

मानसिक तनाव को समझें

तनाव एक आम समस्या है। इसके लक्षण तीन भागों में बँटे जा सकते हैं।

1. सामने दिखने वाले लक्षण (Obvious Symptoms) जैसे – छोटी छोटी बातों पर परेशान होना, बच्चे के लेट होने पर बार बार घर के अंदर बाहर होना, यदि शहर के बाहर जाने की तैयारी करना हो तो काल्पनिक बाधाओं (Imaginary Problems) के बारे में सोच सोच कर परेशान होना। ये लक्षण परिवार के अन्य सदस्य समझ लेते हैं तथा रोगी को बार बार टोकते भी हैं। जो व्यक्ति आफिस में या घर के बाहर काम करते हैं वह आफिस या कार्यालय की मुशकिलों (Official Problems) की चर्चा घर में करते रहते हैं। यदि उनसे छोटी सी गलती हो जाये तो वह बहुत परेशान हो जाते हैं। हमेशा समस्याओं से घिरे रहते हैं और परेशान रहते हैं।

2. शारीरिक लक्षण (Physical Symptoms) जैसे – चक्कर आना (Dizziness), सिरदर्द (Headache) होना, मुँह सूखना (Dryness of Mouth), घबराहट होना (Ghabharahat), पसीना आना (Sweating), सीने का दर्द/जलन (Chest Pain or Burning), पेट में दर्द (Abdominal Pain), पेट में जलन (Burning in Abdomen), बार बार पेशाब जाना (Increase Urine Frequency), घर से बाहर जाते समय बार बार यूरिन (Urine or Motion) या मोशन जाना आदि।

यह लक्षण (Symptoms) परिवार के सदस्य एवं चिकित्सक भी शुरुआत में समझ नहीं पाते हैं। यह लक्षण तनाव के हैं या अन्य किसी बीमारी के इस निष्कर्ष पर पहुंचने के लिये काफी जाँचों की जरूरत पड़ती है। कई रोगियों की एक ही जाँच जैसे ई.सी.जी., सी.टी. स्कैन/एम.आर.आई. कई बार हो जाती है। बार बार जब यह जाँचें सामान्य आती हैं (Normal) तब रोगी के परिवार के लोग तथा चिकित्सक इस बात को समझ पाते हैं कि यह लक्षण तनाव के हैं।

3 . व्यवहारिक लक्षण (Behavioral Symptoms) जैसे :- चिड़चिड़ाहट (Irritability), गुस्सा करना, परेशान रहना, एकाग्रता की कमी (Lack of Concentration), बार बार दिमाग पर जाना, रोगी भूलने लगता है, रोगी कहता है कि उसकी याददास्त कम (Memory Weak) हो गई है। दिमाग सुन्न हो जाना, रोगी को कभी कभी कुछ समझ में भी नहीं आता है। यह लक्षण भी मानसिक तनाव के हैं यह आम व्यक्ति और चिकित्सक नहीं समझ पाते हैं।

हर इंसान अपने जीवन में दुख और दर्द का सामना करता है। उसके बाद भी वह दूसरे इंसान का दुखः, दर्द और वेदना को नहीं समझ पाता है। यह आसान भी है और कठिन भी। इसी प्रकार मानसिक तनाव समझने के लिये समझदारी की जरूरत है। अपना मानसिक तनाव (अपना या अन्य किसी व्यक्ति का) समझने के लिये मानसिक परिपक्वता (Psychological Maturity) चाहिये। मानसिक तनाव परिवार की खुशहाली पर निर्भर नहीं करता है। यह अंदर से आता है।

क्या आपको मानसिक तनाव है?

इसका जबाब सोच समझकर देना चाहिये।

