



टिप्पणी

29

दबाव और आपका स्वास्थ्य

आपको 8.00 बजे की अपनी ट्रेन पकड़नी है लेकिन आपका ऑटो ट्रैफिक जाम में फंसा हुआ है। आपको 20 मिनट के भीतर 5 किमी. की दूरी तय करनी है। आपके दिल की धड़कन बढ़ जाती है, आपको पसीना आने लगता है तथा आप अपने दांत भीचने लगते हैं, आप बार-बार अपनी घड़ी की तरफ देखते हैं, लोगों पर गुस्सा करते हैं तथा स्पष्ट रूप से सोच नहीं पाते आप आपको क्या करना है।

इस प्रकार की स्थिति दबावपूर्ण स्थिति है जो उस समय उत्पन्न होती है जब व्यक्ति को अपने गंतव्य पर पहुँचने का दबाव उत्पन्न होता है। जिस क्षण आप स्टेशन पहुँच जाते हैं तथा ट्रेन को पकड़ लेते हैं तो सीट पर बैठने के बाद आप एक लंबी सांस लेते हैं 'आह' और आपको कुछ राहत का अनुभव होता है। यह राहत आपको अहसास दिलाती है कि आप किस प्रकार के दबाव से गुजर रहे थे। इस प्रकार का दबाव अधिकतर दबाव (stress) का कारण बन जाता है। इन दिनों जीवन चक्र इतनी तीव्र गति से चलता है तथा दबाव इतने अधिक हैं कि आप किसी न किसी रूप में दबावपूर्ण स्थिति में प्रवेश कर जाते हैं। इसके अतिरिक्त, हम अपने दबावों से कुशलतापूर्वक ढंग से निपटने में भी सक्षम नहीं होते हैं। इस लिए व्यक्ति को पता होना चाहिए कि उसके दबावों के स्रोत कौन से हैं तथा उनसे कैसे निपटना चाहिए। इस पाठ में हम दबाव की अवधारणा, उसके स्रोत तथा इस पर प्रतिक्रियाओं के संबंध में अध्ययन करेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात्, आपके लिए संभव होगा:

- समझना कि दबाव (stress) क्या है?



टिप्पणी

- दबाव पर विभिन्न प्रकार की प्रतिक्रियाओं की सूची बनाना,
- दबाव के विभिन्न स्रोतों की पहचान करना व उनके नाम बताना,
- दबाव के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का उल्लेख करना।

29.1 दबाव की अवधारणा (Concept of Stress)

दबाव से तात्पर्य एक प्रकार की बैचेनी का अनुभव है। दबाव का कारण व्यक्ति स्वयं, अपने आसपास के अन्य व्यक्ति या आपका वातावरण हो सकते हैं। अब हम अध्ययन करेंगे कि दबाव कैसे उत्पन्न होता है।

स्वयं के कारण दबाव उत्पन्न: मान लीजिए कि आपने अपनी परीक्षा के एक दिन पहले तक पढ़ाई नहीं की है, तथा ठीक परीक्षा से एक दिन पहले अचानक आप पढ़ाई आरंभ करते हैं। आप कुछ भी याद नहीं कर पाएंगे तथा आपको इस बात का भी आत्मविश्वास नहीं रहेगा कि आपने अपने सभी विषयों का अध्ययन कर लिया है। दबाव बढ़ जाएगा। यह स्थिति क्या है। आपने स्वयं अपने आप को दबाव की स्थिति में डाला है।

दबाव हमेशा नकारात्मक नहीं होता। उदाहरण के लिए यदि किसी टैस्ट या परीक्षा से पूर्व आप उत्सुक (anxious) नहीं हैं तो आप गंभीर रूप से उस परीक्षा की तैयारी नहीं करेंगे और हो सकता है कि इसका परिणाम अच्छा न हो। अति निम्न मात्रा में दबाव हमें अच्छी तैयारी करने के लिए प्रेरित करता है। इस प्रकार दबाव के सकारात्मक तथा नकारात्मक दोनों पहलू होते हैं। दबाव के सकारात्मक पहलू को प्रतिबल (eustress) कहते हैं अर्थात् वह दबाव जो सकारात्मक परिणाम दे तथा नकारात्मक पहलू को अभिहार (distress) कहते हैं।

पर्यावरण के कारण उत्पन्न दबाव: मान लीजिए कि आपकी फसल पक चुकी है और कटाई के लिए तैयार है। अचानक निरंतर तेज बारिश होने लगती है तो आप पूर्णतः असहाय हो जाते हैं और चिंता करने लगते हैं। यहाँ आपका दबाव प्रकृति या पर्यावरण के कारण उत्पन्न हुआ है। वायु प्रदूषण तथा जल प्रदूषण या भीड़-भाड़ होना भी पर्यावरणिक दबावों के उदाहरण हैं।

