(10) Dated 27/03/20

Dr. S. K. Suman, Asst. Prof.
Dept of Psy. Marwari College, DBG
Mob No.- 9546692715

12. पोटेशियम लें :-

पोटेशियम एक मिनरल है, जो हार्टबीट को सामान्य रखने में मदद करता है साथ ही ऑक्सीजन को मस्तिष्क तक पहुंचाता है। यह शरीर में पानी के संतुलन को भी नियमित बनाए रखता है। जब हम मानसिक तौर पर तनाव की चपेट में होते हैं तो हमारा मेटाबॉलिक रेट बढ़ने लगता है जिसके कारण शरीर में पोटेशियम का स्तर गिरने लगता है। इसे फिर से संतुलित करने के लिए हमें हाई पोटेशियम युक्त पदार्थ खाने की (पालक, टमाटर, आलू, सफेद बीन्स, केला, पपीता, संतरा, अंगूर, हरे पत्तेदार अनार, शकरकंद, आदि) की जरूरत होती है। इसलिए आप पोटेशियम युक्त उच्च पदार्थों का उपयोग करें।

13. अपनी हॉबी को बनाए रखें :-

हमारी हॉबी (लिसनिंग म्यूजिक, सिंगिंग, डांसिंग, रिडिंग, राइटिंग, क्लेइंग, गार्डेनिंग, कुकिंग etc) हमें कभी भी अकेला नहीं रहने देती। यह हमारे अन्दर जीने की इच्छा को बनाये रखती है और हमारे अन्दर सकारात्मकता लाती है तो हमें खुश रखने में मदद करती है। आप अपनी हॉबी के लिए समय निकालें और अपने तनाव को दूर भगाएं।

14. ~~कुछ~~ ठण्डे पानी से नहाएं :-

तनाव दूर भगाने का यह सबसे कारगर हथियार है। जब तनाव दूर हो तो तनाव से निकलने के लिए ठण्डे पानी से नहाए और जगकर नहाएं। जब ठण्डे पानी की धारा हमारे शरीर में पड़ती है तो हमारा शरीर हमारे तनाव के लेवल को कम कर देता है और हमारे अंदर तनाव को कम करने के हारमोन्स को छोड़ते हैं।

15. गहरी नींद लें :-

गहरी नींद लेना तनाव दूर करने का सबसे उपयुक्त तरीका होता है। जब हम गहरी नींद लेते हैं तब वह काफी सुकून मिलता है और हम बेहतर महसूस करते हैं। आप जब भी तनाव महसूस करें तो आप एक अच्छी सी नींद लें। वैसे एक दिन में हर व्यक्ति को 7 से 8 घंटे की नींद अवश्य लेनी चाहिए।

16. प्रतिदिन योगा करें :-

आज योगा हमारे कई बीमारियों को दूर कर रहा है। योग में वह शक्ति है जो किसी भी बीमारी को दूर कर सकती है। तनाव को दूर करने के लिए योग का महत्व और अधिक बढ़ जाता है क्योंकि योग हमें तनाव से मुक्त कर देता है। आप तनाव से निकलने के लिए योग करें। जिसमें आप अनुलोम-विलोम सांसों को लेते हैं एक छिद्र द्वारा अंदर-बाहर ले निकालते हैं।

17. नहीं कहना भी सीखें :-

अधिकांश लोग अपने दोस्तों या सहकर्मियों से कई बार अनावश्यक रूप से हाँ कह देते हैं यानी किसी कार्य को करने के लिए उनका काम भी अपने ऊपर ले लेते हैं, तो उचित नहीं, अगर आप खुद को पूरी तरह से फिट महसूस करते हैं तब ही हाँ बोलें वरना खुद को अनावश्यक मुसीबत में न डालें। पहले खुद को प्राथमिकता दें उसके बाद दूसरों को। अगर आप किसी चीज को बेहतर ढंग से नहीं कर पाते हों तो उसे जबरदस्ती करने के लिए कभी तैयार मत रहो। खुद के लिए कुछ चीजों को "नहीं" कहने से कुछ तनाव से आप बच जायेंगे।

18. हँसाने वाली चीजों से जुड़ें :-

तनाव में व्यक्ति मुरझाया नजर आता है उसका चेहरा उदास रहता है इसलिए मुस्कुराने के लिए आप ऐसी चीजों से जुड़ सकते हैं जो आपको महसूस कराये आपको खुशी दे। आप टीवी देख सकते हैं, हँसाने वाले सीरियल देख सकते हैं, यूट्यूब में हसाने वाले विडियो देख सकते हैं, जोक्स पढ़ सकते हैं और उन लोगों के साथ रह सकते हैं जो हँसाने में माहिर होते हैं, ऐसे में आप अच्छा महसूस करेंगे।

19. दोहराना ध्यान करें :-

प्रतिदिन कुछ मिनट ध्यान करने से मन को शांति मिलती है। इससे मानसिक, भावनात्मक, व शारीरिक रोग कम महसूस होंगी। ध्यान करने से व्यक्ति एक अलग ही दुनिया में पहुँच जाता है जहाँ से लौटने पर उसे अपनी यह दुनिया में काफी सुन्दर लगती है। जी हाँ, एक हम ध्यान में होते हैं तब हमें अपनी कमजोरियां और हमारी मजबूती दिखती है जो खुद को बेहतर करने में सहायक होती है। ध्यान करने से हमें एक सुकून मिलता है और मन खुशनुमा हो जाता है।

20. घूमने की योजना बनाये :-

अगर आप लम्बे समय से तनाव की चपेट में हैं तो घूमना आपके लिए काफी फायदेमंद साबित होगा। घूमने से हमारी लाइफ में एक बदलाव आता है जो हमारी नेगेटिविटी को दूर कर देता है और हमें सकारात्मक बना देता है। अपना समय निकालकर घूमने की योजना बनाये। जब आप अपने इस माहौल से निकलेंगे और आप घूमने से एक नए माहौल में पहुँच जाओगे जो आपको एक नयी उर्जा देगा और आप अपने तनाव को दूर करने में सक्षम हो जाओगे।

Contd.