

**छात्राध्यापकांना जाणवणारा शारीरिक व मानसिक थकवा व त्याचे व्यवस्थापन****सौ हिंगणे संगीता नागनाथआप्पा,**

सहाय्यक प्राध्यापक जयक्रांती अध्यापक महाविद्यालय,

सिताराम नगर, लातूर, महाराष्ट्र - 413512,

[sangitahingane1@gmail.com](mailto:sangitahingane1@gmail.com)**प्रस्तावना**

**छा**त्राध्यापकांना अध्ययन व अध्यापन क्रिया योग्य पद्धतीने होण्यासाठी जशी स्वयंप्रेरणेची आवश्यकता असते त्याप्रमाणे शक्ती, ऊर्जा पण अत्यावश्यक असते. दैनंदिन जीवनात छात्राध्यापकांना ऊर्जेचा अभाव म्हणजेच थकवा जाणवला की तो शिक्षक होण्यासाठीचे प्रशिक्षण योग्यरित्या पार पाडू शकत नाही. याचाच अर्थ भावी जीवनात विद्यार्थ्यांना घडवण्याचे कार्य चांगल्या रीतीने पार पाडू शकत नाही. प्रत्येकाने आपल्याला थकवा का येतो हे जाणून घेऊन त्यावर उपाययोजना केली पाहिजे तरच आपण आपले भावी जीवन चांगल्या पद्धतीने व्यतीत करू शकतो.

**थकव्याचे प्रकार****थकव्याचे प्रकार**

शारीरिक थकवाने - स्नायूंच्या थकवाने ग्रस्त असलेल्या छात्राध्यापकाला तो सहसा करत असलेल्या गोष्टी करण्यात शारीरिक अडचणी येऊ शकतात जसे की पायच्या चढणे या लक्षणांमध्ये स्नायू कमकुवत होणे समाविष्ट आहे.

मानसिक थकवा - मानसिक थकव्यामुळे छात्र अध्यापकाला लक्ष केंद्रित करणे कठीण होऊ शकते, सलग तासिका घेण्याचा कंटाळा येतो.

**छात्राध्यापकाला थकवा कशामुळे येतो ?****थकव्याची कारणे**

- जीवनशैलीचे घटक
- शारीरिक किंवा वैद्यकीय आरोग्य स्थिती
- मानसिक आरोग्य समस्या

**जीवनशैलीचे घटक**

- पुरेसा पौष्टिक आहार न घेणे,
- भावनिक ताण,
- झोप न लागणे,
- शारीरिक हालचालींचा अभाव,
- अमली पदार्थांचे सेवन,
- कंटाळा,
- मद्य पानात नियमितता.

**शारीरिक किंवा वैद्यकीय आरोग्य स्थिती**

- उच्च रक्तदाब
- किडनी रोग
- थायरॉईड
- संधिवात
- फ्लू
- एच आय व्ही
- मलेरिया
- क्षयरोग
- अशक्तपणा
- रक्त कमी होणे
- कावीळ
- केमोथेरपी

**मानसिक आरोग्य समस्या**

- नैराश्य
- चिंता
- हंगामी भावनिक विचार
- अपेक्षाभंग
- दडपण
- आत्मविश्वासाची कमतरता

- दिवसां न झोपणे हा एक सुखकर मार्ग .
- चिंता नैराश्य असल्यास टॉक थेरपी संज्ञात्मक वर्तणूक थेरपी मध्ये ( सीबीटी) इत्यादी.
- औषधाचा दुष्परिणाम असेल तर डॉक्टरांच्या सल्ल्याने योग्य औषधांचा वापर करणे.
- वैद्यकीय स्थितीनुसार उपचार केल्याने थकवा दूर होईल उदाहरणार्थ हायपो थायरॉईड असल्यास डॉक्टरांच्या सल्ल्याने थायरॉईड संप्रेरक गोळी घेणे.

