

## जब जीवन भारी लगने लगे

जब तनाव बढ़ने लगता है, तो ऐसा महसूस हो सकता है कि आपका मन और शरीर आपके विरुद्ध काम कर रहे हैं। आपका दिल तेजी से धड़क सकता है। आपके विचार तीव्र हो सकते हैं या अटक सकते हैं। चाहे आप कितना भी आराम करें, आपको तनाव, घबराहट, बेचैनी या अजीब तरह की थकान महसूस हो सकती है। कई लोग जब ऐसा महसूस करते हैं तो उन्हें चिंता होती है कि कुछ तो गड़बड़ है।

तनाव के समय आपके शरीर के अंदर क्या हो रहा है, यह समझने से आपके अनुभव को सामान्य बनाने में मदद मिल सकती है, ताकि आप अपनी भावनाओं को अधिक करुणा और कम भय के साथ देख सकें।

## जब आप तनाव महसूस करते हैं तो क्या होता है?

आपके मस्तिष्क का पहला काम आपको सुरक्षित रखना है। जब यह किसी तनावपूर्ण स्थिति का आभास करता है, तो यह एक प्रकार का आंतरिक अलार्म सक्रिय कर देता है। यह अलार्म कई चीजों से ट्रिगर (शुरू) हो सकता है, जिसमें काम पर दबाव, पारिवारिक चिंताएं, अनिश्चितता, रिश्तों में तनाव या जीवन में अप्रत्याशित परिवर्तन शामिल हैं।

अलार्म सिस्टम आपके शरीर को शीघ्रता से प्रतिक्रिया देने के लिए तैयार करता है। इसमें यह पूछना भी शामिल नहीं है कि खतरा भावनात्मक है या शारीरिक। यह बस प्रतिक्रिया करता है।

आप निम्न नोटिस कर सकते हैं:

- छाती में जकड़न
- तेज़ या फड़फड़ाती हुई दिल की धड़कन
- आपके पेट में गांठ
- पसीने से तर या कांपते हाथ
- ध्यान केंद्रित करने में परेशानी
- बेचैनी या घबराहट महसूस करना।

ये संवेदनाएं इस बात का संकेत नहीं हैं कि आपका शरीर विफल हो रहा है। ये संकेत हैं कि आपका शरीर आपकी रक्षा करने का प्रयास कर रहा है।

## तनाव इतना तीव्र क्यों महसूस हो सकता है

यदि तनाव कुछ समय तक जारी रहता है, तो आपका आंतरिक अलार्म अधिक संवेदनशील हो जाता है। इसका मतलब यह है कि छोटी चीजें भी सामान्य से बड़ी लग सकती हैं। रोजमर्रा के काम भारी या जटिल लगने लग सकते हैं। छोटी-मोटी चिंताएं अचानक भारी लगने लग सकती हैं।

## Mental Health Check In

यह आपकी गलती नहीं है। यह आपका तंत्रिका तंत्र है जो अपने संसाधनों के साथ अपना सर्वश्रेष्ठ कार्य कर रहा है।

यह याद रखने से सहायता मिल सकती है:

- आपकी प्रतिक्रियाएँ उचित हैं।
- आपका शरीर तनाव पर प्रतिक्रिया करता है, कल्पना पर नहीं।
- आप कमज़ोर या अति प्रतिक्रियावादी नहीं हैं।
- ऐसा महसूस करने वाले आप अकेले नहीं हैं।

## आप क्यों अटके हुए या सामना करने में असमर्थ महसूस कर सकते हैं

जब आपका अलार्म सिस्टम चालू होता है, तो आपके मस्तिष्क का वह हिस्सा जो योजना बनाने, समस्या सुलझाने और सोचने के लिए जिम्मेदार होता है, स्पष्ट रूप से कम सक्रिय हो जाता है। यही कारण है कि तनाव के कारण निर्णय लेना, चीजों को याद रखना या कार्रवाई करना कठिन हो जाता है।

आप निम्न नोटिस कर सकते हैं:

- अकड़ा महसूस करना
- कार्यों से बचना
- छोटी-छोटी बातों पर अधिक सोचना
- सरल चीजों को आश्चर्यजनक रूप से कठिन पाना
- अलग-थलग या उदास महसूस करना।

ये स्वाभाविक प्रतिक्रियाएँ हैं जो कई लोग अनुभव करते हैं।

## अपने शरीर को स्थिर करने में कैसे मदद करें

यद्यपि तनाव प्रतिक्रिया स्वचालित रूप से काम करती है, फिर भी आप अपने मन और शरीर को शांत अवस्था में लाने के लिए कुछ चीजें कर सकते हैं।

आप निम्न कोशिश कर सकते हैं:

- धीमी साँसें लेना, साँस अंदर लेने की तुलना में अधिक देर साँस छोड़ना
- आरामदायक स्थिति में बैठें और अपने पैरों को फर्श पर टिका हुआ देखें
- ताज़ी हवा के लिए बाहर निकलना
- अपनी छाती या पेट पर हाथ रखकर अपनी साँस की गति पर ध्यान देना
- तनाव मुक्त करने के लिए हल्का व्यायाम करना
- अपने आप से कहें कि आप जो महसूस कर रहे हैं वह समझने योग्य है।

ये छोटे-छोटे कदम आपके तंत्रिका तंत्र को शांत और स्थिर करने में मदद करते हैं।

## सहायता के लिए आगे बढ़ना

यदि तनाव आपकी नींद, रिश्तों, काम या दैनिक जीवन को प्रभावित कर रहा है, तो सहायता लेना एक अच्छा विचार है। ऐसे लोग हैं जो आपको यह समझने में मदद कर सकते हैं कि आप किस स्थिति से गुजर रहे हैं और अधिक स्थिर महसूस करने के तरीके ढूंढ सकते हैं।

आप किसी ऐसे व्यक्ति से बात कर सकते हैं जिस पर आप भरोसा करते हैं, अपने डॉक्टर से बात कर सकते हैं, मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य लाइन पर कॉल कर सकते हैं, या मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य केंद्र पर जा सकते हैं।

यदि आप आत्महत्या का विचार कर रहे हैं, या खतरे में हैं, तो कृपया **000** पर कॉल करें या अपने निकटतम आपातकालीन विभाग में जाएँ।

आपको इन भावनाओं का सामना कभी भी अकेले नहीं करना पड़ेगा।

## आप समझे जाने और समर्थित महसूस करने के हकदार हैं

अभिभूत महसूस करने का मतलब यह नहीं है कि आप असफल हो रहे हैं। इसका अर्थ यह है कि आप अपने मन और शरीर की क्षमता से अधिक बोझ उठा रहे हैं। दया, ज्ञान और समर्थन के साथ, तनाव ऐसी चीज बन जाती है जिसे आप समझ सकते हैं और जिसके साथ काम कर सकते हैं, न कि ऐसी चीज जिससे आपको डरना चाहिए।