



ISSN 2349-638X

REVIEWED INTERNATIONAL JOURNAL

**AAYUSHI
INTERNATIONAL
INTERDISCIPLINARY
RESEARCH JOURNAL
(AIIRJ)**

MONTHLY PUBLISH JOURNAL

VOL-I

ISSUE-
VII

DEC.

2014

Address

- Vikram Nagar, Boudhi Chouk, Latur.
- Tq. Latur, Dis. Latur 413512
- (+91) 9922455749, (+91) 9158387437

Email

- editor@aiirjournal.com
- aiirjpramod@gmail.com

Website

- www.aiirjournal.com

CHIEF EDITOR – PRAMOD PRAKASHRAO TANDALE

ताण व्यवस्थापन (MANAGING STRESSES)

Dr. Mhaske Vishakha P.

Shri Sharda Bhavan Education Society's

College Of Education, Nanded

ताणामुळे व्यक्तीच्या जिवनात विविध प्रकारच्या समस्या येतात. त्या शाररीक, मानसिक, वर्णनात्मक अशा विविध प्रकारच्या असतात. ताणाला दिल्या जाणाऱ्या प्रतिक्रियाही व्यक्तीनिष्ठ घटकांचा प्रभाव पडतो. थोडक्यात ताण व त्याला दिल्या जाणाऱ्या प्रतिक्रियांवर ह्या अनेकविध पैलू असलेले आहे.

ताणाचे व्यक्तीवर होणारे विविध परिणाम लक्षात घेता ताण व्यवस्थापन हे अत्यंत महत्वाचे आहे. ताणाचे व्यवस्थितपणे व्यवस्थापन करण्यासाठी ताणाचे लक्षणे मी करणाऱ्यावर प्रतिक्रिया महत्वाच्या आहे. ताण व्यवस्थापन याचा अर्थ ताणाशी संबंधीत प्रतिक्रियांवर मात व नियंत्रण ठेवणे ताणाशी संबंधीत प्रतिक्रियांना दिशादेणे ज्यामुळे ताणामध्ये बदल व कमी होईल. जिवनातला ताण सहन करणे. दैनंदिन व्यवहार सुव्यवस्थीत पार पाडणे , वर्तनाचा समतोल राखणे म्हणजे ताणाचे व्यवस्थापन होय. अनेक औद्योगिक संस्थांमध्ये ताण व्यवस्थापनाचे चांगले परिणाम दिसून येतात. **Coping with stress / Individual Approaches** ताणावर मात करणे / सामोरे जाणे.

काही व्यक्तीमत्त्व वैशिष्ट्ये, वर्तनशैली, ताण निर्माण करणारी परिस्थिती, यामुळे व्यक्तीच्या मनावर ताण निर्माण होतो. ताण व्यवस्थापनाच्या संदर्भात पहिले महत्वाचे तत्व म्हणजे Self insight No tyseal थोडक्यात आत्मजाणीव स्वजाणीव होय. यामध्ये व्यक्ती ताण प्रबळ कसा - Stress Role महत्वाचा आहे. व्यक्तीच्या वर्तनात असमायोजन केव्हापासून सुरु - नाले हे जाणणे महत्वाचे

