिक ध्यान दिया जा सकता है। उन्हें सकारात्मक वातावरण में पाला-पोसा जाना चाहिए। बाहरी गतिविधियों पर अधिक जोर दिया जाना चाहिए और तनाव पैदा करने वाले कारकों के नकारात्मक प्रभाव को कम करके सीखने के लिए अनुकूल वातावरण तैयार किया जाना चाहिए। ये निष्कर्ष व्यक्तिगत छात्रों, विद्वानों, व्याख्याताओं, करियर और परामर्श केंद्रों के लिए सहायक होंगे।

युवाओं में तनाव एक गंभीर मुद्दा है, जो मुख्य रूप से अकादमिक दबाव, करियर की अनिश्चितता, सोशल मीडिया की तुलना और पारिवारिक अपेक्षाओं के कारण होता है। यह शारीरिक (सिरदर्द, थकान) और मानसिक (चिंता, अवसाद) स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, ई.बी. हरलाक ने 20-40 वर्ष की अवस्था को युवावस्था माना है। यह जीवन का कठिन पड़ाव है। इसमें कठिन परिश्रम व समायोजन की आवश्यकता पड़ती है। इस अवस्था व्यक्ति ने अपने धनार्जन के साधनों का विकास नहीं किया है। विद्यार्जन के लिए कठोर श्रम नहीं किया है तो उसे जीवन दुःख भोगना पड़ता है।

उसके जीवन दुःख, क्लेश का डेरा होता है। परिवार के सदस्य उसे कोसते हैं। इस अवस्था व्यक्ति को सभी तरह के दायित्वों का निवर्हन करना पड़ता है। हकीकत तो यह है कि युवावस्था “गुलाब के फूलों की सेज नहीं है जिस पर युवक आराम फरमाते रहे।” यह कांटों भरा रास्ता है जिस पर चलने के लिए काफी धैर्य, साहस व सावधानी की जरूरत है।

युवाओं में तनाव के प्रमुख कारण:

- अकादमिक और करियर का दबाव: परीक्षा, अच्छे ग्रेड, और भविष्य में नौकरी को लेकर चिंता।
- सोशल मीडिया और तकनीक: 60% युवा सफलता के दबाव से तनावग्रस्त हैं और 47% शारीरिक बनावट को लेकर चिंतित हैं, जो सोशल मीडिया के कारण बढ़ता है।
- सामाजिक और पारिवारिक अपेक्षाएँ: माता-पिता और समाज के उम्मीदों के बोझ के कारण तनाव।
- वित्तीय और व्यक्तिगत रिश्ते: पैसों की कमी, छात्र ऋण, और व्यक्तिगत संबंधों में उतार-चढ़

तनाव के लक्षण:

- शारीरिक: सिरदर्द, नींद न आना, और लगातार थकान।
- मानसिक/भावनात्मक: चिड़चिड़ापन, एकाग्रता की कमी, चिंता और हताशा

युवाओं में विशेषताएं:-

(1) युवावस्था व्यवसाय की चुनाव की अवस्था है।

- (2) उपर्युक्त जीवन साथी के चुनाव की अवस्था है।
- (3) युवावस्था विवाह बंधन में बंधने की अवस्था है।
- (4) युवावस्था यौन संतुष्टि की अवस्था है।
- (5) सामाजिक उत्तरदायित्वों के निर्धारण की अवस्था है।
- (6) संतानोत्पत्ति व उनके लालन-पालन की अवस्था है।
- (7) युवावस्था में रुचियों में परिवर्तन होता है।
- (8) युवावस्था रिस्क लेने की अवस्था है।
- (9) युवावस्था माता-पिता की देखभाल व सेवा करने की अवस्था है।
- (10) युवावस्था माता-पिता एवं बच्चों के मध्य अंतर्क्रिया की अवस्था है।

तनाव:-

तनाव का कारक उस घटना, कारण या व्यक्ति की विषय परिस्थिति है जो व्यक्ति में तनाव तथा कुसमायोजन उत्पन्न कर देती है। तनाव के कारण व्यक्ति विकृतियों से ग्रसित हो जाता है। तनाव, भौतिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक आर्थिक हो सकती है। व्यक्ति के जीवन में घटित अप्रिय घटनाएं तनाव को बढ़ाती हैं। युवावस्था में व्यक्ति जीवन परिवर्तन के तनाव में आता है। तलाक, किसी परम प्रिय की मृत्यु, गर्भ, आर्थिक संकट, शारीरिक रोग आदि तनाव के साथ कुंठा को विकसित करते हैं। द्वंद, उत्तरदायित्वों को निभाने में कठिनाई, भविष्य सुरक्षा, आंतरिक कठिनाईयां, संवेग, व्यवहार आदि में असमायोजन का तनाव का कारण बनता है। इससे व्यक्ति प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित होता है।

समाजशास्त्रीय महत्व:-

- (1) जीवन की समस्याओं से लड़ने के लिए परिपक्व हो जाता है।
- (2) समायोजन करने की क्षमता बढ़ जाती है।
- (3) अपने अहम् की संतुष्टि करने में सक्षम होता है।
- (4) व्यवसायिक महत्वकांक्षाओं की संतुष्टि एवं प्रतियोगिताओं में सफल होने की योग्यता में बढोत्तरी होती है।
- (5) विवाह एवं विवाहोपरान्त जिम्मेदारियां उठाने में सक्षम होना है।
- (6) वह अपने साथ-साथ दूसरों के पथ प्रदर्शन एवं सहायता के लिए सक्षम होता है।
- (7) वह अपनी दायताओं का वास्तविक आंकलन कर पाता है।
- (8) पारिवारिक, आर्थिक व सामाजिक जिम्मेदारियां निभाने के लिए तैयार रहता है।

