

तेजी से बढ़ रही उदासी, तनाव और नींद की समस्या ये है मानसिक बीमारियों से खुद को बचाने का फॉर्म्युला

पिछले दिनों आई एक रिपोर्ट के मुताबिक लोगों में उदासी, तनाव और नींद की कमी जैसी समस्याएं देखी जा रही हैं। मेडिकल एक्सपर्ट्स का कहना है कि लोगों ने परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताना कम कर दिया है और काम का बहुत ज्यादा प्रेशर लेते हैं। इस वजह से भी यह समस्या बढ़ रही है:

Shubham.Tripathi
@timesgroup.com

पिछले दिनों इहवास की ओर से एक रिपोर्ट सामने आई जिसमें बताया गया कि कई दिल्लीवाले मानसिक समस्याओं से जूझ रहे हैं। उनमें से कई लोगों को उदासी, नींद में कमी, तनाव, एंजायटी और स्यूसाइड टेंडेंसी जैसी समस्याएं हैं। यह सभी मानसिक बीमारियों के लक्षण हैं। मेडिकल एक्सपर्ट्स कहते हैं कि इन समस्याओं की कई वजहें हैं, मगर एक बड़ी वजह लोगों का घंटों-घंटों तक विजी रहना भी है। इस वजह से वह अपने परिवार के साथ समय नहीं बिता पाते और इसका उनके मन पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

परिवार और दोस्तों का साथ करेगा इलाज

डॉक्टरों का कहना है कि उदासी और तनाव जैसी समस्याएं अगर स्थायी रूप से रहने लगी हैं तो परिवार और दोस्तों का साथ मदद कर सकता है। सनर इंटरनैशनल हॉस्पिटल के सायकायट्रिस्ट डॉक्टर राहुल राय कक्कड़ कहते हैं कि लगातार वेहद विजी शेड्यूल का प्रेशर और डबल जॉब जैसी चीजें डिस्ट्रेस को बढ़ाती हैं जिसका मानसिक सेहत पर बुरा असर पड़ता है। फिर आपकी नींद और टाइम मैनेजमेंट भी प्रभावित होता है जो तनाव को और ज्यादा बढ़ा देता है। फिर इन सब वजहों से रिश्ते भी प्रभावित होते हैं। लेकिन अगर हम परिवार और दोस्तों के साथ वक्त बिताएं और किसी से खुलकर अपने मन की बातें कहें तो काफी आराम मिलता है। आप देखिए कि भगवान के सामने अपनी बात कहना भी इसी तकनीक का हिस्सा है। इसमें हम एक ऐसे शख्स (भगवान)

Indiapicture



के आगे अपनी बात कहते हैं जो ना तो हमको जज करता है और ना हमें कोई समाधान बताता है लेकिन वह हमारी बात सुन लेता है। यह काफी हद तक सही है कि अगर आप अपनी समस्याएं किसी से शेयर करते हैं तो आपकी आधी मानसिक समस्याएं हल हो जाएंगी। वहीं मानसिक हेल्थ के लिए काम करने वाले वंदेवाला फाउंडेशन के सीईओ डॉक्टर

अरुण जॉन कहते हैं, 'अगर परिवार और दोस्तों के साथ क्वालिटी टाइम बिताते हैं तो इन समस्याओं से काफी हद तक निजात मिल सकती है। आप ही सोचिए कि ज्यादातर यह समस्या हुई भी कोविड में है जब लोग आइसोलेशन में गए हैं। लोग जो ऑफिस, दोस्तों वगैरह के साथ वक्त बिताते थे, वह सब बंद हो गया, तब यह समस्या बढ़ी है।'

मी टाइम भी है बहुत जरूरी

दिन में कुछ घंटों का वक्त अपने साथ बिताकर भी तमाम मानसिक बीमारियों और समस्याओं को दूर रखा जा सकता है। यह वह वक्त होता है जिसमें व्यक्ति खुद से तमाम बातें करता है। इस वारे में डॉक्टर राहुल राय कक्कड़ कहते हैं कि मी टाइम में आप खुद से बातें करतो हो, खुद की

कमियां और खूबियों पर ध्यान जाता है आपका। दुनिया में हुई चीजों के बारे में आप वारीकी से सोचकर फैसला लेते हो और फिर अपना शेड्यूल बनाते हो और उन्हें पेन डाउन करते हो। तो जितना कुछ दिमाग में चल रहा होता है, उसका आप समाधान करते हो। अगर कोई खुद को मी टाइम नहीं दे रहा है तो उसके दिमाग में काफी कुछ भारी पड़ जाता है। जो चीजें दिमाग पर भारी पड़ रही हैं, उन्हें हम मी टाइम में मैनेज कर सकते हैं। इसलिए यह मी टाइम बहुत जरूरी होता है।' डॉक्टर अरुण जॉन काम के बढ़े हुए घंटों पर कहते हैं, 'लोग 14-15 घंटे काम कर रहे हैं जबकि हमारा शरीर केवल 8 घंटे ही सही काम कर सकता है। इसीलिए पूरी दुनिया में 8 घंटे ऑफिस वर्क का रूटीन है।'

4-7-8 तकनीक करेगी तुरंत मदद

हालांकि इसके साथ थोड़ी बहुत एक्सरसाइज करनी भी जरूरी है जिससे काफी फायदा मिलता है। बकौल डॉक्टर कक्कड़, कुछ रिलैक्सेशन एक्सरसाइज जैसे कि 478 एक्सरसाइज काफी हद तक मानसिक रूप से रिलैक्स कर देती है। इसमें 4 सेकंड्स के लिए सांस अंदर लेना, 7 सेकंड्स तक उसे रोककर रखें और 8

सेकंड की काउंटिंग तक धीरे-धीरे सांस छोड़ दें। यह एक ब्रीदिंग एक्सरसाइज है जो रिलैक्सेशन देती है। इसे करने से मन सक्रिय है। ऐसे में चीज पर दिमाग टेंशन के लिए लगा है, उससे हट जाएगा। तो इसमें रिलैक्स मिलता है। साथ ही फिजिकल एक्सरसाइज करना भी जरूरी होता है।