

માનસિક તણાવ અને બેચેની સંબંધી માહત્તી પત્રક: વદિયાર્થીઓ માટે માર્ગદર્શક



REFERENCES

પોસ્ટ-સેકન્ડરી કેમ્પસોમાં માનસિક તણાવ અને બેચેની

માનસિક તણાવ અને બેચેની એ પોસ્ટ-સેકન્ડરી વદિયાર્થીઓમાં જોવા મળતો કેમ્પસનો એક હંમેશનો સર્વસામાન્ય મુદ્દો રહ્યો છે. 2019ના એક સર્વેમાં, સમગ્ર કેનેડાના પોસ્ટ-સેકન્ડરીના 87% વદિયાર્થીઓએ ખૂબ જ બેચેની અનુભવવાનું જણાવ્યું હતું અને ફક્ત 24% વદિયાર્થીઓ જ તેની સારવાર મેળવી રહ્યાં હતા. 2021ના એક સર્વેએ દર્શાવ્યું કે આંતરરાષ્ટ્રીય વદિયાર્થીઓ પર રોગચાળાની ઊંડી અસર પડી હતી, જેમાં 84 દેશોના 50% વદિયાર્થીઓ એ જણાવ્યું હતું કે તેઓ સામાજિક એકલતા, માનસિક થાક અને ગભરાટના હુમલા સાથે બેચેનીના રોગનું જોખમ ધરાવતા હતા.

માનસિક તણાવ શું છે?

માનસિક તણાવ એ બહારની પરસ્થિતિસામેનો પ્રતિક્રિયા હોય છે, જેમ કે પરિક્ષા માટે સખત ડેડલાઇન હોવી અથવા કુટુંબના સભ્ય સાથે દલીલ થવી. આવી પ્રતિક્રિયાઓ સખત હોઈ શકે છે, પરંતુ અવારનવાર પરસ્થિતિવિત્તિ અથવા ઉકેલાઈ ગયા પછી તે શમી જાય છે. ત્યારબાદ આપણી સિસ્ટમ પાસે સ્વ-નિયંત્રિત કરવાની એક તક હોય છે. માનસિક તણાવને સીધો બહારની પરસ્થિતિ સાથે સંબંધ હોવાથી, તેવી પરસ્થિતિઓને સંભાળવી એ આપણી માનસિક તણાવની પ્રતિક્રિયામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.

બેચેની શું છે?

બેચેની એ જીવનના ઘણા તણાવકરતાઓની એક સામાન્ય પ્રતિક્રિયા હોય છે. તે ફાયદાકારક હોઈ શકે છે કારણ કે તે આપણું ધ્યાન એવી બાબતો તરફ દોરે છે જે આપણા માટે હાનિકારક હોઈ શકે છે. બેચેનીને એવી પરસ્થિતિઓ રૂપે વર્ગીકૃત કરવામાં આવી છે જે એવી સ્થિતિવિષિ ડર અથવા ભયની લાગણી પેદા કરે છે જે વાસ્તવમાં જોખમી સ્થિતિહોતી નથી. બેચેની જ્યારે રોજિંદી પરસ્થિતિઓને અસરકારક રીતે પ્રતિક્રિયા આપવાની આપણી ક્ષમતામાં અવરોધ પેદા કરવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે તે એક પડકાર બની શકે છે.



માનસિક તણાવ અને બેચેનીને નિયંત્રિત કરવા

જ્યારે આપણે માનસિક તણાવ અને બેચેનીને નિયંત્રિત કરવાની રીતો તરફ જોઈએ ત્યારે, આપણા શરીરને તેની કુદરતી સ્થિતિમાં પાછું લાવવા માટે માનસિક તણાવની પ્રતિક્રિયાઓને પ્રેરતી કરતી પરસ્થિતિઓ અથવા સંકેતોને ઓળખવાની શરૂઆત કરવી એ સારી બાબત છે.

માનસિક તણાવને નિયંત્રિત કરવા સંબંધી સૂચનાઓ:



કૃતજ્ઞતાનું વલણ વક્રિસાવવું

કૃતજ્ઞતાનું વલણ અપનાવવું એ સકારાત્મકતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં અને પડકારોને ઓછા જોખમી બનાવવામાં મદદ કરી શકે છે. ખાસ કરીને તમે કૃતજ્ઞ હો તેવી બાબતો જરૂરમાં લખવી એ ખૂબ જ મદદરૂપ થઈ શકે છે.