अन्य व्यक्तियों के कारण उत्पन्न दबाव: हर लिहाज से आप पदोन्नति के लिए पात्र हैं किंतु आपके संगठन का प्रबंधन आपको पदोन्नति प्रदान नहीं करता है तो यहाँ होने वाला दबाव अन्य व्यक्तियों के कारण है।

जैसे कि पहले चर्चा की गई है कि यह जरूरी नहीं है कि दबाव हमेशा नकारात्मक ही हो। दबाव का सकारात्मक पहलू है जिसे (eustress) कहते हैं, अच्छे परिणाम उत्पन्न करता है। बैडमिंटन के खिलाड़ी मैच से पहले घण्टों अभ्यास करते हैं। यह अभ्यास दबावपूर्ण होता है किंतु उसका परिणाम अच्छा होता है। प्रसिद्ध वैज्ञानिक, थॉमस एल्वा एडिसन, जिन्होंने बल्ब का आविष्कार किया को पहले 1000 से ज्यादा बार विफलता का

मुंह देखना पड़ा तत्पश्चात् उन्हें सफलता प्राप्त हुई। वह (eustress) का अनुभव कर रहे थे।

दबाव या अभिहार का नकारात्मक आयाम प्रायः दुखन अनुभूति को जन्म देते हैं तथा इसके परिणामस्वरूप खराब कार्यनिष्पादन होता है। राधिका एक बुद्धिमान लड़की है जो हमेशा अच्छे अंक प्राप्त करती है। उसके अंक तेजी से नीचे गिरने लगे क्योंकि उसके पिता शराब पीकर घर आते हैं तथा उसकी मां को पीटते हैं। वह चिंतित है, दबावग्रस्त है तथा अपनी पढ़ाई में ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रही है, जिसके कारण उसे परीक्षा में कम अंक मिल रहे हैं। राधिका अभिहार (distress) से पीड़ित है।



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 29.1

निम्नलिखित प्रश्नों के अल्प उत्तर दीजिए:

1. दबाव (stress) क्या है?

2. विभिन्न प्रकार के दबावों के नाम बताइए।

29.2 दबाव पर प्रतिक्रियाएं (Reaction to Stress)

श्याम, एक युवा बेरोजगार, अधिकतर समय घर में अकेले रहता है। वह प्रायः जीवन में कुछ अच्छा करने की कल्पनाएं करता है तथा उन्हें प्राप्त करना चाहता है। किंतु अब तक उसे एक अच्छी नौकरी नहीं मिली है। पहले उसने एक छोटी कंपनी में नौकरी की थी परंतु अपने बॉस के साथ कुछ समस्या होने के कारण उसने नौकरी छोड़ दी थी। अब श्याम अधिकतर समय हतोत्साहित, व्यर्थ तथा चिड़चिड़ापन महसूस करता है। अपने अकेलेपन तथा उदासी ने निपटने के लिए उसने शराब पीना आरंभ कर दिया।

सीता एक अच्छी विद्यार्थी है। वह अपनी कक्षा में आगे बढ़ना चाहती है। उसके माता-पिता तथा अध्यापकों को उससे बहुत उम्मीदें हैं। साप्ताहिक अवकाश के दौरान



टिप्पणी

तीव्र ज्वर होने के कारण वह अपना एसाइनमेंट समय पर पूरा नहीं कर पाई। चूंकि कार्य पूरा करने का दिन नजदीक आ रहा था, इसलिए सीता, दोषी तथा चिंतित अनुभव करने लगी तथा एसाइनमेंट पर अपना ध्यान केंद्रित नहीं कर पाई।

उपर्युक्त दोनों उदाहरणों में दबाव के कारण उत्पन्न परिवर्तनों (शारीरिक तथा मानसिक) को देखा जा सकता है। इस प्रकार दबाव की प्रतिक्रियाओं को निम्नलिखित श्रेणियों में वर्गीकृत किया जा सकता है :

शारीरिक, भावात्मक, ज्ञानात्मक तथा व्यवहारात्मक

1. शारीरिक प्रतिक्रियाएं (Physiological Reactions): शारीरिक प्रक्रियाओं से तात्पर्य मानव शरीर की इन शारीरिक क्रियाओं से है जो दबाव के कारण प्रभावित होती हैं। तथा सामान्य रूप से अपना कार्य नहीं करते हैं। दबाव के कारण सामान्यतः उत्पन्न होने वाली प्रतिक्रियाएं हैं :

क. हृदय तथा धमनियों का तीव्र गति से चलना

ख. मांसपेशियों में खिंचाव आ जाता है।

ग. गले व मुंह का सूखना

घ. पेट में गड़बड़ी का अनुभव करना (बोलचाल की भाषा में इसे 'पेट में तितलियाँ होना' कहते हैं, तथा