उद्देश्य:-

- (1) युवा तनाव रूपी जड़ को पनपने न दें।
- (2) युवा किसी भी कार्य को भली-भांति समझकर उसे संपन्न करें।
- (3) युवा समस्या के प्रति अपना दृष्टिकोण बदलें।
- (4) युवा अपने व्यक्तित्व में सकारात्मकता लायें। जिससे तनाव से बचा जा सके।
- (5) पाष्चात्य सभ्यता के अनुसरण से बचें।

उपकल्पना:-

- (1) युवावस्था को स्वर्णिम अवस्था बनायें।
- (2) समस्या या तनाव को दूर करने की क्षमता विकसित करें।
- (3) पराधीन न हों।
- (4) पारिवारिक व सामाजिक कर्तव्यों को धैर्य व सावधानीपूर्वक निभायें।
- (5) चुनौतियों व असफलता का सामना करें, विचलित होने से बचें।

अध्ययन क्षेत्र/पद्धति:-

तनाव की समस्या का अध्ययन शासकीय महाविद्यालय के छात्राओं का साक्षात्कार एवं पड़ोस की महिलाओं का साक्षात्कार।

अध्ययन पद्धति प्राथमिक आंकड़ें एकत्र करना एवं द्वैतियक सामग्री का संग्रहण।

समस्याएं:-

- (1) भावात्मक अस्थिरता/परिपक्वता की कमी।
- (2) वैवाहिक असमायोजन।
- (3) समस्याओं का बहु-आयामी होना।

- (4) सकारात्मक दृष्टिकोण का न होना, तनाव का कारण बनता है।
- (5) जीवन की तुलना अन्य के साथ करना।
- (6) जिन परिस्थितियों को नहीं बदला जा सकता, उसे सोचकर दुःखी होते हैं।
- (7) अंदर के अहंकार का त्याग नहीं कर पाता।

सुझाव:-

- (1) समस्याओं को एक-एक करके सुलझाईये।
- (2) जब तक सफलता नहीं मिल जाती पूर्ण आत्मविश्वास और धैर्य के साथ निरन्तर प्रयास करते रहियें।
- (3) कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर निपटायें।
- (4) कार्य को आधा-अधूरा नहीं बल्कि समग्र रूप से किया जाये।
- (5) कार्य के प्रति अपना दृष्टिकोण बदलकर सकारात्मक बनाकर तनाव को कम कर सकते हैं।
- (6) यह मानकर चलें कि जीवन की प्रत्येक घटना परोक्ष या अपरोक्ष रूप से आप को लाभ पहुँचाती है।
- (7) वर्तमान को सफल बनाने पर ध्यान दें।
- (8) अपने जीवन की तुलना अन्य के साथ कर चिंतित न हो।
- (9) जिस परिस्थिति को आप नहीं बदल सकते उसके बारे में सोच कर दुःखी न हो।
- (10) खुशी देने से खुशी बढ़ती है इसलिए सर्व को खुशी दो।
- (11) ईश्या न करें, परन्तु ईश्वर का चिंतन करें।
- (12) मन को शांत रखने के लिए योग का सहारा लें।
- (13) हर कार्य के लिए प्रयासरत बने रहिये।

तनाव प्रबंधन (कोपिंग स्ट्रेटेजीज) :

- **शारीरिक गतिविधि:** नियमित व्यायाम (जैसे योग या चलना) एंडोर्फिन हार्मोन को बढ़ाकर तनाव कम करता है।
- **समय प्रबंधन:** कार्यों को विभाजित करना और प्राथमिकताओं को निर्धारित करना।
- **सहायता मांगना:** दोस्तों, परिवार या पेशेवर काउंसलर से बात करना।

डिजिटल डिटॉक्स: सोशल मीडिया का उपयोग कम करना।

निष्कर्ष:-

निष्कर्ष स्वरूप हम कह सकते हैं कि “युवावस्था में तनाव” इस अवस्था का अपरिहार्य अंग है। इस अवस्था में व्यक्ति के जीवन में विभिन्न प्रकार की स्थितियाँ होती हैं जो व्यक्ति को समस्याओं में डाल देती हैं। जिसके फलस्वरूप व्यक्ति तनाव से ग्रसित हो सकता है। तनाव आज के युग की सबसे भयंकर मानसिक व्याधि है। तनाव के कारण युवा अपने बहुमूल्य जीवन का मजा नहीं उठा पाता है। इसलिए रोगमुक्त जीवन, स्वस्थ जीवन जीने के लिए जीवन में सहजता अपनाना तथा तनावप्रद स्थितियों से बचने का प्रयास करना व अपनी समस्याओं का उचित तरीके से निरकरण कर हम तनाव से बच सकते हैं। समस्याओं से भागने की अपेक्षा उसका मुकाबला कर हम तनाव को कम कर सकते हैं। जिससे हमारा जीवन प्रसन्नचित बना रह सकता है।

संदर्भ सूची

1. सिंह डी आर एन आधुनिक सामान्य मनोविज्ञान आगरा 21
2. सुशील सरित तनाव प्रबंधन राखी प्रकाशन 12 ए चतुर्थ तल रमन टावर संजय प्लेस आगरा 282 002
3. भार्गव, डा॰. बीनू: मनोविज्ञान, भार्गव बुक हाउस पृ. 246 से 283
4. नवभारत समाचार पत्र: अवकाश 27 फरवरी 201
5. नवभारत समाचार पत्र: अवकाश 20 दिसम्बर 2012
6. तनावमुक्त जीवन: प्रजापिता ब्रह्मकुमारी ईश्वरीय वि.वि. माउंटआबू पृ.- 10,11,12,13