1) आत्मजाणीव / स्वजाणीव :- Self Insight

ताणाचे व्यवस्थापन करतांना स्वतः पासून सुरुवात करणे अतयंत महत्वाचे आहे. म्हणजे स्वतःमध्ये उंच प्रकाराला ताण निर्माण नाला. हे शोधने महत्वाचे आहे. हा ताण व्यक्तीअंतर्गत संघर्षामुळे निर्माण नाला कि स्वतःच्या आयुष्यात संतुलन निर्माण करण्यामुळे नाला कि काही नियंत्रणाबाहेरील गोष्टीमुळे नाला हे समजून घेणे आवश्यक आहे. अनेक संशोधकांनी विविध संस्थामध्ये ताण व्यवस्थापनासाठी फारच कमी प्रयत्न केले जातात. म्हणून टिका केली आहे. बऱ्याचदा स्वदोषारोपण प्रवृत्ती यामुळे साधक वर्तनात अडथळा निर्माण होतो. उदा. एखादया व्यक्तीचा विश्वास असतो कि तिच्या विभागांमध्ये ती एकमेव अशी व्यक्ती आहे. ती कामाचा भार सहन करू शकत नाही. त्यामुळे ती अस्वस्थ होते. ती अस्वस्थ होते. ती अस्वस्थता दूर करण्यासाठी धुम्रपान, मदयपान या गोष्टीचा जास्त प्रमाणात वापर करणे, व्यक्तीच्या अनेक समस्या असतात त्या सोडवण्यासाठी एक उत्तर नसते. ताणाला यशस्वीपणे समोर जाणे. विशिष्ट असा व्यक्तीमत्वाचा प्रकार, चुकीच्या जिवनशैली, सामाजिक पाठबळाचा अभाव इ. घटक ताणाला कारणीभूत ठरतात. त्यासाठी स्वजाणीव वाढवणे आवश्यक असते. त्यात व्यक्तीने स्वतःचे जीवनशैली, संवेदन, वर्तन, वैयक्तीक परिस्थिती यात बदल करणे अपेक्षित आहे. त्यामुळे ती ताणाला परिणामकारकपणे जावू शकते. यासंबंधात काही उदाहरणे पुढील प्रमाणे.

त्रासदायक घटना समायोजनात्मक वर्तन
बढती नाकारणे दुसरी नोकरी शोधणे
ती संस्था सोडून दुसरी
ध्येय धोरणे माहित नोकरी शोधने चुकिचे
करून घेणे अंदाज करणे

समायोजनात्मक वर्तन आत्मविश्वासाचा
† 3034, 4340-20340 † 40 000000
जाणीव

ध्येय धोरण माहित नसते.

या उदा. वरून असे लक्षात येईल की असमायोजनात्मक वर्तनाचा संबंध नेहमी समस्या टाळण्याचा असतो. तसेच परिस्थिती गंभीर होत नाही. तोपर्यंत त्याच्याकडे दुर्लक्ष केलेले असते. वरिल प्रकारच्या परिस्थितीमध्ये व्यक्तीला त्रासदायक असणारे असमायोजनात्मक वर्तन हे असमायोजनात्मक वर्तनामध्ये रुपांतरीत होते. हे ताण कमी करण्यासाठी आवश्यक आहे. थोडक्यात

व्यक्तीने ताणदायक परिस्थिती समस्या समजावून घेणे आवश्यक आहे. बऱ्याचदा विशिष्ट वर्तनामागे इतरही कारणे असतात.

ताणदायक घटना परिस्थिती समजावून घेण्यासाठी कामाच्या तासामधील, आठवडयामधील महिन्यामधील असमाधानकारक गोष्टीची नोंद करणे, आवश्यक आहे. थोडक्यात ताणाची नोंदवही तयार करावी त्यामुळे काणेती परिस्थिती व्यक्तीच्या ताणाला कारणीभूत ठरते हे लक्षात येईल. तसेच ताणदायक परिस्थितीला प्रतिक्रिया कशा दिल्या गेल्या याचे अवलोकन करावे.

डोकेदुखी, पोटदुखी, स्नायुवरील ताण, निराशा, चिंता त्रासदायक परिस्थितीपासून दुर होण्याची अतिशय इच्छा नोंदी पुढील प्रमाणे

- (१) आठवडयातील दिवस, वेळ
- (२) काय घडले / घटना
- (३) संबंधीत व्यक्ती
- (४) व्यक्तीने काय केले
- (५) व्यक्तीच्या शाररिक, भावनिक प्रतिक्रिया
- (६) व्यक्तीने काय करायला हवे होते.

या सर्व नोंदीवरून ताणाला कारणाभूत असणाऱ्या व्यक्ती, घटना, परिस्थिती ही काटेकोरपणे समजून येते. तसेच या घटना कोणत्या प्रकारच्या आहेत हे ही समजते.

