



**HOME  
SCIENCE  
&  
WOMEN  
EMPOWERMENT**



◦ EDITOR ◦  
Dr. Vandana Bankar

◦ CO-EDITOR ◦  
Pratibha Agharde

Principal

Mahatma Gandhi Arts,  
Science & Late  
N P Commerce College,  
Amneri, Dist - Gadchiroli.







## ६४. ताणतणाव आणि स्त्रीचे आरोग्य



प्रा. डॉ. अमिता बन्नोरे,

गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख, महात्मा गांधी कला, विज्ञान व स्त्रियांच्या  
याणित्य महाविद्यालय, आरमोरी, जि. गडचिरोली.

### प्रस्तावना :

ताण किंवा स्ट्रेस हा शब्द आजकाल रोजच वापरला जातो. लहान मुलापासून तर वृद्धापार्यंत प्रत्येकजण ताणतणावात वावरत असतो. आजचे स्पर्धेचे युग, विभक्त कुटुंबपध्दती, ओढाताण, बदललेली जीवनशैली, मुलांचे संगोपन इ. अनेक कारणांमुळे मनावर ताण येत असतो. रोजच्या धकाधकीच्या व धावपळीच्या जीवनात अनेक समस्यांना सामोरे जातांना परिवर्तनाशी समायोजन साधतांना ताण निर्माण होतो. परंतू वारंवार येणारा ताण हा धोकादायक आहे.

ताण ही व्यक्तीच्या जीवनातील गतिशील अवस्था असून समायोजनाच्या गरजा पूर्ण न झाल्यामुळे उदभवते. एखाद्या व्यक्तीवर तिच्या मनाविरुद्धचा दाब म्हणजे ताण होय. दाबामुळे ताण निर्माण होवून पूर्वस्थितीत येण्यासाठी व्यक्ती दाबाला प्रतिकार करतो, जसे-सिंगला ओढल्यानंतर तो सिंग लांबतो व सोडल्यानंतर पूर्वस्थितीत येतो. तसेच बाहेरील दाबामुळे ताण निर्माण होवून त्यातून मानसिक विचार येतात व आरोग्यावर परिणाम करतात. जीवन म्हटले की ताण आलाच त्यातून सुटका नाही पण आलेल्या ताणावर नियंत्रण ठेवणे आपल्या हातात आहे. यासाठी ताण-तणावाचे व्यवस्थापन आवश्यक आहे.

### ताण आणि आरोग्य :-

ताण आणि आरोग्य यांचा जवळचा संबंध आहे. ताण दोन प्रकारचा आहे. 1) सकारात्मक ताण, 2) नकारात्मक ताण. या दोन्ही ताणांचा आरोग्यावर परिणाम होतो. ताण आल्यावर शरीरातील निरनिराळ्या ग्रंथीतून कमी जास्त स्त्राव निघून रासायनिक बदल घडतात. एखादा आजार झाल्यानंतर आजारी व्यक्ती ताणाशी कसा सामना करतो. याचा प्रभाव आजारावर पडतो.

ताणामुळे व्यक्तीचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य बिघडून कार्यक्षमता कमी होते. त्यामुळे व्यक्ती असमाधानी होते.

**ताणाची लक्षणे :-** ताण आल्यामुळे व्यक्तीच्या शरीरावरच नाही तर मनावर सुद्धा विपरित परिणाम होतो आणि त्यामुळे शारीरिक, मानसिक, भावनिक व वर्तनात्मक लक्षणे दिसायला लागतात.

**शारीरिक लक्षणे :-** हातापायाला मुंग्य येणे, कापणे, काळजात धडधडणे, चक्कर येणे, थकवा, निद्रानाश, डोकेदुखी, पचनक्रिया बिघडणे, हृदयाची गीत वाढणे, रक्तदाब वाढणे इ.

**मानसिक लक्षणे :-** स्मरणशक्ती कमी होणे, चिडचिडेपणा, कामात मन न लागणे, एकाग्रतेचा अभाव, निर्णयक्षमतेचा अभाव, घाबरणे हीन भावना इ.

**भावनिक लक्षणे :-** रडकेपणा, नकारात्मक विचार, नैराश्य, उदासी, लवकर राग येणे इ.

**वर्तनात्मक लक्षणे :-** आहारविषयक अस्थिरता, जसे खूप खाणे किंवा कमी खाणे, चहा व कॉफी कमी पिणे, मद्यपान करणे, सिगारेट ओढणे, एखाद्या कामात लागणे, अस्वस्थ, अस्थिरता, दिनचर्येत अस्थिरता, नातेसंबंधात व सहकारी यांच्यातील संबंधात दुख्ख इ.

### ताण आणि स्त्रियांचे आरोग्य व आयुष्य :-

जीवन म्हटले की ताण हा आलाच, त्यातून सुटका नाही शिवाय स्त्रियांना घराबाहेरील व घरातील अशी दोन्ही जबाबदारी व्यवस्थित सांभाळावची असते. आपण दररोज सुदृढ नातेसंबंध टिकवून ठेवायलायची नोकरी, व्यवसाय याठिकाणी थोडीफार तडजोड करावी. अशासारखेच ताण आल्यावर मन शांत ठेवणे म्हणजे लहान ताण ठीक आहे. पण मोठ्या ताणाने स्त्रियांचे मनावर व शरीरावर विपरित परिणाम होतो. ज्या स्त्रिया गोंधळलेल्या व द्विधा मनस्थितीत असतात आणि विचार असतात. त्यांना ताण लवकर येतो.

आजच्या धकाधकीच्या काळात प्रत्येक स्त्री ही सकाळी उठल्यापासून जर झोपेपर्यंत अनेक कामे करावी लागतात. जसे-सकाळी उठल्याबरोबर नहाणे, स्वयंपाकाची बाई नाही, मुले शाळेत जाऊन लवकर उठत नाही, दूध नाही, एखाद्याचे आजार येणारे पाहुणे तसेच बाहेर पडल्यावर कामावर जाणे उशीर, गाडी पकडणे, कामाचा व्याप टिकवणे सिग्नल, आर्थिक चणवण, बिले भरणे अशा विविध गोष्टी स्त्रियांना चिंताप्रस्त बनवित असतात. लहान लहान ताण ठीक आहे पण मोठे ताण आल्यास त्याच तिच्या आरोग्यावर विपरित परिणाम होतो. ताण एखाद्या प्रसंगामुळे येत नाही तर त्या प्रसंगावर कशी प्रतिक्रिया दिल्या जाते यावर तो ताण अवलंबून असतो.