માનસિક તણાવની તીવ્ર પ્રતિક્રિયાઓને નિયંત્રિત કરવા સંબંધી સૂચનો



માનસિક પૂરવાભ્યાસ

તમે જે લક્ષ્ય પૂરાપૂર કરવા માંગતા હો તે તમે પૂરાપૂર કરી રહ્યાં હોવાની કલ્પના કરો. આ બાબત તમે ક્લાસમાં શાંતિથી પ્રેઝન્ટેશન આપતા હોવાનું અથવા તમારું અસાઇનમેન્ટ શરૂ કરતા હોવાનું તમારું પોતાનું ચિત્ર કાઢવા જેવી લાગી શકે છે. તમારી માનસિકતામાં બદલાવ કરવામાં અને એક નવો દૃષ્ટિકોણ પૂરો પાડવામાં આ બાબત મદદરૂપ થઈ શકે છે.



▶ તમારા નર્થિત્કરમમાં અનુમાનની ક્ષમતાને પ્રોત્સાહન આપવું

જ્યારે આપણે માનસિક તણાવ અનુભવીએ છીએ ત્યારે, તેવું ઘણીવાર આપણામાં નર્થિત્રણની સમજ ન હોવાને કારણે બને છે. જ્યારે કોઈ સમસ્યા પેદા થાય ત્યારે તમે નર્થિત્રતિ કરી શકો તેવા પાસાંઓ પર પ્રતિક્રિયા આપો અને સમસ્યાને નાના-નાના ટુકડાઓમાં, વધુ સારી રીતે સંભાળી શકાય તેવી રીતે ઉકેલવા તરફ કામ કરો. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે બીમાર હોવાને કારણે ક્લાસમાં જવાનું ચૂકી ગયા હો અને તેના કારણે ચૂકી ગયેલ માહિતીને પહોંચી વળવાનું તમારા પર દબાણ આવવાની સંભાવના હોય છે. જો કે, તમારે કવર કરવા પડતા વધિઓ અને વર્ભિવનાઓને સમયગાળા અનુસાર ટુકડાઓમાં વર્ભિજતિ કરી નાખો તો, તે કાર્ય પૂરું કરવાનું ઓછું અઘરું બની શકે છે.

▶ સામાજિક સપોર્ટ સસ્ટિમ ઊભી કરવી

માનસિક તણાવ સામેના સૌથી મજબૂત પરભિળોમાનું એક પરભિળ એ છે કે આપણી પાસે કોઈ એવી વ્યક્તિહોવી જેમની પાસે આપણે પડકારો અને અનુશ્ચિતિતાઓનો સામનો કરવાના મૂશ્કેલ સમયમાં જઈ શકીએ. જો આપણે કોઈ નવા સેટિંગ, નવી સંસ્કૃતિ અથવા નવા દેશમાં આપણી સપોર્ટ સસ્ટિમ ઊભી કરવી પડે તેમ હોય તો, તેમાં થોડો સમય લાગી શકે છે.

સકારાત્મક માનસિક તણાવ અને સામર્થ્ય

અમુક લોકો માનસિક તણાવ સામે સામર્થ્યપૂર્વક પ્રતિક્રિયા આપે છે. સામર્થ્ય એ પ્રતિક્રિયા, આઘાત, દુરઘટના, જોખમો અથવા માનસિક તણાવના નોંધપાત્ર સ્ત્રોતોનો સામનો કરવાની ક્ષમતા છે, આ બાબત આપણને વારસામાં મળતી નથી, પરંતુ તેને કેળવી શકાય છે અને તેનો અભ્યાસ કરી શકાય છે.

સપોર્ટ લેવો

શરૂઆતમાં તે ડરામણું લાગી શકે છે, પરંતુ જો માનસિક તણાવ અને બેચેનીને કારણે રોજિંદા કાર્યો તમને પડકાર રૂપ લાગતા હોય તો, વ્યાવસાયિક સપોર્ટ લેવો એ મદદરૂપ થઈ શકે છે. તેઓ તમને તમારી લાગણીઓ વર્ષિ વાત કરવા માટે એક સુરક્ષિત જગ્યા પૂરી પાડશે અને માર્ગદર્શન પૂરું પાડી શકે છે. ઘણી બધી રીતે તમે આ સેવાઓ મેળવી શકો છો:

- 1 તમારા પોસ્ટ-સેકન્ડરી કાઉન્સેલિંગ ડિપાર્ટમેન્ટ અથવા સ્ટુડન્ટ વેલનેસ સર્વિસીઝ દ્વારા કઈ સેવાઓ ઉપલબ્ધ કરવામાં આવે છે એ જાણો. ઘણી શાળાઓ પણ સપોર્ટ પ્રોગ્રામો પૂરા પાડે છે ખાસ કરીને આંતરરાષ્ટ્રીય વર્ધિચાર્થીઓને ધ્યાનમાં રાખીને!
- 2 **Good2Talk** એ પોસ્ટ-સેકન્ડરી વર્ધિચાર્થીઓ માટેનો એક નર્શિલુક સ્ત્રોત છે. હેલ્પલાઇન અથવા ટેક્સ્ટ દ્વારા સપોર્ટ પૂરો પાડવા માટે તાલીમ લીધેલા વ્યાવસાયિકો ઉપલબ્ધ હોય છે.
- 3 **Connex Ontario** પૂરા ઓન્ટેરિયોમાં સારવાર સેવાઓ તેમજ ગોપનીયતા સપોર્ટ પૂરો પાડે છે.

ધ્યાનમાં રાખો કે તમે જે મદદ મેળવો તે ગોપનીય રહેશે સિવાય કે હાનિપહોચવાનું કોઈ તત્કાલ જોખમ હોય. જો જાતે સપોર્ટ લેવો મૂશ્કેલ હોય તો, જ્યારે તમે કોઈ હેલ્પલાઇન પર કૉલ કરો અથવા મુલાકાત શેડ્યૂલ કરો ત્યારે કોઈ ભરોસાપાત્ર મતિરને હાજર રહેવાનું કહેવું મદદરૂપ થઈ શકે છે. જો તમે કોઈ લાંછન સંબંધી મૂશ્કેલી ધરાવતા હોવ, લાંછન લાગવાનો ડર ધરાવતા હોવ અથવા તો તમે માનસિક આરોગ્યનો સપોર્ટ લેવા ટેવાયેલા ન હોવ તો પણ, સપોર્ટ લેવો મૂશ્કેલ લાગી શકે છે. માનસિક આરોગ્ય વર્ષિ પોતાને શક્ષિતિ કરવા, પોતાના પ્રત્યે સહાનુભૂતિ દાખવવી, જે લોકો તેમના પોતાના માનસિક આરોગ્ય વર્ષિ નર્ભિાલસ હોય તેવા લોકો સાથે વાતચીત કરવી અને પોતાનો પક્ષ લેવો એ લાંછનના ડરમાં ઘટાડો કરવાના કેટલાક પગલાઓ છે.



▶ પોતાની સાથે સકારાત્મક વાતચીત કરવી

તમારા લક્ષ્ય સુધી પહોંચવામાં તમને સહાય કરી શકે તેવો આંતરિક સંવાદ કરો. જ્યારે લોકો ત્રીજા અથવા બીજા વ્યક્તિરૂપે પોતાની સાથે વાતચીત કરે ત્યારે, તે ભાવનાત્મક પીડામાં ઘટાડો કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો એલેક્સ તેના આગામી અસાઇનમેન્ટને લઈ માનસિક તણાવ અનુભવતો હોય તો, તે “એલેક્સ, તું સક્ષમ અને બુદ્ધિશાળી છે અને તારી કુશળતાઓ વડે તે અગાઉ સમયસર આવા અસાઇનમેન્ટ્સ પૂરા કર્યા છે. તારામાં સામર્થ્ય છે.” એવું બોલીને તેના માનસિક તણાવમાં ઘટાડો કરી શકે છે.

▶ તમારા શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો

તમારા પેટ સુધીનો ઊંડો શ્વાસ (તમારા ઉદરપટલમાંથી શ્વાસ લેવો) તમારા મગજને શાંત થવાનું કહે છે, જે તમારા બ્લડ પ્રેસર અને હૃદયનાં ઘબકારાના દરને ઓછો કરી શકે છે અને માનસિક તણાવના શારીરિક લક્ષણોને નર્થિત્રતિ કરવામાં મદદ કરે છે.

યૂસ્ટ્રેસ (Eustress) એ એક એવા પ્રકારનો માનસિક તણાવ છે જે આપણે ઉત્સાહમાં હોઈએ ત્યારે અનુભવીએ છીએ અને તે આપણને આત્મવર્ષિવાસ, પ્રેરિતિ અને જીવન પ્રત્યે ઉત્સાહિતિ હોવાની લાગણી આપે છે. તે જ્ઞાનાત્મક કાર્ય – સ્મરણશક્તિ, ધ્યાનની અવધિમાં સુધારો કરી શકે છે અને ઉત્પાદકતામાં સહાય કરી શકે છે. આ બદલાવ આપણને પ્રેરિતિ રહેવા, લક્ષ્યો પર કામ કરવા અને જીવન પ્રત્યે સારી લાગણી આપવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે