

# तनाव प्रबंधन: सचेतना और विश्रांति तकनीकें

सचेतना और विश्रांति की प्रक्रियाएँ आपके मस्तिष्क और शरीर पर तनाव के प्रभाव को कम करने में मदद कर सकती हैं।

क्या आपको कभी-कभी ऐसा लगता है कि आप कुछ ज़्यादा ही दबाव में हैं, आपके पास सुलझाने के लिए बहुत सारी समस्याएँ हैं, समय बहुत कम है, और ऊपर से हर कोई आपकी कोशिशों को आँक रहा है?

तनाव जीवन का एक स्वाभाविक हिस्सा है, और हम इसे कैसे संभालते हैं, यह हमारे स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। निरंतर या अत्यधिक तनाव शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। हृदयवाहिका, अंतःस्त्रावी, श्वसन, प्रजनन, जठरांत्र, तंत्रिका और माँसपेशी सभी प्रणालियाँ प्रभावित हो सकती हैं।

सचेतना और विश्रांति की तकनीकें आपके विचार को वर्तमान क्षण की ओर पुननिर्देशित करने के तरीके प्रदान करती हैं और इसे आपको गैर-निर्णयात्मक तरीके से अनुभव करने की अनुमति देती हैं।

अपने जीवन में सचेतना और विश्रांति की तकनीकों को शामिल करने के कई लाभ हैं। मानसिक और शारीरिक दोनों तरह से देखने पर, सचेतना और विश्रांति की तकनीकें डिप्रेशन, एंज्वायटी और अन्य मानसिक स्वास्थ्य संबंधी लक्षणों से लड़ने में मदद कर सकती हैं। वे आपको अपने बारे में बेहतर महसूस करने, अच्छे से अपना ख्याल रखने, और अपना मूड सही करने में भी मदद कर सकती हैं। सचेतना और विश्रांति की तकनीकें आपको अपने काम में अधिक रचनात्मक और विचारशील होने में भी सक्षम बना सकती हैं।

## सचेतना व्यायाम

सचेतना का अभ्यास करने के लिए कोई एक निश्चित तरीका नहीं है। ऐसी कई तकनीकें हैं जो मस्तिष्क को 'केंद्रित विश्राम' की स्थिति में वर्तमान क्षण से जुड़ने हेतु सक्षम बनाती हैं।

- **एक आरामदायक स्थान ढूँढ़ें और शांति से बैठ जाएँ।** इस पर ध्यान केंद्रित करें कि श्वास लेने और छोड़ने में कैसा महसूस होता है। अपने मस्तिष्क को आराम दें और अन्य विचारों को निकाल दें। अगर आपका मन भटकने लगे, तो खुद को न आँकें। धीरे से अपने विचारों को फिर से व्यायाम में लगाएँ। शांति से दोहराया गया कोई शब्द या 'मंत्र' मदद कर सकता है।
- **उपस्थित रहें।** अपने शरीर और अपनी इन्द्रियों पर ध्यान केंद्रित करें। जो भी आप महसूस कर रहे हैं, सूँघ रहे हैं या सुन रहे हैं, उसे आँकें बिना होने दें और गुजर जाने दें। यही चीज भावनाओं पर भी लागू होती है। उनका अनुभव करते समय, उन्हें जैसे ही पहचानें और नाम दें, और एक बार फिर, आँकें बिना उन्हें होने दें और गुजर जाने दें।
  - अपने रिश्तों में, काम पर और अपने आप में मौजूद रहने का अभ्यास करें। अपनी टू-टू लिस्ट, भविष्य की घटनाओं और अतीत की बातों को पीछे छोड़ दें। केवल वर्तमान क्षण पर ध्यान दें।
  - जब आपको कोई लालसा या तीव्र इच्छा महसूस हो, तो उस क्षण में अपने शरीर को कैसा महसूस हो रहा है, उस पर ध्यान दें। फिर, अस्पष्ट रूप से यह उम्मीद करने के बजाय कि लालसा गुजर जाएगी, एक अधिक निश्चित रुख अपनाएँ: यह लालसा गुजर जाएगी!