ड. कांपना आदि।

सामान्यतः सबसे पहले नाजुक (vulnerable) तथा कमजोर शारीरिक प्रणाली दबाव से प्रभावित होती है। इसलिए परिणामी लक्षणों को मनोदैहिक (psychosomatic) प्रतिक्रियाएं कहते हैं। उदाहरण के लिए, यदि श्वास प्रणाली (respiratory system) कमजोर है तो दबाव उसे प्रभावित करेगा तथा इसके कारण दमा भी हो सकता है। इसी प्रकार, यदि पाचन प्रणाली कमजोर है तो वह दबाव के प्रहार से प्रभावित हो सकता है। इसके कारण सामान्यतः अल्सर हो जाता है। इस प्रकार लगभग सभी प्रणालियाँ विभिन्न लक्षणों के माध्यम से दबाव के प्रभाव को सुव्यवस्थित ढंग से परिलक्षित करते हैं। लक्षण हैं रक्तचाप, हाँफना, पेट दर्द, सरदर्द, जोड़ों में दर्द, हकलाना आदि।

भावात्मक प्रतिक्रियाएं (Affective Reactions): ये प्रतिक्रियाएं भावात्मक परिणाम हैं। यहाँ दबाव से पीड़ित लोग तत्काल प्रभावित हो जाते हैं तथा चिंता, उदासी, क्रोध, चिड़चिड़ापन अनेक लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं और वे अपनी भावनाओं (emotional) पर नियंत्रण खो बैठते हैं।

3. ज्ञानात्मक प्रतिक्रियाएं (Cognitive Reactions): दबाव की प्रतिक्रियाओं की इस श्रेणी में निम्नलिखित शामिल हैं:



टिप्पणी

- क. खराब एकाग्रता
- ख. समान गति तथा कुशलता से किसी नई बात को सीखने में अक्षमता
- ग. भूलना
- घ. उचित निर्णय, वो भी समय पर लेने में अक्षमता
- ड. संभ्रांति
- च. अनावश्यक विचारों की उत्पत्ति, तथा
- छ. नकारात्मक व खराब विचारों का उत्पन्न होना।

शारीरिक, भावात्मक तथा ज्ञानात्मक प्रतिक्रियाएं प्रकृति में बनावटी (covert) होती हैं। अन्य शब्दों में, ये प्रतिक्रियाएं व्यक्ति के भीतर उत्पन्न होती हैं किंतु व्यवहारात्मक प्रतिक्रियाएं प्रत्यक्ष (overt) होती हैं अर्थात् बाहर उत्पन्न होती हैं। इनमें निम्नलिखित व्यवहार शामिल हैं :

- क. रोना
- ख. अव्यवस्थित रूप से बात करना
- ग. असंगत भाषा होना
- घ. चोट पहुंचाना तथा
- ड. प्रहार करना या मारना आदि।

दबाव के प्रति विविध प्रतिक्रियाएं

| शारीरिक प्रतिक्रियाएं | भावात्मक प्रतिक्रियाएं |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| दिल की धड़कन व नब्ज का तेज होना | चिंता |
| मांसपेशियों में खिंचाव | उदासी |
| गले व मुंह का सूखना | क्रोध |
| कंपन्न, बेचैनी आदि | कुण्ठा, निराशावादी चिड़चिड़ापन |
| ज्ञानात्मक प्रतिक्रियाएं | व्यवहारात्मक प्रतिक्रियाएं |
| विकेंद्रित ध्यान | क्रंदन |
| नए ज्ञान को सीखने की अक्षमता | अव्यवस्थित रूप से बात करना |
| भूलना | असंगत भाषा |
| उचित निर्णय लेने में अक्षमता | चोट पहुंचाना |
| संभ्रांति | अधिक खाना |
| नकारात्मक विचार | नशीली दवाइयों का सेवन |



टिप्पणी

दबावकारक (Stressors)

पीटर एक नामी कंपनी में नौकरी हेतु साक्षात्कार के लिए नए स्नातकों से भरे एक कमरे में इंतजार कर रहा है। उसकी शैक्षणिक उत्कृष्टता बहुत अच्छी नहीं है किंतु उसे आशा है कि उसे किस्मत तथा उसे व्यक्तित्व के कारण वह नौकरी मिल जाएगी। उसे लगता है कि उसके माता पिता तथा उसकी बहन को उम्मीद होगी कि उसे यह उच्च सम्मान तथा उच्च वेतन वाली नौकरी मिल जाएगी। वह बहुत आशंकित (nervous) है। उसका मुह सूख रहा है, उसके पेट की मांसपेशियों में खिंचाव होने लगा है, उसके दिल की धड़कन तेज हो गई है तथा उसका पसीना उसके नए सूट में प्रवेश करने लगा है।