- (१) घर आणि कामासंबंधीत प्रतिक्रिया
- (२) कामाचा अतिरिक्त भार
- (३) कामाच्या ठिकाणची भूमिका
- (४) कामाच्या ठिकाणचे परस्पर संबंध.

ताणकारक परिस्थितीला विशिष्ट व्यक्ती जबाबदार आहे का ? विशिष्ट हाताखालची व्यक्ती घडलेल्या घटना व संबंधीत व्यक्ती याचा बारकाईने अभ्यास करून त्यांच्यावर मात करण्यासाठी कृती आराखडा तयार करा. उदा. तुमच्या वरिष्ठाशी तुमचे पटत नाही, अशा वेळी पर्यायावर विचार करून प्रत्येक घटना आणि त्रासदायक व्यक्ती यांना समोरे जाता येते. पण त्यासाठी

समस्येचा वस्तुनिष्ठ अभ्यास आवश्यक आहे. तसेच परिस्थितीला समोर जाण्यासाठी किती पर्याय आहेत विशिष्ट परिस्थितीत कोणता पर्याय लागू पडतो. लागू पडतो. हे समजावून घेणे आवश्यक आहे. समस्येला समोर जाण्यासाठी व्यक्तीमध्ये व्यक्तीचे स्वतःमध्ये बदल करणे.

Dair यांनी असे प्रतिपादन केले व्यक्तीला समस्येची क्षेत्रे वर्तनाचे प्रकार कि जे व्यक्तीच्या उद्दीष्ट प्राप्तीसाठीच्या मार्गात अडथळे ठरतात. जे ओळखणे गरजेचे आहे. थोडक्यात आत्मजाणीव, स्व जाणीव म्हणजे आपल्याला कसो जगायचे आहे हे ठरवणे Albrose यांनी कमी ताण व जास्त ताण यांच्याशी संबंधीत जिवनशैलीचे वर्णन केले आहे. यावेळी कमी ताणाशी संबंधीत जिवनशैलीतील काही गोष्टीचा सामान्य जाणीवेवर आधारीत आहे. समतोल आधार व्यायामाची सवय, धूम्रपान, मदयपान, टाळणे इ. तर शांतपणे आलेली परिस्थिती सहन करणे, विनोदाचा अभाव, जिवन म्हणजे असहय वाटणे ह्या गोष्टी उच्च ताणाशी संबंधीत आहे.

2)जिवनशैलीत बदल (Monogeing your life style :-

एकदा व्यक्तीने आपल्या आयुष्यात काय घडत आहे काम घर यात कोणत्या समस्या आहेत. तिला कशा पध्दतीने जीवन जगायचे आहे हे समजून घेतले कि त्यादृष्टीने ताणाचे व्यवस्थापन करता येते. अनेक गोष्टीचा अवलंब करुन ताण कमी केला जावू शकतो.

3)आग्रही बनणे & More Assertives :-

ज्या ठिकाणी व्यक्ती काम करते ज्या ठिकाणच्या तिच्या बहुतांशी समस्या तिच्या ठिकाणी आग्रहीपणाचा अभाव असल्यामुळे निर्माण होतात. आपले सहकारी वरिष्ठ मदतनिण यांच्याशी ती आग्रहीपणाने वागत नाही. त्यामुळे कामाचा जास्त भार अधिक वेळ काम करणे, दोन्ही कामांमध्ये समन्वयाचा अभाव असे प्रश्न तयार होतात. Albert व त्याच्या सहकार्यांनी आग्रही व्यक्तीचे वर्णन केले आहे. ज्या व्यक्ती स्वर, वक्ता, लवचिक, इतरांच्या हक्काबाबत जागृत पण त्याच बरोबर स्वतःच्या हक्काची रास्त जाणीव ठेवणाऱ्या असतात. त्यामुळे आग्रही, अनाग्रही (आक्रमक) तेंव्हा तीला स्वतःला बरोबर इतरांच्या हक्काची रास्त जाणीव असते. अनाग्रही व्यक्तीला स्वतःचे हक्क नाकारत असते. आणि आक्रमक व्यक्ती दुसऱ्याचे हक्क नाकारते. किंवा तयाच्या हक्कावर अतिक्रमण करते. जेव्हा व्यक्ती आग्रही बनते असे म्हटले जाते. त्यावेळी तिचे काही वैयक्तिक हक्क असतात.

