



EduInspire-An International E-Journal

An International Peer Reviewed and Referred Journal (www.ctegujarat.org)
Council for Teacher Education Foundation (CTEF, Gujarat Chapter)

Patron: Prof. R. G. Kothari

Chief Editor: Prof. Jignesh B. Patel

Email:- Mo. 9429429550 ctefeduinspire@gmail.com

प्राणायाम व तणाव व्यवस्थापन : एक चिकित्सक अभ्यास

डॉ. मनीषा मुलकलवार

सहाय्यक प्राध्यापक

जिजाऊ शिक्षण महाविद्यालय, यवतमाळ

सारांश

तणावाची कारणे, तणावाचे स्वरूप व तणावाची तीव्रता व्यक्तीपरत्वे भिन्न राहते. परंतु तणाव विरहित मनुष्य सापडणे जवळजवळ अशक्य आहे. तणावाला अगदी बाल्यावस्थेपासून सुरुवात झालेली असते. काही वर्षांनंतर तणावाचे दृष्ट परिणाम अनिद्रा, चिंता, मानसिक अस्वस्थता, नैराश्य अशा मानसिक तसेच अनेक शारीरिक आजारांच्या स्वरूपात दिसून येतात. प्राणायाम हा योगशास्त्रातील महत्त्वाचा घटक असून फुफ्फुसे आणि त्यांचे कार्य म्हणजेच श्वास व उच्छ्वासावर प्राणायामाद्वारे काही प्रमाणात नियंत्रण मिळवून मन व शरीर यामध्ये संतुलन साधता येते. सदर संशोधनाचा उद्देश प्राणायामाचा तणाव व्यवस्थापनावर होणारा परिणाम अभ्यासणे हा आहे. निष्कर्षावरून असे आढळून आले की, तणाव व्यवस्थापनासाठी प्राणायाम हा अत्यंत प्रभावी व नैसर्गिक उपाय आहे.

बीज शब्द - प्राणायाम, तणाव व्यवस्थापन, मानसिक आरोग्य

प्रस्तावना

आपल्यापैकी प्रत्येक जण घातक तणावाच्या कमी-अधिक प्रभावाखाली वावरत आहे. तणावामुळे शरीरांतर्गत गोंधळाची निर्मिती होते. याचा थेट परिणाम शरीरातील बहुतेक पेशी, भावना, विचार, दृष्टिकोन, वर्तन व सहजप्रवृत्ती यांवर कमी-अधिक प्रमाणात होत असतो. वर्तमान स्थितीत तणावाने अख्ख्या जगाला आपल्या गराड्यात घेतले आहे. डायबेटीस, हृदयरोग, ब्रेन स्ट्रोक, कॅन्सर, अल्सर, मूत्रपिंड विकार, त्वचारोग, मायग्रेन, ॲसिडिटी, कॉन्स्टिपेशन अशा शेकडो रोगांचे मूळ, प्रादुर्भाव व तीव्रता तणावामुळे प्रभावित होतात. मधुमेह तणावामुळे होऊ शकतो तसेच तणावामुळे तो तीव्र स्वरूपाचा बनतो. मधुमेहामुळे प्रतिकारशक्ती कमी होऊन इतर रोगांची शक्यता वाढते. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या अहवालानुसार, पंच्याहत्तर टक्के आजारांचे मूळ तणावात आहे. जगात सर्वाधिक मृत्यू तणावामुळे होतात. एवढेच नव्हे तर चोरी, बालगुन्हेगारी, गुन्हेगारी, कौटुंबिक वाद, घटस्फोट, जनरेशन गॅपमुळे होणारे कौटुंबिक ताणतणाव इत्यादी सामाजिक समस्यांचे मूळही तणावात आहे. त्यामुळे तणावाचे वेळेवर व्यवस्थापन करणे ही जगातील प्रत्येक व्यक्तीची अत्यावश्यक गरज आहे.