दबावकारक (Stressors) वे घटनाएं तथा परिस्थितियाँ (उदाहरण के लिए बस की यात्रा या साक्षात्कार) हैं जिन पर लोग प्रतिक्रिया करते हैं अब हम कुछ सामान्य दबावकारकों की चर्चा करेंगे जिसका लोग अनुभव करते हैं। ये दबावकारक कुछ लोगों के लिए हल्के व प्रोत्साहक होते हैं और अन्यो के लिए कम या अधिक रूप से दबावपूर्ण होते हैं। यह लोगों की कुशलक्षेम को प्रभावित करते हैं। सामान्य दबावकारकों में निम्नलिखित शामिल हैं।

1. ऊबना, अकेलापन
2. कुठा
3. द्वंद्व
4. निर्धारित समय सीमा में लक्ष्यों को प्राप्त करने का दबाव
5. प्रतिस्पर्धा
6. संवर्धित उत्तरदायित्व
7. यात्रा या किसी शारीरिक/मानसिक कार्य के कारण थकान
8. प्रियजन से तलाक, अलग होना या उनकी मृत्यु
9. अंतरव्यक्तिगत संबंधों में समस्या जैसे माता पिता, सास ससुर, दोस्त, बॉस, नौकर आदि के साथ संबंधों में।
10. व्यक्ति के आत्म-विश्वास, छवि या स्तर में गिरावट
11. व्यक्ति के व्यवसाय या पढ़ाई या व्यापार आदि में हानियाँ
12. सेवानिवृत्ति
13. स्वतंत्रता व निजता की कमी
14. यौन संबंधी मतभेद तथा अपराध भावना

15. वित्तीय स्थिति में परिवर्तन

16. आवास में परिवर्तन

17. ऋणों का भुगतान

दबाव प्रतिक्रियाएं शारीरिक, मनोवैज्ञानिक तथा व्यवहारात्मक प्रतिउत्तर हैं (जैसे उबकाई, बेचैनी व थकान), जिनका प्रदर्शन लोग दबाव की स्थिति में करते हैं।

मध्यवर्ती कारक (mediating factors) जैसे वे परिस्थितियाँ जिनमें दबावकारक जन्म लेते हैं तथा प्रत्येक व्यक्ति की विशेषताएं उन्हें दबावकारकों के प्रति अधिक या कम संवेदनशील बनाती हैं।

हम में से प्रत्येक व्यक्ति घर या कार्यास्थल में किसी न किसी रूप में दबाव का अनुभव करता है। किंतु दबाव को सहने की क्षमता हर व्यक्ति में भिन्न होती है। हम हमेशा दबाव को कम कर सकते हैं। दबाव आत्मबोध (self understanding) के संवर्धक के रूप में कार्य कर सकता है। हम यह नहीं जान सकते हैं कि हमें क्या करना है जब तक कि हमें वह कार्य करना न पड़े। उदाहरण के लिए, परीक्षा में हर बार जब हम एक विषय में उत्तीर्ण होते हैं तो हमें आत्मविश्वास की प्राप्ति होती है कि हम इस प्रकार की परिस्थिति से सफलतापूर्वक निकल सकते हैं। कई बार हतोत्साहन तथा विफलताओं के अनुभव सकारात्मक परिणाम उत्पन्न करते हैं क्योंकि ऐसे में हमें अहसास हो जाता है कि हम गलत लक्ष्यों की ओर जा रहे हैं या वह कार्य इतने अचानक से आ जाता है कि हम उसके लिए तैयार नहीं होते हैं।

अति सूक्ष्म दबाव के कारण हम आलसी हो जाते हैं तथा अत्यधिक दबाव के कारण बेचैन हो उठते हैं व बीमार होने की संभावना हो जाती है। हमें मालूम होना चाहिए कि हम अपने दबावों को कुछ स्तर तक कैसे नियंत्रित कर सकते हैं ताकि हम उस परिस्थिति से बाहर निकल सकें।

स्वयं प्रयास करें

क. अपने जीवन में बारम्बार उत्पन्न होने वाले दबाव कारकों का स्मरण कीजिए तथा उन्हें लिखिए व बताइए कि इन परिस्थितियों में किसी प्रकार की दबाव प्रक्रियाएं दर्शाते हैं?

| दबावकारक | प्रतिक्रियाएं |
|----------|---------------|
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |



टिप्पणी



टिप्पणी

ख. स्वयं करके देखें:

नीचे दैनिक परेशानियों (समस्याओं) तथा खुशियों (आनंद) के मापदण्ड को संशोधित करके कुछ मर्दें दर्शाई गई हैं। प्रतिवादी को उक्त दिन समस्या उत्पन्न करने वाले या आनंद देने वाली प्रत्येक मद को रेटिंग (0-4 पर) प्रदान करनी होगी। कई दिनों या हफ्तों में ली गई रेटिंग आपके दबावकारकों या आनंदों की सही तस्वीर प्रस्तुत कर देगी और इससे व्यक्ति के लिए अपनी दैनिक परेशानियों को समझने में आसानी होगी।

आज यह मद आपके लिए कितनी समस्या वाली है।

आज यह मद आपके लिए कितनी सुखद है।

| | | |
|-----------|-----------------------|-----------|
| 0 1 2 3 4 | आपके बच्चे | 0 1 2 3 4 |
| 0 1 2 3 4 | परिवार के साथ | 0 1 2 3 4 |
| 0 1 2 3 4 | सहकर्मी | 0 1 2 3 4 |
| 0 1 2 3 4 | आपकी कड़ी मेहनत | 0 1 2 3 4 |
| 0 1 2 3 4 | समय सीमा का पूरा करना | 0 1 2 3 4 |
| 0 1 2 3 4 | पर्याप्त पैसा होना | 0 1 2 3 4 |
| 0 1 2 3 4 | मौसम | 0 1 2 3 4 |
| 0 1 2 3 4 | खाना बनाना | 0 1 2 3 4 |
| 0 1 2 3 4 | घर में मनोरंजन | 0 1 2 3 4 |
| 0 1 2 3 4 | खाली समय की मात्रा | 0 1 2 3 4 |

अब आप अपने दबावकारकों की पहचान कर सकते हैं तथा उपर्युक्त सूची में शामिल कर सकते हैं। इस रेटिंग को जारी रखें जैसे पहले कर रहे थे।

29.3 दबाव के स्रोत

दबाव के स्रोतों को चार श्रेणियों में वर्गीकृत किया जा सकता है, जो निम्नानुसार है:

पारिवारिक, व्यावसायिक/शैक्षणिक, व्यक्तिगत तथा पर्यावरणीय, अब हम इन स्रोतों पर विस्तार से चर्चा करेंगे।

- 1. पारिवारिक:** यदि आपको दबाव इसलिए हो रहा है क्योंकि आपके परिवार का एक सदस्य गंभीर रूप से बीमार है तो आपके दबाव का स्रोत परिवार है। अन्य पारिवारिक दबावों में शामिल हैं वित्तीय तंगियाँ, पति या पत्नी के बीच झगड़े।



टिप्पणी

2. **व्यावसायिक/शैक्षिक:** एक विद्यार्थी के लिए परीक्षा, होस्टल में रहना आदि दबाव के कारण हो सकते हैं। एक अध्यापक जो कक्षा को ठीक से पढ़ा न रहा हो, भी इस दबाव को बढ़ा देता है। कम वेतन, ज्यादा काम कराने वाला अधिकारी, असहयोगी सहकर्मी या अधीनस्थ कर्मचारी कार्य की खराब परिस्थितियाँ कुछ व्यावसायिक दबावों के उदाहरण हैं।
3. **व्यक्तिगत:** व्यक्तिगत दबाव बहुत होते हैं। प्रायः व्यक्तिगत दबाव अक्षमता, हीनता तथा असुरक्षा की भावनाओं के कारण उत्पन्न होते हैं। "मेरी स्मरण शक्ति खराब है, मैं काला हूँ, मैं मोटा हूँ, मैं अच्छा नहीं लग रहा हूँ, मैं अच्छी अंग्रेजी नहीं बोल पाता हूँ, मैं बुद्धिमान नहीं हूँ, मुझमें कोई कौशल नहीं है, मैं गरीब हूँ, मेरी सेहत अच्छी नहीं है, मैं बेरोजगार हूँ, कुछ ऐसे विचार तथा प्रवृत्तियाँ हैं जो एक व्यक्ति को अक्षम तथा असुरक्षित महसूस कराते हैं तथा वह दबावग्रस्त हो जाता है।
4. **पर्यावरणीय:** अप्रत्याशित प्राकृतिक आपदाएं जैसे आग लगना, सूखा, भूकंप, सुनामी, बाढ़ आदि पर्यावरणीय दबावकारक हैं। भीड़, खराब सैनिटेशन, प्रदूषण भी पर्यावरणीय दबाव के स्रोत हैं।

स्वयं प्रयास करें

विभिन्न क्षेत्रों में अपने दबाव को पहचानने तथा अपने स्वयं के दबावकारकों से रिक्त स्थान को भरें।

