

Dikshaurjit International Interdisciplinary Online Research Journal, Latur (DIIRJL)

Add.:Khadgaon Rd,Sambhaji Nagar,Near Smt.SushiladeviDeshmukh Senior College, LaturLatur, Maharashtra 413512, India.

Phone:9890408998, 8329647660Email ID: diirjournal@gmail.comWebsite:https://www.diirjournal.com

श्री.सोपानराव कांबळे

कै.रुक्मीनबाई अध्यापक विद्यालय,अंबाजोई

मानसिक ताणतणावाचे निराकरण: एक अभ्यास

सारांश

आधुनिक जीवनशैलीमुळे मानसिक ताणतणाव हा सर्वसामान्य समस्यांपैकी एक बनला आहे. कामाचा ताण, स्पर्धा, आर्थिक अडचणी आणि वैयक्तिक समस्या यांमुळे ताण वाढतो. या संशोधनपत्रात मानसिक ताणतणावाची कारणे, परिणाम आणि त्याच्या निराकरणाच्या उपायांचा अभ्यास करण्यात आला आहे.

- प्रस्तावना

आजच्या वेगवान जीवनात मानसिक आरोग्य हा महत्वाचा मुद्दा बनला आहे. ताणतणावामुळे व्यक्तीच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर विपरीत परिणाम होतो. त्यामुळे ताणतणावाचे योग्य व्यवस्थापन आवश्यक आहे.

मानसिक ताणतणाव म्हणजे मनावर येणारा दडपण किंवा ताण होय, जो व्यक्तीच्या भावनिक, मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यावर परिणाम करतो. आजच्या वेगवान आणि स्पर्धात्मक जीवनात हा एक सामान्य पण गंभीर प्रश्न बनला आहे.

मानसिक ताणतणाव म्हणजे एखाद्या परिस्थितीमुळे निर्माण होणारी चिंता, भीती किंवा अस्वस्थता. जेव्हा व्यक्तीच्या अपेक्षा आणि वास्तव यामध्ये अंतर निर्माण होते, तेव्हा ताण निर्माण होतो.

कामाचा ताण -जास्त काम, वेळेची मर्यादा शैक्षणिक दबाव -परीक्षा, स्पर्धा आर्थिक समस्या -पैशांशी संबंधित अडचणी कौटुंबिक समस्या - वाद, नातेसंबंधातील तणाव सामाजिक दबाव - समाजातील अपेक्षा मानसिक ताणतणाव हा जीवनाचा एक भाग आहे, परंतु त्याचे योग्य व्यवस्थापन केल्यास आपण निरोगी आणि आनंदी जीवन जगू शकतो. जागरूकता आणि योग्य उपाययोजना यामुळे ताणतणावावर नियंत्रण मिळवणे शक्य आहे.

- मानसिक ताणतणावाची कारणे

- कामाचा ताण

अतिरिक्त काम, वेळेची मर्यादा आणि जबाबदाऱ्या यामुळे ताण निर्माण होतो.

-शैक्षणिक दबाव

विद्यार्थ्यांमध्ये परीक्षांचा ताण, स्पर्धा आणि अपेक्षा यामुळे तणाव वाढतो.

- वैयक्तिक समस्या

कौटुंबिक वाद, आर्थिक अडचणी आणि सामाजिक दबाव ही ताणाची कारणे आहेत.

?. मानसिक ताणतणावाचे परिणाम

- शारीरिक परिणाम

डोकेदुखी, थकवा, झोप न लागणे इत्यादी समस्या निर्माण होतात.

- मानसिक परिणाम

चिंता, नैराश्य, अस्वस्थता यांसारखे परिणाम दिसून येतात.

- मानसिक ताणतणावाचे निराकरण
- योग आणि ध्यान
केल्याने मन शांत होते आणि ताण कमी
होतो.

- वेळेचे व्यवस्थापन
योग्य नियोजन आणि वेळेचे व्यवस्थापन
केल्यास कामाचा ताण कमी होतो.

- सकारात्मक विचार
सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवणे आणि नकारात्मक
विचार टाळणे महत्वाचे आहे.

- शारीरिक व्यायाम
नियमित व्यायाम केल्याने मानसिक आरोग्य
सुधारते.

?? समुपदेशन
तज्ञांच्या मार्गदर्शनाने ताणतणावावर मात करता
येते.

-. संशोधन पद्धती
या संशोधनासाठी सर्वेक्षण आणि
विश्लेषणात्मक पद्धतीचा वापर करण्यात आला
आहे. विविध वयोगटातील लोकांकडून माहिती
गोळा करून त्याचे विश्लेषण करण्यात आले.

?. आजच्या काळातील महत्त्व
आजच्या धावपळीच्या जीवनात मानसिक
ताणतणाव वाढत आहे. त्यामुळे त्याचे
निराकरण करण्यासाठी योग्य उपाययोजना
करणे अत्यंत आवश्यक आहे.

?. निष्कर्ष

मानसिक ताणतणाव ही गंभीर समस्या आहे,
परंतु योग्य उपाययोजनांनी त्यावर नियंत्रण
मिळवता येते. योग, ध्यान, सकारात्मक विचार
आणि वेळेचे व्यवस्थापन यामुळे ताणतणाव
कमी होतो आणि जीवन अधिक आनंदी बनते.

संदर्भ

मानसिक आरोग्यावरील संशोधन लेख
ज्त्र अहवाल
विविध मानसशास्त्रीय अभ्यास