

મગજ સતેજ થઈ ગયું હતું. તેમણે તરત હેમલતાને ફોન જોડ્યો, 'હેમલતા મારાથી ભૂલ થઈ ગઈ મને માફ કરી દે પ્લીઝ... સાચું કહું મેં ટેન્શનમાં તને ન કહેવાના શબ્દો કહી દીધા. સોરી ચાર...' હેમલતાએ હસીને જવાબ આપ્યો, 'ચૂંક જાવ હવે. મને ખબર પડી ગઈ હતી તમારા ચારાની રીધમ જ તો કરતી હતી. ગુડનાઈટ. મજીએ... આવજો...'

રોજબરોજના જીવનમાં પડકારજનક પરિસ્થિતિનો સામનો કરતી વખતે શરીર દ્વારા જે પ્રતિક્રિયા અપાય એ છે તણાવ - ટેન્શન. આજકાલ લોકોના મોંએ બોલતો સૌથી વધારે શબ્દ. ૧૯૨૦ પહેલાં સ્ટ્રેસ શબ્દ ફિઝિક્સ (પદાર્થવિજ્ઞાન) માટે જ પ્રચલિત હતો. ૧૯૨૦થી ૧૯૩૦ના ગાળામાં ભયકારક પરિસ્થિતિમાં મગજને પડતું સ્ટ્રેઈન એવો શબ્દ ઉપયોગમાં લેવાતો થયો અને આજે તણાવ શબ્દથી દરેક વ્યક્તિ વાકેફ છે. આપણા ઉપરના મગજનો આગળનો ખંડ (ફ્રન્ટલ લોબ) વિવેક, બુદ્ધિ, ધૃતિ (કન્ટ્રોલ) અને સ્મૃતિનું સ્થાન છે. સ્વસ્થ અવસ્થામાં ચિંતા, ક્રોધ, ભય વગેરે માનસિક ભાવ પર બુદ્ધિનો કાબુ રહેલો છે. આ બધા ભાવો આપણા શરીરમાં થતી અનેસ્થિક નાડીમંડળની ઉત્તેજના ખાધારથી આવતા ખતરાથી બચાવે છે. સતર્કતા બક્ષે છે, પરંતુ જ્યારે બુદ્ધિ સ્થાન નિર્બળ થઈ જાય અને માનસિક ભાવોનું સ્થાન પ્રબળ થાય ત્યારે ચિંતા, શોક, ભય વગેરે થોડીક જ વાર માટે રહેવાના બદલે અનુચિત રૂપે નિરંતર રહ્યા કરે તો તે માનસિક રોગને જન્મ આપે છે.

તણાવના એ પ્રકાર પાંચ શકાય.

## ૧. હકારાત્મક તણાવ

પરીક્ષા આપતી વખતે અનુભવાતો તણાવ તમને વિષય પ્રત્યે સતર્કતા બક્ષે છે, એકાગ્રતા આપે છે, પડકાર સહન કરવાની શક્તિ આપે છે તે હકારાત્મક છે.

એક્સિડન્ટ થતો બચાવવા તમે જે બ્રેક મારો છો તે સતર્કતા વાહન ચલાવતી વખતે અનુભવાતી તણાવને હિસાબે છે.

હકારાત્મક તણાવ તમને રક્ષણ કરવા શક્તિ આપે છે. એલર્ટ રાખે છે.

## ૨. નકારાત્મક તણાવ

નકારાત્મક તણાવ તમારી જીવનશૈલી, સંબંધો, ઉત્પાદકતા, મૂડ, સ્વાસ્થ્ય પર વિપરીત અસરો કરે છે અને માનસિક વ્યાધિઓને જન્મ આપે છે. જે ચિંતાપ્રધાન માનસરોગ, વિષાદપ્રધાન માનસરોગ, ઉન્માદપ્રધાન માનસરોગ, વિદ્રોહી વિચારયુક્ત માનસરોગ જેવા રોગો પેદા કરે છે જે વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ જ બદલી નાખે છે.