परिवार

1. वित्तीय
2. परिवार के सदस्य की बीमारी
3. परिवार के सदस्यों के बीच मनमुटाव
4. -----
5. -----
6. -----

व्यावसायिक/शैक्षणिक

1. कम वेतन
2. खराब कार्य परिस्थितियाँ
3. -----
4. -----
5. -----
6. -----



टिप्पणी

व्यक्तिगत

1. खराब स्मरण शक्ति
2. शारीरिक बनावट के प्रति चिंता
3. -----
4. -----
5. -----
6. -----

पर्यावरणीय

1. प्रदूषण
2. भीड़-भाड़
3. -----
4. -----
5. -----

29.4 दबाव तथा स्वास्थ्य

इस तथ्य के संकेत हैं कि लोगों द्वारा अनुभव किए जाने वाले दबाव के कारण ही 75 प्रतिशत मानव बीमारियाँ जन्म लेती हैं। दबावपूर्ण अवधि के दौरान उत्तेजना तथा घबराहट सामान्य लक्षण हैं। जब इनकी तीव्रता बढ़ जाती है तो ये भय (Phobia) में विकसित हो जाते हैं। (Phobia) से तात्पर्य किसी वस्तु, व्यक्ति या किसी जानवर या परिस्थितियों पर असंगत भय से है। व्यक्ति जब कभी इस भय (Phobia) परिस्थिति से गुजरता है तो वह असामान्य रूप से परेशान हो जाता है और इसी कारण से वह हमेशा उन परिस्थितियों से बचने का प्रयास करता है। कुछ सामान्य भय (common phobia) हैं:

1. सामाजिक भय : जन श्रोताओं को संबोधित करने का भय (यथा मंच का भय)
2. संवत-स्थान भीति (claustrophobia) बंद स्थानों का भय

उत्सुकता का तात्पर्य सन्निकट धमकी या खतरे का अस्पष्ट दुखद अनुभव से है। अत्यधिक उत्सुकता वाला व्यक्ति हमेशा चिंतित, अस्पष्ट, भ्रान्तियुक्त तथा अनिर्णायक होता है। कई बार अत्यधिक उत्सुकता (anxiety) के कारण हकलाने व तुतलाने की भाषा संबंधी समस्या उत्पन्न हो जाती है। बिस्तर गीला करने जैसी मूत्राशय की समस्या बच्चों में सामान्यतः पाई जाती है।

दबाव तथा प्रतिरक्षण प्रणाली (Stress and Immune System)

प्रतिदिन के जीवन चक्र के दौरान प्रत्येक व्यक्ति विभिन्न कीटाणुओं तथा वाइरसों के संपर्क में आता है किंतु हम बीमार नहीं पड़ते हैं। क्योंकि हमारे शरीर के भीतर एक सुरक्षा तंत्र विद्यमान है जिसे 'प्रतिरक्षण प्रणाली' (immune system) कहते हैं। किंतु दबाव इस प्रतिरक्षण प्रणाली को कमजोर बना सकता है और इसके परिणामस्वरूप हम अनेक बीमारियों के शिकार हो सकते हैं। यदि दबाव अल्प अवधि के लिए तो अधिक खतरे की स्थिति नहीं है, किंतु यदि दबाव लंबे समय तक विद्यमान रहता है तो इसके कारण गंभीर बीमारियाँ जैसे कैंसर, दिल की बीमारी सरदर्द, दमा, पाचक अल्सर हो सकती हैं। यह देखा गया है कि सामान्य व्यक्ति की तुलना में दबावग्रस्त व्यक्ति को जुकाम जल्दी होता है। यह इस तथ्य को दर्शाता है कि अत्यधिक दबाव हमारे शरीर की प्रतिरक्षण प्रणाली को कमजोर करता है और इस प्रकार से हम आसानी से संक्रमणों (infections) की चपेट में आ जाते हैं।



टिप्पणी

29.5 दबाव तथा स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं

यह एक स्वीकार्य तथ्य है विभिन्न हृदय संबंधी समस्याएं जैसे उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन), हृत्शूल (एन्जाइना) तथा दिल का दौरा व्यक्ति को संवेगात्मक दबाव के कारण उत्पन्न होती हैं। ऐसे भावात्मक दबाव कुण्ठा, अत्यधिक क्रोध, भय, दुख या सदमे के कारण जन्म लेते हैं।

पहले से दबावपूर्ण परिस्थितियों में होने के कारण भोजन व्यतिक्रम भी हो सकता है। दबाव के कारण नींद की गड़बड़ी भी हो सकती है। ऐसे व्यक्तियों को सोने में दिक्कत होती है या विखण्डित नींद आती है या बिल्कुल नहीं आती है (अनिद्रा)। एक व्यक्ति जिसे बार-बार गहन भावनाओं या क्रोध, जलन, नफरत, भय, आतंक का अनुभव होता है उसे प्रायः अलसर की शिकायत रहती है। अत्यधिक भय या अपराधबोध के कारण यौन संबंधी समस्याएं भी उत्पन्न हो सकती हैं।