**निदान –**

थकवा येण्याच्या मूळ कारणाचे निदान करण्यासाठी छात्राध्यापक ज्या डॉक्टरांना दाखवतील ते तुम्हाला तुमच्या लक्षणा संबंधी अनेक प्रश्न विचारतील या प्रश्नांची व योग्य ते संपूर्ण उत्तरे तुम्ही तुमच्या डॉक्टरांना द्या त्यामुळे तुमच्या थकव्याचं मूळ कारण तुम्हाला समजेल. व योग्य ते उपचार त्यावर घेता येतील.

**प्रश्नावलीच्या आधारे थकव्याचं मूळ शोधण्यासाठी****विचारली जाणारी प्रश्न –**

1. तुम्हाला किती काळ थकवा जाणवतो?
2. थकवा सौम्य, मध्यम किंवा तीव्र आहे का ?
3. थकवा स्थिर आहे का मधून मधून येतो?
4. पित्ताचा त्रास पचनाच्या समस्या आहेत का?
5. मानसिक थकवा व शारीरिक थकवा यापैकी कोणत्या प्रकारचा थकवा जाणवतो?

**थकव्याचे परिणाम –**

- धाप लागणे
- फिट येणे
- शरीर सुन्न होणे ,
- डोळ्यासमोर अंधारी येणे ,
- तीव्र डोकेदुखी ,
- उलट्या,
- अनियमित हृदयाचा ठोका ,
- छातीच्या भागात वेदना ,इत्यादी.

**थकवा व्यवस्थापित करण्यासाठी उपाय योजना –**

- नियमित व्यायाम हा थकव्यावर उत्तम मार्ग .  
उदाहरणार्थ सायकल चालवणे, पोहणे, फिरायला जाणे.

**घरगुती उपचार –**

प्रभावी घरगुती उपायांमध्ये खालील उपायांचा उपचारासाठी वापर होतो –

- अधिक पाणी प्या ,
- नियमित व्यायाम,
- निरोगी खाण्याच्या सवयी,
- पुरेशी झोप,
- ताणतणाव टाळा,
- कैफिन युक्त पदार्थ टाळा
- अल्कोहोल, तंबाखू आणि इतर औषधे टाळा,
- योग ध्यानधारणेत नियमितता ,
- हसा व हसवा.

**समारोप**

छात्राध्यापकांनी जीवनशैलीत हे बदल जाणीवपूर्वक घडून आणल्यास थकवा कमी करण्यास मदत होऊ शकते . कोणत्याही वैद्यकीय आरोग्य स्थितीसाठी डॉक्टरांचा सल्ला घ्या .स्वतःला ओळखा, सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवा ,चांगल्या सवयी अंगीकारल्यानंतर त्यात नियमितता ठेवणे, व्यायामात योग ध्यान धारणेत सातत्यता व नेहमी समस्येला सामोरे जाताना समस्या समजून घेणे व त्यावरील उपाययोजनेची अंमलबजावणी करणे हे महत्त्वपूर्ण आहे.

**संदर्भ –**

1. शिरोडे संगीता, नानकर प्र.ल.( 2007 जुलै, सुबोध शैक्षणिक व प्रायोगिक मानसशास्त्र पुणे- नित्य नूतन प्रकाशन.
2. पोंक्षे द. बा. ( 2007 सप्टेंबर, शैक्षणिक मानसशास्त्र आणि प्रायोगिक कार्य. पुणे -नित्यनूतन प्रकाशन.

3. करंदीकर सुरेश (2007 जुलै, शैक्षणिक मानसशास्त्र कोल्हापूर- फडके प्रकाशन.
4. कुलकर्णी के.वी.( 1999 जुलै, शैक्षणिक मानसशास्त्र पुणे - श्री विद्या प्रकाशन
5. कळके एम.जे. 2008 सप्टेंबर, अध्ययनार्थिचे मानसशास्त्र आणि अध्यापन प्रक्रिया, कोल्हापूर -फडके प्रकाशन.
6. <https://www.medicoverho....>
7. <https://www.bbc.com≥art...>
8. <https://www.tv9marathi.c...>
9. <https://www.instagram.co...>
10. <https://www.youtube.com...>

