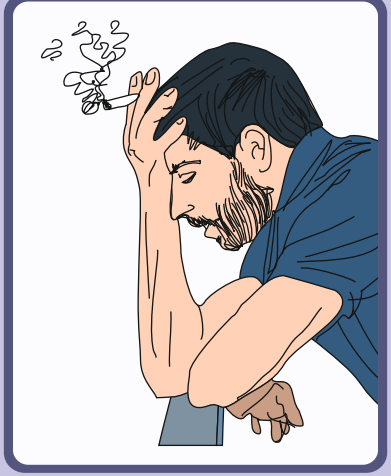




## તણાવ એટલે શું ?

તણાવએ મનની પરિસ્થિતી છે. થોડો તણાવ બધાના જીવનમાં આવતો જ હોય છે. પણ જ્યારે તણાવનું પ્રમાણ વધી જાય ત્યારે તેની નકારાત્મક અસર શરીર ઉપર થાય છે. વધુ પડતા સતત તણાવથી લાંબા સમયે હાઈ બ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીસ, હાઈ બ્લડ કોલેસ્ટેરોલ, અતિ આહાર, નિષ્ક્રિયતા, મેદસ્વિપણુ જેવી અનેક સમસ્યાઓ શરીરમાં ઘર કરી જાય છે.



અણગમતી પરિસ્થિતી અથવા મુશ્કેલી પેદા થાય ત્યારે ગુસ્સો આવે, વિચારો આવે, ઊંઘ ન આવે, ચિંતા થાય, તેમજ તણાવથી આપણા શરીરનું સ્વયંસંચાલિત એવું અનુકંપી જ્ઞાનતંત્ર ઉત્તેજિત થાય. જેના પરિણામે એડ્રિનલ ગ્રંથિમાંથી એડ્રિનાલિન, નોર એડ્રિનાલિન નામના રસનો સ્રાવ થાય છે. એના કારણે શરીરમાં ચોક્કસ પ્રક્રિયા જોવા મળે છે. સિમ્પેથેટીક સ્ટીમ્યુલેશન થવાથી બ્લડપ્રેશર વધે, પલ્સ વધે, શ્વાસ્થોશ્વાસ વધે, પાચન બરાબર ન થાય, ભૂખ ન લાગે, લોહીની નસો સંકોચાય, લોહી જામી જવાની પ્રક્રિયા ઝડપથી થાય વગેરે અસરો થાય. મન અસ્વસ્થ થવાથી શરીર ઉપર અસર થઈને જે રોગ થાય છે તેને Psychosomatic Diseases કહે છે.

## તણાવમાંથી હળવા રહેવા માટે....

- આપણા જીવનમાં આપણે જે રીતે તણાવ (કે સ્ટ્રેસ) યુક્ત રહીએ છીએ તેનાથી હૃદયરોગનું જોખમ વધી શકે છે. દા.ત. જ્યારે લોકો તણાવ હેઠળ હોય ત્યારે તેઓ વધારે ધૂમ્રપાન કરે કે વધારે દારૂ પીવે છે, જ્યારે કેટલાંક લોકો ખૂબ વધારે ખાવા લાગે છે. તણાવ હળવો કરવા માટે શું કરવું તેનાથી જો તમે વાકેફ હો, તો તેના લીધે હૃદયરોગનું જોખમ ઓછું કરી શકાય છે.
- હળવાં થવાનું શીખવાનું ઉપયોગી છે. કેટલાક લોકોને યોગ કરવાથી કે હળવાં થવાની બીજી કેટલીક પદ્ધતિઓથી ઘણી મદદ મળે છે. ઘરે અથવા કામ પર પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાનો રસ્તો શોધો - દા. ત. ચાલવા જવું, મિત્રોને મળવું અથવા દરરોજ તમારી જાત માટે થોડો સમય ફાળવવો.

