



पग-पग पर मुश्किलें हैं

एक रिपोर्ट के अनुसार, महिलाओं में तनाव का स्तर पुरुषों से अधिक होता है। क्योंकि गृहस्थी का बोझ उठाने वाली महिलाओं में निराशा ज्यादा देखने को मिलती है। कभी आर्थिक तंगी कलह का विषय होती है, तो कभी बच्चों की परवरिश और कभी पत्नी का सोशल न हो पाना आदि। इन प्रतिकूल परिस्थितियों में महिलाएं नकारात्मक सोच की शिकार होती जाती हैं। दिमाग में उल्टे सीधे ख्यालात आते रहते हैं। और यही से शुरु होती है चिंता की कहानी। यह समस्या महिलाओं में प्रेग्नेंसी और मेनोपॉज के समय ज्यादा बढ़ जाती है। क्योंकि इस समय कुछ हार्मोनल बदलाव होते हैं, जो तनाव के स्तर को बढ़ा देते हैं।



आप जागेंगी, टेंशन भागेगा

अपनी जिम्मेदारियों को पूरा जरूर करें, लेकिन इसके लिए अपने मन का चैन न खोएं। यह समझ लें कि आपकी क्षमताओं की भी सीमा है। आप यह समझेंगी, तो तनाव भी आपसे दूर रहेगा।

एक्सरसाइज करें



फिजिकल एक्सरसाइज से बॉडी को फायदा करने वाले हार्मोन्स का स्राव होता है। अगर आप भी अपनी नियमित दिनचर्या में से 30 से 40 मिनट फिजिकल

एक्सरसाइज के लिए निकाल लेती हैं, तो यह आपके लिए फायदे का सौदा साबित हो सकता है। प्राणायाम या वॉकिंग आदि से शरीर फिट तो रहता ही है, मानसिक तौर पर भी आप अच्छा फील करेंगी।

दिल की कहें भी



अक्सर महिलाएं काम के बोझ के तले दबती जाती हैं, मगर अपने दिल की बात सबके साथ शेयर नहीं कर पातीं। ऐसा कर वे कई बीमारियों को न्यौता भी दे देती हैं।

माइग्रेन, तनाव, अवसाद आदि इसी का परिणाम है। किसी भी बात को मन में दबाने से अच्छा है कि आप इसे अपने दोस्त या पार्टनर से शेयर करें। कोई ऐसा दोस्त बनाएं, जिससे दिल की बात कह सकें।

योग व मेडिटेशन



चिंता को दूर करने के लिए आप योग या मेडिटेशन की भी मदद ले सकती हैं। चित्त को शांत रखने में योग या मेडिटेशन का जवाब नहीं है। कम से कम 15 मिनट के लिए

भी आप डीप ब्रीदिंग या ध्यान का अभ्यास जरूर करें। संभव हो, तो मॉर्निंग वॉक के लिए भी जाएं। खुली धूप का आनंद भी लें।

स्टूटीन बनाएं



अपने काम को समयबद्ध एवं क्रमवार तरीके से करें। यह तनाव से बचने का सबसे बेहतरीन तरीका है। अपनी प्राथमिकताएं तय करें और उसमें अपने मनपसंद काम के लिए समय निकालें। याद रखें अगर आप अपने पॉजिटिव पहलुओं और पूरी तैयारी के साथ तनाव से लड़ेंगी, तो इसमें जीत आपकी ही होगी।

सोशल एक्सरसाइज



चूल्हे-चौके को अपना नियति मान उसी में धुलते रहना कहां की बुद्धिमानी है। इससे आप खुद का ही नुकसान करती हैं। अगर आप स्मार्ट दिखना चाहती हैं, तो सोशल

एक्सरसाइज आपके लिए बहुत जरूरी है। कहने का मतलब आपके किसी शौक से है। अगर आपको कोई शौक हो, तो उसे जरूर करें। मसलन, बागवानी करना, पेंटिंग, डांसिंग या सिंगिंग आदि।

बैलेंस डाइट



खानपान का असर शरीर पर ही नहीं मन पर भी होता है। इसलिए सही और संतुलित डाइट आपके लिए बहुत जरूरी है। जंक, ऑयली और आर्टिफिशियल फूड से तौबा करें। खाने में हरी साग-सब्जियों के अलावा लो फैट दूध-दही लें। फल या जूस पर्याप्त मात्रा में लें। पानी खूब पिएं। रोजाना कम से कम 6-8 घंटे की नींद अवश्य लें।

हजारों टेंशन हैं, वाइफ की लाइफ में

रिलेशनशिप काउंसलर गीतांजलि शर्मा कहती हैं, सामाजिक तौर-तरीके का अभाव, पति का दुर्व्यवहार, मानसिक या शारीरिक परेशानी, प्यार में धोखा, पति की बेवफाई, दहेज प्रताड़ना, अकेलापन, बच्चों की तकलीफ आदि की वजह से महिलाएं ज्यादा परेशान रहती हैं। अगर यही तनाव आपकी जिंदगी पर हावी होने लगता है, तो इसके कई बुरे परिणाम सामने आते हैं। नेशनल क्राइम ब्यूरो की रिपोर्ट की मानें तो हर दिन 123 महिलाएं आत्महत्या कर रही हैं, जिनमें 70 गृहणियां हैं। यह सब तनाव का ही विकृत रूप है, जो इस तरह सामने आ रहा है।