- 1) "गुका करण्याचा अधिकार,
- 2) प्राधान्यक्रम ठरवण्याचा अधिकार,
- 3) स्वतःबरोबर इतराच्या गरजा ओळखणाचा अधिकार
- 4) मनामध्ये अपराधी भावना निर्माण न होवू देता एखादयाची विनंती नाकारणे.
- 5) आपले वर्तन विचार भाचवना यांचे मुल्यमापन करुन होणाऱ्या परिणामाची जबाबदारी घेणे.
- 6) इतरांच्या हक्कावर अतिक्रमण न करता आपले मत स्पष्टपणे मांडण्याचा अधिकार.
- 7) सार्वजनिक जिवनामध्ये आग्रहीपणाने मागण्याचे अनेक फायदे दिसून येतात.
- 8) व्यक्तींच्या ठिकाणी आग्रहीपणा निर्माण नाला. यासाठी विविध परिक्षण कार्यक्रमाचे आयोजन करावे.

Laharise यांनी व्यक्ती आग्रही होण्यासाठी पूढील ५ गोष्टी सांगितल्या

- 1) आग्रहीपणाची पातळी ओळखणे.
- 2) अडचणी सोडवण्याच्या दृष्टीकोनातून त्याची वर्चस्व श्रेणी तयार केली त्यामुळे जवळचे आणि दूरचे उद्दीष्ट ठरवणे सोपे जाईल.
- 3) आग्रहपणाची विविध कौशल्य संपादन करणे. उदा. शांतपणे पून्हा पून्हा आपले म्हणणे दुसऱ्याला समोर मांडणे किंवा आपल्या चुका दोष स्विकारणे.
- 4) स्व.आदराला धक्का न पोहचुदेता तडजोड करणे.
- 5) योग्य वर्तनाची पुनरावृत्ती करणे. काम घर या ठिकाणी अध्ययन वर्तन उपयोग करणे.

3)आरामदायी तंत्रे आणि व्यायाम Relaxation and Exercises :-

ताण नियंत्रण आणि आरामदायी तंत्रे यासंबंधी बरीच पुस्तके लिहली गेली आहेत. आरामदायी तंत्राच्या प्रशिक्षणाचा उपयोग, उद्देश असा कि व्यक्तीच्या प्रक्षुब्धता कमी होवून तिला मा. शास्त्रीय स्वास्थ लाभणे होय. मानसिक दृष्ट्या यशस्वी Relaxation म्हणजे वाढलेली स्वास्थाची जाणीव, शांतता, नियंत्रणाची जाणीव, ताण आणि चिंता कमी होणे होय. शाररीक दृष्ट्या यशस्वी Relaxation रक्तदाब कमी होणे, श्वसनक्रिया योग्य पध्दतीने होणे, हृदयाचे ठोके अचुक पडणे, आरामदायी तंत्राची विविध उदा. म्हणजे ध्यानधारणा, योगासने, प्राणायाम, सेवासने इ. जिवनातील

नेहमीचे वर्तन प्रकार बदलणे व ताण कमी करणे ही फार कष्ट साध्य गोष्टी आहे. शिथलीकरणासारखे सहजसाध्य उपाय देखील उपलब्ध आहेत.

शिथलीकरण प्रशिक्षण उद्देश :-

व्यक्ती उत्तेजीत अवस्था कमी करुन व्यक्तीच्या ठिकाणी शरीरशास्त्रीय व मानसिक स्थिती निर्माण करणे होय. शरीरशास्त्रीय स्थिती मध्ये रक्तदाब कमी करणे, श्वसन, हृदयाची गती कमी करणे इ. गोष्टी अंतभूत आहेत. जर मानसिक जाणीवेमध्ये आपण निरोगी असण्याची जाणीव, मनाची शांतता, परिस्थितीवर पूर्ण नियंत्रण असल्याची जाणीव ताण कमी करणे, इ. गोष्टी येतात. शिथलीकरणात अनेक गोष्टी अंतभूत आहेत. ध्यान धारणा, स्नायुचे शिथलीकरण, व्यायाम, स्व समोहन, काही मा मते वेळ काढून मा. शास्त्रीय शिथलीकरणाचा वापर करुन तानापासून मुक्त होतात तर काही लोक ताण मनातल्या मनात दाबून टाकतात व विविध व्यसनाधिनीत राहतात.