शुरूआत में सचेतना का अभ्यास शायद बहुत आरामदायक न लगे, लेकिन समय के साथ यह आपकी आत्म-जागरूकता, विभिन्न अनुभवों को स्वीकार करने की क्षमता और स्वयं के साथ शांति पाने की शक्ति को बढ़ा सकता है।



## विश्रांति की तकनीकों के प्रकार

विश्रांति की तकनीकें जानबूझकर किए जाने वाले अभ्यास हैं जिसका इस्तेमाल शरीर की वास्तविक विश्रांति प्रतिक्रिया उत्पन्न करने के लिए किया जाता है। ये कौशल श्वास और हृदय की गति को धीमा कर सकते हैं, रक्तचाप कम कर सकते हैं, सिरदर्द कम कर सकते हैं, पुराना दर्द और अनिद्रा को कम कर सकते हैं, पाचन में सुधार और यहाँ तक कि आत्मविश्वास भी बढ़ा सकते हैं।

ये गतिविधियाँ ऐसे उपकरण हैं जो नियमित अभ्यास के माध्यम से हमारे स्वास्थ्य और जीवन की समग्र गुणवत्ता में सुधार कर सकती हैं:

- **ऑटोजेनिक रिलैक्सेशन** - अपने शरीर पर ध्यान देना तनाव को कम करने का एक बढ़िया तरीका है। जो लोग इस प्रकार की आराम विधि का अभ्यास करते हैं, वे शांतिपूर्ण छवियों या शब्दों पर ध्यान केंद्रित करते हुए अपनी साँस, हृदय गति और शारीरिक संवेदनाओं को सुनते हैं।
- **प्रगतिशील माँसपेशी विश्राम** - इस तकनीक के साथ, आप धीरे-धीरे व्यक्तिगत माँसपेशियों को खिंचाव और आराम देते हैं। अपने पैरों से शुरू करें और अपने सिर तक ले जाएँ। यह अभ्यास आपको सिखाता है कि जब आप तनावग्रस्त होते हैं, तब आपकी माँसपेशियों में कैसा खिंचाव होता है।
- **बायोफीडबैक** - ऐसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरण होते हैं जिनका इस्तेमाल करके आप तनाव के प्रति अपनी शारीरिक प्रतिक्रियाओं को माप सकते हैं। इंस्टैंट फीडबैक के साथ, आप यह नोट कर सकते हैं कि कौन-सा व्यायाम आपको सबसे ज़्यादा आराम देता है।
- **निर्देशित कल्पना** - नकारात्मक छवियों को सकारात्मक, शांत छवियों से बदलें। उदाहरण के लिए, आप समुद्र तट पर या छाया के नीचे झूले में आराम करते हुए एक दिन की कल्पना कर सकते हैं।
- **संगीत** - विश्वास करें या न करें, संगीत सुनने से आपकी हृदय की गति और रक्तचाप में कमी आ सकती है। संगीत पर ध्यान केंद्रित करें और हो सके तो तेज आवाज में गाना गाएँ।
- **हँसी** - अपनी पसंदीदा मज़ेदार फिल्म देखना या किसी मजाकिया दोस्त से मिलना, यूँ कहें तो, वही है जो डॉक्टर भी करने के लिए कहेगा। हँसी आपके शरीर के तनाव हार्मोन कोर्टिसोल को कम करती है और मूड को अच्छा करने वाले मस्तिष्क रसायन को बढ़ावा देती है जिसे एंडोर्फिन कहा जाता है।
- **विजुअलाइज़ेशन** - किसी शांत जगह या स्थिति की मानसिक तस्वीरों का निर्माण करें, और उस पल की आवाज़, महक और सोच का अनुभव करने के लिए अपनी कल्पना का इस्तेमाल करें।
- **कृतज्ञता** - जीवन को सकारात्मक दृष्टिकोण और अच्छे नजरिए से देखने के कई फायदे हैं। जिन चीज़ों के लिए हम आभारी हैं उन पर ध्यान केंद्रित करना (या यहाँ तक कि उन्हें लिखना भी) हमारे संपूर्ण दृष्टिकोण पर परिवर्तनकारी प्रभाव डाल सकता है।

## कैसे शुरू करें

किसी ऐप को डाउनलोड करने या ऑनलाइन निर्देशित अभ्यास सर्च करने पर विचार करें।

अलग-अलग व्यायाम अलग-अलग व्यक्तियों के लिए काम करते हैं, इसलिए तब तक कोशिश करते रहें जब तक आपको कोई ऐसी तकनीक न मिल जाए जो कि आपके लिए सबसे अच्छी हो।

सचेतना और आराम की तकनीकें कम लागत वाली होती हैं और इन्हें लगभग कहीं भी काम में लाया जा सकता है। चाहे आप तनाव के स्पेक्ट्रम में कहीं भी हों, चाहे आप अत्यधिक तनाव महसूस कर रहे हों या अपने तनाव को अच्छी तरह से प्रबंधित कर रहे हों, ये गतिविधियाँ आपके समग्र स्वास्थ्य की भावना को बेहतर बना सकती हैं।



**नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो**  
अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें  
[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)।



इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपात स्थिति में, स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम दुर्घटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकता। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।