ENJOY

LIFE



## શું તણાવ હૃદયરોગમાં ફાળો આપે છે ?

- તણાવથી હૃદયરોગ થવાની શક્યતા 15-20% જેટલી વધે છે.
- સ્ટ્રેસ (તણાવ), ઍક્ઝાયટી (ચિંતા) અને ડિપ્રેશન



( ઉદાસીનતા ) કોરોનારી હાર્ટ ડિસીઝમાં ભાગ ભજવી શકે છે. તેવા કેટલાક પુરાવા મળેલા છે. આ ઉપરાંત, તણાવથી લોકો વધારે ધૂમ્રપાન કરે, લોહીનું દબાણ ઊંચું રહે, વજન વધી જાય અથવા બહુ

વધારે પડતો દારૂ પીવે તેવી શક્યતાઓ વધે છે. આ બધી જ બાબતો હૃદયરોગ માટે જોખમી છે.

- થોડો ઘણો તણાવ તો રોજિંદા જીવનનો અનિવાર્ય હિસ્સો છે. પરંતુ જો ચિંતા કે કામનું દબાણ ઘણા મહિના કે વર્ષો સુધી ચાલું રહે, તો તેના લીધે તમારા હૃદયને નુકસાન સહન કરવું પડે છે. કૌટુંબિક સમસ્યાઓ અને પૈસાની ચિંતાનો ઉકેલ લાવવાનું કદાચ સહેલું ન હોય, પરંતુ નીચેની બાબતોથી તમને તણાવનો સામનો કરવામાં કદાચ મદદ મળી શકે.
- શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ - દા.ત. ચાલવા જવું, તરવું કે સાર્થકલિંગ કરવું, તણાવ હળવો કરવા કસરત એક સારો ઉપાય છે.

## તણાવનો સામનો કરવા માટેના ઉપાયો

- યોગ, મેડિટેશન (ધ્યાન ધરવું), પ્રાર્થના.
- રીલેક્સેશન ટેકનીક્સ. (હળવા થવાની પદ્ધતિઓ)
- સલાહ અનુસાર ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ.
- બહું વધારે પડતો કામનો બોજો ન લો, ના પાડતા શીખો.
- મગજને શાંતિ મળે તેવી પ્રવૃત્તિઓ હાથ ધરવી, જેમકે સંગીત સાંભળવું.
- રોજ 6 થી 8 કલાક રાત્રે ઊંઘ લેવી.
- જો શક્ય હોય તો દિવસે કલાક આરામ કરવો જ બોધએ, રાતનો ઉજાગરો ન કરવો.
- રાત્રી ભોજન સુઇ જવાના સમય કરતાં 2 થી 3 કલાક પહેલા લેવું.



## તણાવ મુક્ત રહો

- તણાવથી બી.પી વધે છે અને લોહીનું ઘટ્ટપણું તેમજ કોલસ્ટ્રોલ વધે છે. તેથી તણાવ મુક્ત રહેવું અને તેના માટે યોગ અને ધ્યાન સારા ઉપાયો છે.

## તણાવ

- તણાવ, ચિંતા અને ઉદાસીનતા હૃદયરોગ થવામાં ભાગ ભજવી શકે છે.
- લાગણીશીલ તણાવથી લોકો વધારે ધૂમ્રપાન કરે છે. પરિણામે લોહીનું દબાણ ઊંચું રહે છે, તેમજ વજન વધી જાય છે, જે હૃદયરોગ માટે જોખમી છે.



**“વેદના મટી નહી. ડૉક્ટરની ગોળીઓથી, તણાવ સઘળા દુર થયા, દોસ્તો ની ટોળીઓથી”**



**યુ. એન. મહેતા**

**ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ કાર્ડિયોલોજી એન્ડ રીસર્ચ સેન્ટર**

(બી.જે. મેડીકલ કોલેજ સાથે સંલગ્ન, અમદાવાદ)

સિવિલ હોસ્પિટલ (મેડીસીટી કેમ્પસ), અસારવા, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૬

www.unmicrc.org