दिर्घ शिथलीकरण Deep Relaxation :-

या शिथलीकरण तंत्राचे उपयोग खालील प्रमाणे

- (१) शांत जागी शांत स्थितीत बसा
- (२) संथपणे श्वास आत घ्या व सोडा,
- (३) खांदे नैसर्गीक स्थितीत असु दया आपल्या शरीरावर अवधान केंद्रीत करुन कोणता भाग ढोणावग्रस्त आहे ते लक्षात घ्या.
- (४) त्या भागातले स्नायु शिथील होत आहे याची कल्पना करा. जणु समुद्रावर सुर्यस्नान करतो असे समजा आपल्या पायापासून सुरुवात करा. संपूर्ण स्नायु शिथील करुन ताण दूर करु.
- (५) मन इकडे तिकडे भटकते म्हणून भिऊ नका मन एकाग्र करा पण तुम्हाला किती सुखदायी वाटते ते नोंद घ्या.
- (६) ५ मि. पासून २० मि. पर्यंत वेळ वाढवा.

(७) शेवटी लांब श्वास घेवून शिथलीकरण संपवा.

असे दिर्घ शिथलीकरण एक महिन्यापर्यंत करावे. त्यामुळे दिर्घ शिथलीकरणाचे तंत्र आपणास छान पैकी अवगत होते. Tisdelite et al यांनी या तंत्राचा उपयोग दंत चिकित्सा विद्यार्थ्यांवर केला. तीन महिन्यांनंतर ह्या उपचार समुहावर गुणतत्व चिंता निर्माण शिथलीकरणामुळे कमी करता येऊ लागली. अशा प्रकारे दिर्घ शिथलीकरणाचा उपयोग करून ताण

लघु शिथलीकरण तंत्र Short Relaxation Exercise :-

लघु शिथलीकरण हे तंत्र ५ ते १० मि. असते. चांगल्या जागी आरामाने बसा, डोळे बंद करून आपल्याला आरामासाठी आदर्श वाटणारी जागा. डोळ्यासमोर आणुन तिचा विचार करा. कल्पना करा तुम्ही तेथेच आहात. कल्पना करा तुम्हाला उत्तम रंगाचा सुवासाचा अनुभव येत आहे. मनाला शांत वाटु द्या व आपले संपुर्ण शरीर ताजेतवाने होत आहे. कल्पना करा नंतर हळूहळू डोळे उघडा नंतर हातपाय लांब करा. हळूहळू तुम्हाला ही गोष्ट पटकन साध्य होईल.

क्षणिक शिथलीकरण (Momentary Relaxation) :- एका वेळेला तुम्ही मोठे शिथलीकरण तंत्र अवगत केले कि हळूहळू तुम्हाला केव्हाही अगदी स्वयंचलीतपणे क्षणभर शिथलीकरण साहय होते. ज्यावेळी एखादी अत्यंत ताणकारक परिस्थिती समोर येईल. तेव्हा तुम्ही वरील प्रकारचा वापर करून ताबडतोब तुम्ही वरील प्रकारचा वापर करून तणावाच्या परिस्थितीतून मुक्त होवू शकता. तुम्ही शिथलीकरण करता आहात हे पहाणाऱ्याच्या लक्षात येत नाही. अशा प्रकारे शिथलीकरण पध्दत ही ताणकारक प्रसंगाला समोर जाण्यापूर्वी वापरू शकतात.