તણાવ સમયે થતા શારીરિક ફેરફારો તમારી શક્તિ અને સ્ટેમીના વધારી દે છે. તુરંત પ્રતિકાર ક્ષમતા વધારે છે. પરિસ્થિતિનો પડકાર કરવો કે ભય નિહાળી બચાવ કરવો તે માટે સજ્જ બનાવે છે. તે સમયે મસ્તિષ્કમાંથી સ્ટ્રેસ હોર્મોન શ્રવે છે અને એડીનાલીનનો સ્રાવ થાય છે. તમે વાહન ચલાવતી વખતે કોઈક સાથે અથડાઈ જાવ તો શું થાય



**રોજબરોજના જીવનમાં પડકારજનક પરિસ્થિતિનો સામનો કરતી વખતે શરીર દ્વારા જે પ્રતિક્રિયા અપાય એ છે તણાવ - ટેન્શન. આજકાલ લોકોના મોંએ બોલતો સૌથી વધારે શબ્દ. ૧૯૨૦ પહેલાં સ્ટ્રેસ શબ્દ ફિઝિક્સ (પદાર્થવિજ્ઞાન) માટે જ પ્રચલિત હતો. ૧૯૨૦થી ૧૯૩૦ના ગાળામાં ભયકારક પરિસ્થિતિમાં મગજને પડતું સ્ટ્રેઈન એવો શબ્દ ઉપયોગમાં લેવાતો થયો અને આજે તણાવ શબ્દથી દરેક વ્યક્તિ વાકેફ છે.**

છે... વિચારો. એ છે તણાવજનક પરિસ્થિતિમાં થતો શારીરિક ફેરફાર. આવી પરિસ્થિતિમાં દરેક વ્યક્તિ જુદી જુદી રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે જેમ કે કેટલીક વ્યક્તિઓ ખૂબ ગુસ્સે થઈ જાય છે, ઘણી વ્યક્તિઓ ચૂપ થઈ જાય છે, કેટલાક કોઈ પ્રતિભાવ જ નથી આપતા એ કેટલાક શૂન્યમનસ્ક (હંડા-ફીઝ) થઈ જાય છે.

## વધારે પડતા તણાવની ચેતવણી આપનાર લક્ષણો

- યાદશક્તિ ઓછી થવી.
- એકાગ્રતા ઘટવી.
- પરિસ્થિતિનો ક્યાસ કાઢવાની અક્ષમતા.
- સતત ચિંતા કરવી.
- તુરંત ગુસ્સે થવું.
- ખુશ ન હોવું.
- વારંવાર મૂડ બદલાઈ જવો.
- ઉચાટમાં જ રહેવું, જરાપણ રિલેક્સ થઈ ના શકવું.
- એકલતા અનુભવવી અથવા એકલા રહેવા માંડવું.
- ખૂબ વધારે જમવું અથવા ખૂબ ઓછું જમવું.
- વધારે ઊંઘવું અથવા ઓછું ઊંઘવું.
- બીજાથી પોતાને અલગ કરી લેવા.
- જવાબદારીથી દૂર ભાગવું.
- નામ કરડવા.
- તમાકુ, સિગારેટ જેવી દુટેવો વધવી.
- કામેચ્છામાં ઘટાડો થવો.
- વારંવાર શરદી થઈ જવી.
- છાતીમાં દુઃખવું, બળતરા થવી.
- ઝાડા થવા કે કબજિયાત થવી.
- શરીરમાં ક્યાંક ને ક્યાંક દુઃખાવાની ફરિયાદ રહેવી.
- ઊલટી, ઉબકા જેવું થવા કરવું.

આ બધા જ વત્તે-ઓછે અંશે એક કે વધારે લક્ષણોનો સમૂહ વધારે તણાવ અનુભવતી વ્યક્તિઓમાં જોવા મળે છે.

## કેટલીક એવી બાબતો જે વ્યક્તિની તણાવ સહન કરવાની શક્તિને મજબૂત કરે છે.

- પરિવારના લોકો તથા મિત્રોનો સપોર્ટ,