संशोधनाची आवश्यकता व महत्त्व

सिग्ना टी. टी. के. हेल्थ केअरने केलेल्या २०२४ मधील सर्वेक्षणानुसार भारतातील ८९ टक्के लोक तणावग्रस्त आहेत. ८२ टक्के भारतीय आरोग्य, व्यवसाय आणि आर्थिक समस्यांमुळे उच्च पातळीच्या तणावाचा सामना करीत आहेत. चिंतेची बाब म्हणजे, तणावाखाली असलेल्या लोकांपैकी सुमारे ७५ टक्के लोक तज्ञांशी किंवा डॉक्टरांशी बोलण्यास संकोच करतात. दहा टक्के लोक मनोविकाराने त्रस्त आहेत. स्त्रियांमध्ये मनोविकारांचे प्रमाण पुरुषांपेक्षा अधिक आहे. नुकत्याच करण्यात आलेल्या एका संशोधनानुसार, इतर विकसनशील देशांच्या तुलनेत ८२ टक्के भारतीय कोणत्या ना कोणत्या कारणासाठी सतत तणावात

राहतात. हे प्रमाण जगातील विकसित, अविकसित व विकसनशील अशा सर्वच देशांपेक्षा जास्त आहे. गेल्या दहा वर्षांत भारतातील नैराश्यग्रस्तांची संख्या पंचेचाळीस टक्क्यांनी वाढली आहे. नैराश्यग्रस्तांपैकी ४२.५ टक्के कॉर्पोरेट क्षेत्रातील आहेत. म्हणजेच कॉर्पोरेट क्षेत्रात प्रत्येक दोनपैकी एक व्यक्ती नैराश्यग्रस्त आहे. ३५ ते ४९ वयोगट हा सर्वाधिक तणावाखाली असून ८९ टक्के लोकांनी तणाव जाणवत असल्याचे मान्य केले आहे. कवीने म्हटले आहे, "दिवस आमुचे फुलायचे अन् झोपाळ्यावरून झुलायचे"; परंतु आज लहान-लहान मुलांनाही परीक्षेचा ताण, अभ्यासाचा ताण, शाळेत मित्रांसोबत समायोजनाचा ताण इत्यादी ताण काही लपून राहिलेले नाहीत. तणावाला अगदी बाल्यावस्थेपासून सुरुवात झालेली असते. काही वर्षांनंतर तणावाचे दृश्य परिणाम अनिद्रा, चिंता, मानसिक अस्वस्थता, नैराश्य अशा मानसिक तसेच अनेक शारीरिक आजारांच्या स्वरूपात दिसून येतात. जगातील कोणीही तणावापासून अलिप्त राहू शकत नाही. वाढत्या स्पर्धेच्या युगात ताणतणाव हा जीवनाचा अविभाज्य भाग झाला आहे. त्यामुळे तणावाचे वेळेवर व्यवस्थापन करणे अत्यावश्यक आहे. हीच सदर संशोधनाची गरज व महत्त्व आहे.

संशोधनाची उद्दिष्टे

प्राणायामाचा मानसिक तणावावर होणारा परिणाम अभ्यासणे.

तणाव व्यवस्थापनातील प्राणायामाची उपयुक्तता स्पष्ट करणे.

संशोधनाची गृहितके

नियमित प्राणायामाच्या सरावामुळे तणावाची पातळी कमी होते.

संशोधनाची पद्धती

सदर संशोधनासाठी सिस्टेमॅटिक रिव्ह्यू व डेटा अॅनालिसिस मार्गदर्शक तत्वांचे पालन करण्यात आले.

तणावाचा अर्थ

हॅन्स सेल्ये या मानसशास्त्रज्ञाने तणावास "शरीराच्या अंतर्गत व बाह्य वातावरणामधील घडणाऱ्या प्रक्रियांचा व प्रतिसादांचे घातक रूप" असे संबोधले आहे. सामान्यपणे तणाव म्हणजे व्यक्तीला कोणत्याही प्रकारची शारीरिक किंवा मानसिक हानी होण्याचा इशारा मिळाला असता घडून येणारी शारीरिक प्रतिक्रिया होय. शरीराची अंतर्गत परिस्थिती व बाह्य वातावरण यांमधील रस्सीखेच हे तणावाचे खरे स्वरूप आहे.