दबाव से संबंधित सबसे सामान्य स्वास्थ्य समस्याएं हैं – जुकाम व सरदर्द। वैज्ञानिक कहते हैं कि सामान्य जुकाम तथा दबाव से सरदर्द के लिए कोई विशिष्ट दवा नहीं है। यह समस्याएं तब उत्पन्न होती हैं जब व्यक्ति दबाव का अनुभव करता है। सुखद व खुशनुमा परिस्थितियों में वे समस्याएं गायब हो जाती हैं। दर्द व जुकाम को भगाने के लिए ली जाने वाली गोलियाँ केवल अस्थायी आराम पहुंचाती हैं। इसलिए, स्वास्थ्य संबंधी इन समस्याओं के स्थायी समाधान के लिए दबाव के मूल कारणों को जानना आवश्यक है। उदाहरण के लिए विद्यार्थी को जब कभी परीक्षा/टैस्ट देने को कहा जाता है तो उसे सिरदर्द होने लगता है।

मनोदैहिक (psychosomatic) बीमारियाँ जैसे पाचक, अलसर, दमा, अनिवार्य हाइपरटेंशन (उच्च रक्तचाप) भी दबावों के परिणाम हैं। आपको पता होगा कि बहुत सारे व्यक्तियों



टिप्पणी

की कम आयु में दिल के दौरे से मृत्यु हो जाती है। ये लोग दबाव का ही शिकार होते हैं।

बारम्बार दबाव तथा किसी प्रणाली विशेष के कमजोर पड़ने के संयोग के कारण मनोदैहिक बीमारी उत्पन्न होती है। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति को तब अल्सर हो जाता है जब दबाव के कारण उसका पेट (पाचन प्रणाली) कमजोर पड़ जाता है। इस प्रकार के लोग अपनी भावनाओं को बाहर उजागर भी नहीं करते हैं। उदाहरण के लिए यदि एक व्यक्ति गुस्सा हो जाता है तो उसे उचित ढंग से अपना गुस्सा दर्शाना चाहिए किंतु यदि वह बार-बार अपने गुस्से को अंदर ही दबा लेता है तो उसे अलसर होने की संभावना बढ़ जाती है। उसे अपने स्वास्थ्य को अच्छा बनाए रखने के लिए अपनी भावनाओं को उचित माध्यम व तरीके से अभिव्यक्त करने को कहा जाना चाहिए।

ऊपर हमने सामान्य रूप से होने वाली कुछ दबाव संबंधी समस्याओं पर चर्चा की है। व्यक्ति द्वारा इन समस्याओं का अनुभव मंद स्तर से सामान्य स्तर तक किया जाता है। सामान्य रूप से कम उत्पन्न होने वाली एक गंभीर व्यतिक्रम है – अभिघात-पूर्व दबाव व्यतिक्रम (post-traumatic stress disorder)। इसके लक्षणों में शामिल है उत्सुकता, भय, चिरकालीन दबाव, निद्रा व्यतिक्रम जैसे अनिद्रा या रात को नींद न आना, दुःस्वप्न, प्रत्याहार व्यवहार आदि। इस प्रकार के व्यतिक्रम (disorders) तब उत्पन्न होते हैं जब व्यक्ति अभिघातक जीवन खतरों तथा दुर्घटनाओं, बलात्कार या यौन उत्पीडक के रूप में शारीरिक या मानसिक शिकार, निकट या प्रिय जन की मृत्यु आदि के अनुभव के पश्चात अत्यधिक दबाव का अनुभव करता है।

दबाव से राहत (Stres Relief): तीव्र दबाव के अनेक गंभीर मामलों में व्यक्ति को तत्काल सहायता के लिए मनोचिकित्सक से परामर्श करना चाहिए या कुछ समय के लिए अस्पताल में भर्ती हो जाना चाहिए। मंद से मध्यम स्तर के दबावों को विभिन्न तरीकों से कम किया जा सकता है जैसे नियमित व्यायाम, आराम, चिंतन, सकारात्मक विचार, सामाजिक गतिविधियों में शामिल होना जो आपको राहत या आनंद प्रदान करती हों या कुछ प्रबंधन तकनीकों का अनुसरण करें जैसे समय प्रबंधन, दबाव कम करने वाले कार्यक्रम आदि। चिकित्सक जैसे दबाव की दवाइयों आदि का प्रयोग केवल तभी किया जाना चाहिए जब स्थिति गंभीर हो तथा ऐसा केवल चिकित्सक की देखरेख में किया जाना चाहिए।