शारिरीक सुस्थिती आणि व्यायाम Physical Fitness & exercise :-

संशोधनाने हे आपल्या निदर्शनास आले कि, व्यायाम, शरीर व मन यासाठी चांगला असतो. ज्या माणसाची प्रकृती चांगली असते त्या व्यक्ती ताणकारक परिस्थितीवर उत्तेजीत न होता प्रतिक्रिया देतात. न्यायामामुळे आत्मगौरवाची भावना वापीस लागते. चांगली नोप लागते. धडधाकट शरीराचा लाभ होतो व चिंता कमी होते. ३५ वर्षात व्यायाम करतांना डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. व्यायाम

ही एक जुळवून घेण्याची यंत्रणा आहे. त्यामुळे ताणकारक परिस्थितीचे तानकारक परिणाम कमी होतात. तत्कालीन परिणाम म्हणून आपली मनःस्थिती सुधारते. पण दिर्घकाळ परिणाम म्हणून आपली मनःस्थिती सुधारते. व्यायामाने आपले शाररीक उत्तेजन कमी होते. निर्माण नालेले उद्दीपन कमी होते व ताणाला प्रतिक्रिया निर्माण होते. व्यायामामुळे आपले शरीर शिथिलीकरण मार्गाला जाते. व्यायामामुळे धावणे, चालणे, पोहणे, टेनिस खेळणे, बाग लावणे असे अनेक प्रकार आहेत (अनेकांना गरम पाण्याने स्नान केल्यानंतरही आराम मिळाल्यासारखे वाटते वाफ मुक्ती)

आयुषी (Aayushi) Venting Steam :-

ताणातून मुक्त होण्यासाठी आपण आपल्या भावनांना वाट करून दिली पाहिजे. ही भावना आपल्याला पात्र लिहून पूर्ण करता येते. किंवा समजूतदार व्यक्तीला सांगून पूर्ण करता येते. मानवी शरीरातील मेंदू जैविक Sleep Patterns मानवी शरीरातील मेंदू जैविक गोष्टीचे नियंत्रण करते. मेंदूच्या विविध क्रियामध्ये संतुलन राखण्यासाठी विश्रांतीची गरज असते. -आयुषी (Aayushi) प्राप्त होते विश्रांती अभावी विविध जैवरासायनिक आणि इतर स्वरूपाची कार्ये परिणामकारपणे पार पाडता येत नाही. जेव्हा मेंदूच्या कार्यात असंतुलन असते तेव्हा व्यक्ती योग्य प्रकारे समायोजन करू शकत नाही. -नोपेच्या त्रासामुळे कार्यावर , स्वभावावर, (मानसिक अवस्थेवर) विविध परिणाम होतात. -नोपे न लागणे, ती पटकन मोडणे, अतिशय लवकर जाग येणे यामागे निराशा चिंता यासरखी कारणे असतात मदयासक्ती व्यक्ती बऱ्याचदा संध्याकाळी केव्हातरी -नोपून जातात. सकाळी त्यांना जाग येते तेव्हा शरीरातील अॅन्ड्रीलिनची पातळी वाढलेली असते. -नोपेचा प्रकार आणि गरजा यात वैयक्तिक भिन्नता आढळते. व्यक्तीच्या वर्तनात -नोपेबाबत एक ठराविकपणा असतो. त्यात काही बदल नाल्यास ताण वाढतो. आरामदायी शतपावली, कोमट पाण्याने स्नान इ. गोष्टी केल्यास -नोपेवर त्याचा अनुकूल परिणाम होतो अर्थात वैयक्तिक कृतीची जोड देखील ताण कमी करण्यास आवश्यक असते. उदा. भावनिक संघर्ष दूर करणे, रात्रीच्या वेळी कमी खाणे इ. याच बरोबर दिवसाकालीन थोडीशी विश्रांती उपयुक्त ठरते. योग्य आहार A Proper diet आहाराबद्दल आहार त-गानीशी विविध मते मांडली असली तरी शरीरयंत्रणा कार्यक्षम राहण्यासाठी समतोल आहाराची गरज असते. आहार घेत असतांना शक्तीवर्धक नाले पाहिजे पण वजनही नियंत्रणाबाहेर वाढू न देणे आवश्यक असते.

