

दीर्घायु स्मरणिका २०२१ (तणामुक्ती विशेषांक)

अंतरंग

- ◆ तणाव - मानसशास्त्रीय दृष्टीकोन । डॉ. सुजल वाटवे १०
- ◆ मनःस्तापाची कारणमीमांसा । डॉ. आनंद नाडकर्णी ११
- ◆ तणावमुक्तीचा आहार । डॉ. उर्मिला पिटकर
- ◆ स्ट्रेस डायबेटीस ! । डॉ. शिवानंद बासरे
- ◆ स्वभावाला औषध आहे ? । डॉ. अनघा लवळेकर
- ◆ कामविश्व आणि दैनंदिन ताणतणाव । डॉ. उर्जिता कुलकर्णी
- ◆ शोध स्वप्रतिमेचा । स्वप्नीला जाधव
- ◆ मानसोपचार : समज-गैरसमज । डॉ. आशिष मोहिदे
- ◆ टप्पे व्यसनमुक्तीचे । डॉ. संदीप तांबारे.....
- ◆ आजारपणातील तणाव व्यवस्थापन । डॉ. उल्हास लुकतुके
- ◆ गरज समुपदेशनाची । डॉ. सुषमा भोसले
- ◆ मनोविकार व आयुर्वेद । डॉ. रामदास आव्हाड
- ◆ दिशा सामाजिक तणावाची । डॉ. व्यंकटेश काबडे
- ◆ आध्यात्मिक तणाव । डॉ. सुविनय दामले
- ◆ ग्रिफ कौन्सिलिंग (दुःख समुपदेशन) । डॉ. संज्येत देशपांडे
- ◆ मनस्वास्थ्याचा सदमार्ग : आचार रसायन । डॉ. अजित पाटील
- ◆ स्ट्रेस आणि योगा । डॉ. मनोज नाईक.....
- ◆ विपश्यना ध्यान - वैद्यकीय दृष्टीकोन । डॉ. प्रदीप गायकवाड १

तणाव - मानसशास्त्रीय दृष्टीकोन

डॉ. सुजल वाटवे

आपल्याला एखादे काम करायचे आहे व ते काम करण्याची आपली क्षमता आणि त्या कामासाठी आवश्यक असणारी क्षमता, या दोघांमध्ये जर तफावत असेल, तर तणाव निर्माण होतो.

उदा. एखादे जड वजन आपल्याला उचलायचे आहे, परंतु ते वजन उचलण्या इतकी ताकद आपल्या स्नायूत नसेल, तर ते वजन उचलल्यावर आपल्या स्नायूंमध्ये तणाव निर्माण होतो. मानसिक तणावाबाबतही असेच दिसते. काही लोक एखादी रूपा तणावाची परिस्थिती अत्यंत सहजपणे हाताळताना दिसतात, तर काही लोक अगदी छोटे- छोटे ताण-तणावही सहन करू शकत नाही असे आढळते.

प्रत्येकाची तणाव झेलण्याची शारीरिक आणि मानसिक क्षमता ही वेगवेगळी असते. एखादी गोष्ट आपल्याला पटत असली तरी ती करता येत नाही, किंवा पटत नसली तरी करावी लागते अशा वेळेसही तणाव निर्माण होतो.

आपल्याला एखादे काम करायचे आहे व ते काम करण्याची आपली क्षमता आणि त्या कामासाठी आवश्यक असणारी क्षमता, या दोघांमध्ये जर तफावत असेल, तर तणाव निर्माण होतो.

उदा. एखादे जड वजन आपल्याला उचलायचे आहे, परंतु ते वजन उचलण्या इतकी ताकद आपल्या स्नायूत नसेल, तर ते वजन उचलल्यावर आपल्या स्नायूंमध्ये तणाव निर्माण होतो. मानसिक तणावाबाबतही असेच दिसते. काही लोक एखादी खूप तणावाची परिस्थिती अत्यंत सहजपणे हाताळताना दिसतात, तर काही लोक अगदी छोटे- छोटे ताण-तणावही सहन करू शकत नाही असे आढळते.

प्रत्येकाची तणाव झेलण्याची शारीरिक आणि मानसिक क्षमता ही वेगवेगळी असते.

एखादी गोष्ट आपल्याला पटत असली तरी ती करता येत नाही, किंवा पटत नसली तरी करावी लागते अशा वेळेसही तणाव निर्माण होतो.

आपल्याला एखादे काम करायचे आहे व ते काम करण्याची आपली क्षमता आणि त्या कामासाठी आवश्यक असणारी क्षमता, या दोघांमध्ये जर तफावत असेल, तर तणाव निर्माण होतो.

उदा. एखादे जड वजन आपल्याला उचलायचे आहे, परंतु ते वजन उचलण्या इतकी ताकद आपल्या स्नायूत नसेल, तर ते वजन उचलल्यावर आपल्या स्नायूंमध्ये तणाव निर्माण होतो. मानसिक



आपल्याला एखादे काम करायचे आहे व ते काम करण्याची आपली क्षमता आणि त्या कामासाठी आवश्यक असणारी क्षमता, या दोघांमध्ये जर तफावत असेल, तर तणाव निर्माण होतो.

उदा. एखादे जड वजन आपल्याला उचलायचे आहे, परंतु ते वजन उचलण्या इतकी ताकद आपल्या स्नायूत नसेल, तर ते वजन उचलल्यावर आपल्या स्नायूंमध्ये तणाव निर्माण होतो. मानसिक तणावाबाबतही असेच दिसते. काही लोक एखादी खूप तणावाची परिस्थिती अत्यंत सहजपणे हाताळताना दिसतात, तर काही लोक अगदी छोटे- छोटे ताण-तणावही सहन करू शकत नाही असे आढळते.

प्रत्येकाची तणाव झेलण्याची शारीरिक आणि मानसिक क्षमता ही वेगवेगळी असते.

एखादी गोष्ट आपल्याला पटत असली तरी ती करता येत नाही, किंवा पटत नसली तरी करावी लागते अशा वेळेसही तणाव निर्माण होतो.

आपल्याला एखादे काम करायचे आहे व ते काम करण्याची आपली क्षमता आणि त्या कामासाठी आवश्यक असणारी क्षमता, या दोघांमध्ये जर

तफावत असेल, तर तणाव निर्माण होतो.

उदा. एखादे जड वजन आपल्याला उचलायचे आहे, परंतु ते वजन उचलण्या इतकी ताकद आपल्या स्नायूत नसेल, तर ते वजन उचलल्यावर आपल्या स्नायूंमध्ये तणाव निर्माण होतो. मानसिक आपल्याला एखादे काम करायचे आहे व ते काम करण्याची आपली क्षमता आणि त्या कामासाठी आवश्यक असणारी क्षमता, या दोघांमध्ये जर तफावत असेल, तर तणाव निर्माण होतो.

उदा. एखादे जड वजन आपल्याला उचलायचे आहे, परंतु ते वजन उचलण्या इतकी ताकद आपल्या स्नायूत नसेल, तर ते वजन उचलल्यावर आपल्या स्नायूंमध्ये तणाव निर्माण होतो. मानसिक तणावाबाबतही असेच दिसते. काही लोक एखादी खूप तणावाची परिस्थिती अत्यंत सहजपणे हाताळताना दिसतात, तर काही लोक अगदी छोटे- छोटे ताण-तणावही सहन करू शकत नाही असे आढळते.

प्रत्येकाची तणाव झेलण्याची शारीरिक आणि मानसिक क्षमता ही वेगवेगळी असते.

एखादी गोष्ट आपल्याला पटत असली तरी ती