पाठगत प्रश्न 29.2

1. निम्नलिखित का उत्तर 'सही' या 'गलत' में दें :

- क. मूत्रीय व्यतिक्रम जैसे बिस्तर गीला करना केवल दबाव के कारण ही उत्पन्न होते हैं।

सही/गलत

- ख. हकलाना तथा मंच का भय मुख्य रूप से चिंता व घबराहट के कारण होता है। सही/गलत
- ग. सामान्य जुकाम जोकि दबाव ग्रस्त परिस्थिति में होता है सामान्यतः खराब प्रतिरक्षण प्रणाली के कारण होता है। सही/गलत
2. दबाव के कारण उत्पन्न होने वाले कुछ स्वास्थ्य समस्याओं (शारीरिक तथा मानसिक) का उल्लेख कीजिए।
3. एक व्यक्ति अपने दिन-प्रतिदिन के दबावों से कैसे निपट सकता है?



टिप्पणी



आपने क्या सीखा

- दबाव एक प्रकार का आंतरिक दबाव है जो आंतरिक या बाहरी बलों के कारण उत्पन्न होता है। सामान्यतः यह आंतरिक तथा बाहरी दोनों के संयोजन के कारण होता है।
- निम्न तथा उच्च दोनों स्तरों के दबाव, व्यक्ति की क्षमता के उच्चतम निष्पादन हेतु सहायक नहीं होते हैं। केवल दबाव के सामान्य (moderate) स्तर के परिणामस्वरूप ही इष्टतम निष्पादन संभव हो पाता है।
- दबाव के सकारात्मक व नकारात्मक, दोनों प्रकार के परिणाम होते हैं। जब यह सकारात्मक होता है तो इसे इयुस्ट्रेस (प्रतिबल) कहते हैं। नकारात्मक दबाव को उसे अभिघात 'डिस्ट्रेस' कहते हैं।
- दबाव की प्रतिक्रियाएं प्रकृति में शारीरिक भावनात्मक, ज्ञानात्मक तथा व्यवहारात्मक होती हैं।
- कार्यस्थल पर अनुभव किए जाने वाले दबाव को व्यावसायिक दबाव कहते हैं। यह दबाव दो व्यक्तियों के बीच भेदभाव, व्यावसायिक लक्ष्यों, खराब सहयोग, समन्वय की कमी, कर्मचारियों के मध्य अनुचित प्रतिस्पर्धा, अस्पष्ट भूमिका, भूमिका द्वंद आदि जैसे कारकों के कारण उत्पन्न होता है।
- प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में प्रतिदिन दबाव उत्पन्न होते हैं। सभी दबावों की प्रतिक्रिया विकार में परिवर्तित नहीं होती है।
- कुछ सामान्य दबावकारक हैं – उबारूपन, शारीरिक थकान, हानियाँ, कुण्ठित होना, द्वंद्व, समय सीमा को पूरा करना, तीव्र शोर आदि।
- दबाव के कुछ लक्षण या प्रतिक्रियाएं हैं – मांसपेशियों में खिंचाव, शरीर में दर्द, संवर्धित दिल की धड़कन, चक्कर आना, उबकाई, पसीना आना, आराम न कर पाना, दुःख, ध्यान भंग होना तथा प्रत्याहार आदि।



टिप्पणी

- सामान्य दबाव से संबंधित कुछ अभिघात हैं – तुतलाना, हकलाना, बिस्तर गीला करना, मंच भय, दुख, भय, दिल का दौरा, मिरगी।
- दबाव से निपटने के माध्यम हैं – शारीरिक व्यायाम, चिंतन, आनंदमयी गतिविधियों को करना, व्यावसायिक सहायता प्राप्त करना तथा समय प्रबंधन, सकारात्मक सोच को सीखना आदि जैसे दबाव निवारण प्रबंधन कार्यक्रम।



पाठांत प्रश्न

1. 'दबाव से क्या तात्पर्य है? उदाहरण दीजिए
2. दबाव की विभिन्न प्रतिक्रियाओं को लिखिए
3. दबाव के स्रोतों की एक सूची तैयार कीजिए।
4. विभिन्न दबाव कारकों, जिन्हें आप जानते हैं, पर एक सूक्ष्म टिप्पणी तैयार कीजिए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

29.1

1. आंतरिक या बाहरी कारकों के कारण आंतरिक दबाव
2. सुखबोध (eustress), अभिघात (distress)

29.2

1. क. गलत, ख. सही, ग. सही
2. पाचक अल्सर, दमा, उच्च रक्त चाप, खराब पेट
3. व्यायाम, आराम, समय-प्रबंधन, सकारात्मक सोच द्वारा