त्यासाठी विविध गोष्टीची काळजी घ्यावी लागते. उदा. अतिगोड, मसालेदार , तेलकट पदार्थ खाण्याचे टाळणे, सध्याच्या काळात विशिष्ट अन्नपदार्थ किंवा ॲलर्जी , चिंता डोकेदुखी , ताण , थकवा याबाबत विविध चर्चा होताना दिसते.

Rippere १९८७ यांनी प्रौढ व्यक्तीमधील मानसिक आजाराचा व आहाराचा संबंध स्पष्ट केला आहे. अनेक समस्या ह्या विविध गोष्टीचा अभाव, ॲलर्जी, मदयपान यामुळे निर्माण होतात. एकंदरीत व्यक्तीने शरीराचे संतुलन राखण्यासाठी विविध जिवनसत्वे, पिष्टमय पदार्थ अंतर्भाव असलेल्या आहार घेणे अधिक योग्य आहे.

Managing Type A behaviours अ व्यक्तीमत्व प्रकाराच्या व्यक्तीमध्ये इतर व्यक्तीच्या मानाने मोठ्या प्रमाणात ताण निर्माण होत असतो. ताण मापनासाठी विविध चाचण्या तयार करण्यात आलेल्या आहेत या चाचणीवरील प्राप्तांक जितका जास्त तितका व्यक्तीमध्ये CHD हृदय चाचणी विकार होण्याची शक्यता जास्त असते. थोडक्यात अ व्यक्तीमत्व प्रकाराच्या व्यक्तींना विविध शाररीक, मानसिक आजाराबरोबरच सीएचडी होण्याची शक्ती जास्त असते.

Eriedman & Raseman १९७४ च्या मते अ व्यक्तीच्या व्यक्तीमत्व प्रकाराचे वर्तन बदलण्याची गरज आहे. त्यापेक्षा प्रकृतीवरही जोखीम टाळण्यासाठी अ व्यक्तीमत्व प्रकारचे व्यवस्थापन, धनात्मम आवश्यक आहे. असे समाजशास्त्राचे मत आहे टॅब चे व्यवस्थापन करण्यासाठी Eriedman व Roseman यांनी काही गोष्टी सुचविल्या आहेत.

अ)सतत बोलत राहून दुसऱ्याचे लक्ष वेधने या ऐवजी इतर लोकांचे संभाषण ऐकून घेण्यासाठी स्वतःवरच सक्ती करा.

ब)जर तुम्ही आवश्यक बोलत असाल तर स्वतःला काही प्रश्न विचारा उदा. मला बरेच काही महत्वाचे सांगायचे आहे का ? दुसऱ्याला ते ऐकायचे आहे का ? ते सांगण्याची हीच वेळ आहे का ?

क)सतत वेळेचा पगडा ठेवून वर्तन करण्याची शैली बदलायचा प्रयत्न करा.

ड)तुमचे बहुतेक काम आणि सामाजिक वर्तन यात प्रत्येक वेळेलाच तातडीच्या कृतीची गरज असते ते समाजवून घ्या.

इ)सतत वेळेचा पगडा ठेवून व्यक्ती जे वर्तन करते त्यात बदल करण्यासाठी दुसऱ्या काही कृतीमध्ये स्वतःला गुंतवू.

ई)अनावश्यक भेटी गाठीचे ओ-ने घेवू नका, य ाबाबतीत नितांत धावपळ जास्त तितके आजार जास्त वाढतील. तुमची वेळ राशून ठेवण्यास शिका

इ. नाही म्हणायला शिका ताण विरहीत जीवन जगा.

शरीर मन यांना आराम मिळेल अशी संधी शोधा. इरीडीमॅन व रोसोमॅन यांनी अ व्यक्तीमत्वाचा इतराशी संबंध प्रथापित करताना असा प्रभाव पडतो हे ही स्पष्ट केले आहे.

