

अपने स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए तनाव प्रबंधित करना

तनाव हमारे शरीर द्वारा पर्यावरण के प्रति प्रतिक्रिया का एक सामान्य तरीका है। आपके मन और शरीर पर अत्यधिक तनाव के कारण आप चिंतित, उदास और बीमार महसूस कर सकते हैं, तथा हृदय रोग और दौरे का खतरा बढ़ सकता है।

बहुत से लोग सोचते हैं कि तनाव बाहरी दबाव है, लेकिन ऐसा नहीं है। ब्रेक-अप, मृत्यु, स्कूल का काम, छुट्टियाँ और अकेलापन जैसी चीजें तनाव पैदा करती हैं। उन स्थितियों के प्रति आपकी प्रतिक्रिया तनाव है। आप अपने तनाव के प्रभारी हैं।

तनाव कैसा दिख सकता है?

- चिंतित, अभिभूत, घबराया हुआ, तनावग्रस्त, उदास या अवसादग्रस्त महसूस करना
- हृदय गति में वृद्धि, पसीना आना, तथा सामान्य से अधिक तेज़ साँस लेना
- सिरदर्द, सीने में दर्द
- दस्त, पेट की समस्याएं
- अनिद्रा (नींद न आना) या सामान्य से अधिक सोना
- मादक पदार्थों (शराब और ड्रग्स) का अधिक का सेवन
- सामान्य से अधिक थकान महसूस होना (थकान)

तनाव को प्रतिबंधित करने के लिए टिप्स



नियमित व्यायाम करें और अच्छा खाएं



वर्तमान क्षण पर सक्रिय रूप से ध्यान देते हुए “माइंडफुलनेस” का अभ्यास करें



संगीत, चित्रकारी, लेखन या सैर जैसी गतिविधियों के माध्यम से तनावपूर्ण स्थितियों से ब्रेक लें



कैफीन, शराब और अन्य पदार्थों का सेवन कम करें



तनाव के कारणों को पहचानें और स्पष्ट रूप से संवाद करके उनसे शांतिपूर्वक निपटने का अभ्यास करें।



अपने प्रियजनों के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताएं जो आपको सकारात्मक तरीके से सामना करने में मदद करते हैं



भरपूर आरामदायक नींद लें ([यहां अधिक सलाह](#))



बड़ी समस्याओं को छोटे-छोटे भागों में बांटकर उन पर काम करें



जब आप परेशान हों तो मदद लें। परामर्शदाता और अन्य मानसिक स्वास्थ्य प्रदाता बहुत सहायक हो सकते हैं



CHA हार्ट स्मार्ट

अपने रक्तचाप की जांच करना, पुनः जांच करना और अनुवर्ती कार्रवाई करना।

जब आप तनाव महसूस कर रहे हों तो माइंडफुलनेस एक्सरसाइज करें:

पांच इंद्रियां: जब आप तनाव महसूस कर रहे हों, तो अपने आप को वर्तमान में लाने के लिए इस एक्सरसाइज का उपयोग करें। इसमें कुछ ही समय लगता है।

- ऐसी कौन सी पाँच चीजें हैं जिन्हें आपने पहले नहीं देखा था?
- ऐसी कौन सी चार चीजें हैं जिन्हें आप अपने शरीर में या अपने शरीर पर महसूस कर सकते हैं?
- वे तीन चीजें क्या हैं जिन्हें आप सुन सकते हैं (जैसे बैकग्राउंड ध्वनियाँ)?
- ऐसी कौन सी दो चीजें हैं जिनकी गंध आप सूँघ सकते हैं?
- ऐसी कौन सी एक चीज है जिसका स्वाद आप ले सकते हैं?

प्रत्येक इन्द्रिय के लिए संख्याएं केवल एक दिशानिर्देश हैं। आप प्रत्येक को बेझिझक कम या अधिक करें।

अन्य संसाधन:

[CHAMindWell](http://www.chacmc.org/audio) CHA में वयस्क रोगियों और कर्मचारियों के लिए एक निःशुल्क ऑनलाइन मानसिक कल्याण संबंधी कार्यक्रम है। निःशुल्क ध्यान (अंग्रेजी, स्पेनिश और पुर्तगाली) यहां लिंक किए गए हैं: www.chacmc.org/audio.

[CHA बिहेवियरल हेल्थ अर्जेंट केयर](#) 24 घंटे मानसिक स्वास्थ्य सहायता प्रदान करता है: 833-222-2030 पर कॉल करें।

[निःशुल्क ऐप्स और संसाधन](#), जिनमें Breathe2Relax शामिल है जो एक ऐसा ऐप है जिसमें सरल श्वास संबंधी व्यायाम, तनाव ट्रेकिंग और तनाव के बारे में जानकारी है।



अधिक जानकारी के लिए **QR** कोड स्कैन करें।