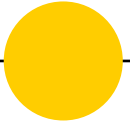




ताण-तणाव व्यवस्थापन



ताण म्हणजे काय?

ताण-तणाव म्हणजे ज्यामध्ये व्यक्तीला तिच्या इच्छा-आकांक्षा पूर्ण करण्यामध्ये अनेक मानसिक व शारिरीक अडथळे जाणवतात.





वाईट ताण

वाईट ताण म्हणजे ताणाची ती पातळी ज्यामध्ये आपल्याला मानसिक, शारीरिक परिणाम जाणवू लागतो.





चांगला ताण

चांगला ताण हा आपल्याला प्रेरित ठेवण्यासाठी आवश्यक असतो



ताणाचे अल्पकालीन परिणाम

डोकं दुखणे



ताण आणि थकवा



भीती वाटणे



चिंता



चिडचिड



झोप न लागणे



ताणाचे दीर्घकालीन परिणाम

छातीत दुखणे



अस्वस्थ पोट



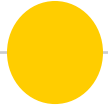
उच्च रक्तदाब



मधुमेह



ताणाचे दीर्घकालीन परिणाम



चिडचिडेपणा



आत्मविश्वासाचा अभाव आणि नैराश्य



प्रेरणेचा अभाव

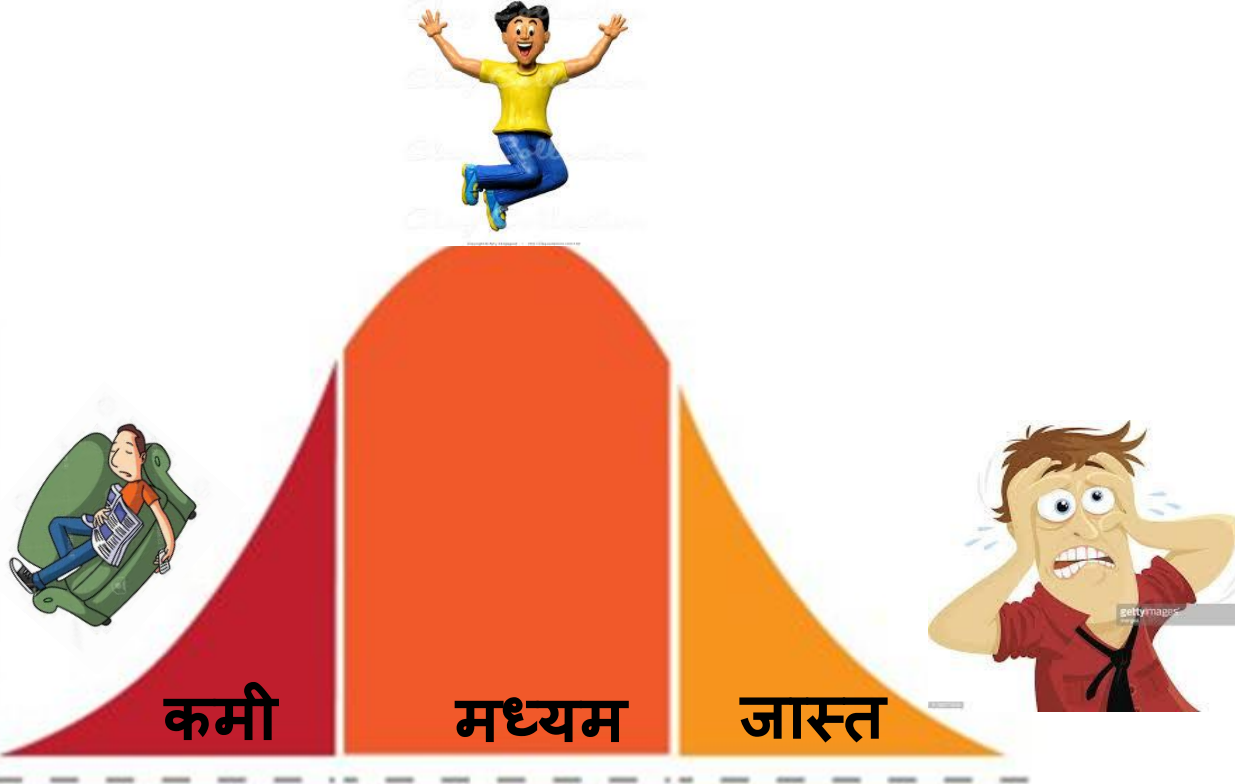


लठ्ठपणा



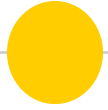
ताणाचा कामगिरीवर परिणाम

का
म
गि
री



ताण

ताणाचा कामगिरीवर परिणाम



कधीकधी ताणाच्या कुकरच्या शिट्या
होऊ देणंही बरं असत, नाहीतर वाफ आत
साठत राहून स्फोट व्हायची भीती असते.
वाफ निर्माण होणारच नाही, हे होणं जरा
अशक्यच वाटतं.





ताण व्यवस्थापन तंत्र

(ध्यान) Meditation



ताण व्यवस्थापन तंत्र



चालणे



पळणे



व्यायाम



ताण व्यवस्थापन तंत्र



नृत्य



गायन



संगीत ऐकणे



ताण व्यवस्थापन तंत्र

मनमोकळा हसा





ताण व्यवस्थापन तंत्र

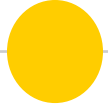
सिनेमा बघा



निसर्गाचा आनंद घ्या



ताण व्यवस्थापन तंत्र



खेळा



सायकल चालवा



classmate.com ©

ताण व्यवस्थापन तंत्र

16

Stress Ball



ताण व्यवस्थापन तंत्र

17

माफ करायला आणि माफी मागायला शिका





ताण व्यवस्थापनासाठी काही टिप्स

- विश्रांती घ्या
- दीर्घ श्वसन करा
- निवांत बसा
- आवडती गोष्ट करा
- चांगले पुस्तक वाचा
- परिस्थिती बदला
- खेळा

- आयुष्याचे नियोजन करा
- वेळेचे नियोजन करा
- कामाची यादी करा
- आधी नियोजन करा
- ध्येयांची विभागणी करा



ताण व्यवस्थापनासाठी काही टिप्स

19

- शिथिलीकरण(Relaxation)
- ध्यान करणे Meditation
- दीर्घ श्वसन
- मसाज
- अंघोळ करा
- प्रार्थनेचा आधार घ्या

- संवाद
- भावना व्यक्त करा
- जवळच्या मित्र/मैत्रिणींशी बोला
- नकारात्मक विचारांवर काम करा
- रडावेसे वाटले तर नक्की रडा
- मनापासून हसा



इतर टिप्स

- वर्तमानात राहण्याचा प्रयत्न करा
- राहणीमान सुधारा
- इतरांसाठी काहीतरी करा
- स्वतःसाठी रोज थोडा वेळ द्या
- पौष्टिक अन्न घ्या
- सकारात्मक व्यक्ती बना
- विनाकारण स्पर्धा टाळा



Thanks!

ताण मुक्त जीवन जगा