- 1) इतराचा तुमच्यावर प्रभावर पडतो याची जाणीव ठेवा
- 2) इतराच्या प्रयत्नाबद्दल त्यांना श्रेय देण्यास शिका.
- 3) टॅब प्रकारच्या व्यक्ती नेहमी इतरांना दोष देतात त्याच्या वर्तनातील चुका शोधा विशेषतः जेव्हा निराशा येते अपयश पदरी पडते तेव्हा त्यासाठी इतरांना जबाबदार धरण्याची प्रवृत्ती त्यांच्यात असते.

वरील सर्व सुचनांचे पालन केले म्हणजे टॅब च्या सर्व समस्या सुटतील असे नाही पण अशा व्यक्तीमत्त्व प्रकारातील व्यक्तींना आपल्या वर्तन बदल करण्यासाठी या सुचनाचा उपयोग होवू शकतो.

परिस्थितीवर मात करणे Evaluation the Situation ताणास समोर जाण्यासाठी त्याला दिल्या जाणाऱ्या प्रतिक्रिया मध्ये बदल करण्यासाठी व्यक्तीने दैनंदिन घटना बदल जिवन शैलील बदल करतात.याउलट बर्हिमुखी मधुमेह -नालेल्या व्यक्ती आजार फारसा गांभीर्याने होत नाही. आहारात संतुलन राखत नाहीत तसेच इन्सुलीनच्या इंजेक्शनला बाबत फारसे काटेकोर नसतात. निष्काळजीपणा दाखवतात. बऱ्याच अभ्यासातून असे दिसते कि कर्करोग -नालेले रुग्ण निर्भिड प्रवृत्तीचे असतात. आपले मन मनमोकळ्यापणाने व्यक्त करत नाही. ताणयुक्त परिस्थितीला समोर जाण्यापुढील काही गोष्टीचा उपयोग करता येईल.

विधायक आत्मसंवाद Caustructive self talk :-

बरेचदा एखादह घटना अनुभवल्या नंतर तयाला प्रतिक्रिया म्हणून व्यक्ती स्वतःशीच बोलतात. हे स्वगत काही वेळेस नकारात्मक तर काही वेळेस एकारात्मक असते. ज्या व्यक्ती नकारात्मक असते ज्या व्यक्ती नकारात्मक आत्मसंवाद करतात त्या ताणाशिवाय यातून काहीही मिळवत नाही. पण हाच आत्मसंवाद जर विधायक असेल तर त्यामुळे अनुकूल परिणाम होतात.

लवकर सावरणे Quick recovery :-

त्रासदायक परिस्थितीतून पटकन बाहेर येणे स्वतःला सावरण्याची क्षमता याला क्वीक कव्हरी असे म्हणतात जर व्यक्तीने आपल्या भावनिक प्रतिक्रियांचा विचार केला तर भावनिक संतुलन कसे राखायचे हे समजणे सोपे होई.

त्रासदायक विचार थांबवणे :- अनावश्यक त्रासदायक विचार अभिवृत्ती वर्तन तात्काळ थांबवणे

आदर्श ग्रंथ :-

1. म्हेत्रे, सुहास. (ऑगस्ट २००६). संपूर्ण तणावमुक्ती मुंबई. लोकराज्य, माहिती व जनसंपर्क महासंचनालय, महाराष्ट्र शासन पृष्ठ क्र. 9-11
2. मते, सर्जेराव. (नोव्हेंबर २००३). शिक्षणातील ताणतणाव आणि शिक्षकाची भूमिका. शिक्षण संक्रमण. पृष्ठ क्र. १३-14 36.
3. दाभाडकर, चंद्रशेखर. (फेब्रुवारी २०१४). पालकांनो, तणावापासून मुलांना ठेवा दूर. दैनिक लोकमत
4. देशपांडे, आशिष. (९ फेब्रुवारी २०१४). डोन्ट टेक टेन्शन. दैनिक लोकमत
5. नाडकर्णी, आनंद. (९ फेब्रुवारी २०१४). टेन्शन कायकू लेने का. दैनिक लोकमत
6. जाधव ; एम. एल. व माने ; आर. आर. (ऑगस्ट २००६). शालेय व्यवस्थापन. कोल्हापूर : फडके प्रकाशन.

ISSN 2349-638X

www.aiirjournal.com