तणावामुळे आरोग्यावर होणारे दुष्परिणाम

दीर्घकाळ तणावात राहिल्यास आपत्कालीन स्थितीला सामोरे जाण्यासाठी शरीरात कॉर्टिसोल व अॅड्रेनालिन या संप्रेरकांचे स्रवण अतिरिक्त प्रमाणात सुरू राहते. त्यामुळे शरीराची नैसर्गिक प्रतिकारशक्ती कमजोर होते. त्याचप्रमाणे तणावग्रस्त अवस्थेत पेशींमध्ये ग्लुकोजचे रूपांतर ऊर्जेत होण्याच्या प्रक्रियेत विषारी पदार्थ अधिक प्रमाणात तयार होतात. शरीरातील विषारी पदार्थ बाहेर टाकणाऱ्या यंत्रणा कमकुवत पडू लागतात. त्यामुळे पेशींमधील उत्सर्जित पदार्थ पेशींमध्येच साचून राहतात. यालाच आपण रक्तातील कोलेस्टेरॉल वाढले असे म्हणतो. रक्तवाहिन्यांमध्ये कोलेस्टेरॉलचे थर साचल्याने रक्तवाहिन्या आकुंचित पावतात. बाह्य वातावरणातील प्रदूषण व दूषित पदार्थ यांपासून संरक्षण करण्याचे काम त्वचा नीट करू शकत नाही. दीर्घकाळ तणावाने थकवा जाणवतो व प्रतिकारशक्ती कमी होते. यामुळे आजारांना बळी पडण्याची शक्यता वाढून पाठदुखी, अर्धशिशी, डोकेदुखी, अॅलर्जी, त्वचारोग, मूत्रपिंड विकार, बद्धकोष्ठता, आम्लपित्त इत्यादी विकार बळावतात. गंभीर व दीर्घकालीन आजारांत उच्च रक्तदाब, अल्सर, व्यसनाधीनता, दमा, वंध्यत्व, आतड्यांचे विकार, मधुमेह, मूत्रपिंडाचे विकार, संधिवात असे गंभीर स्वरूपाचे आजार निर्माण होऊ शकतात. तसेच हृदयविकार, पक्षाघात, कॅन्सर आणि आत्महत्येची प्रवृत्ती वाढण्याचा धोका निर्माण होऊ शकतो. दीर्घकालीन तणावामुळे असहाय्यता, चिंता, लक्ष एकाग्र होण्याची अडचण आणि

स्मरणशक्ती कमी होणे इत्यादी मानसिक समस्यांचा उद्भव होतो. अशा प्रकारे बऱ्याच शारीरिक व मानसिक रोगांचे मूळ तणावात असल्याचे दिसून येते.

तणाव व्यवस्थापन : संकल्पना

जगातील कोणताही व्यक्ती तणावापासून अलिप्त राहू शकत नाही. वाढत्या स्पर्धेच्या युगात तणाव हा जीवनाचा अविभाज्य भाग झाला आहे. त्यामुळे तणावाचे वेळेवर व्यवस्थापन करणे अत्यावश्यक आहे.

“कोणताही तणाव सहन करण्याच्या क्षमतेपेक्षा अधिक तीव्र व दीर्घकाळ टिकल्यास, मनावर व शरीरावर त्याचे दुष्परिणाम दिसून येतात. हे टाळण्यासाठी स्वतःच्या तणावावर नियंत्रण ठेवणे यालाच तणाव व्यवस्थापन असे म्हणतात.”

प्राणायाम म्हणजे काय ?

प्राणायाम म्हणजे प्राणाची व्याप्ती वाढविण्याची क्रिया. प्राणायामाच्या काही व्याख्या पुढीलप्रमाणे आहेत :

“घेतलेल्या श्वासाला व सोडलेल्या उच्छ्वासाला शिस्तपूर्वक लांबविणे, मर्यादित करणे व नियंत्रित करणे म्हणजे प्राणायाम.”

“सुखासन, स्वस्तिकासन किंवा पद्मासनात बसल्यानंतर श्वास-उच्छ्वासाच्या गतीला यथाशक्ती नियंत्रित करणे म्हणजे प्राणायाम.”

“आसन सिद्ध झाल्यावर श्वास-उच्छ्वासाच्या गतीला यथाशक्ती नियंत्रित करणे म्हणजे प्राणायाम.” प्राणायाम हा एक श्वास-नियमनाचा सराव आहे. प्राण म्हणजे श्वास नव्हे; परंतु श्वासाच्या आधारेच प्राण राहतो. प्राणासाठी श्वास गरजेचा आहे आणि हाच श्वास प्राणायामाद्वारे संतुलित पद्धतीने घेतला जातो.

प्राणायामात खालील तीन क्रियांचा समावेश होतो :

पूरक :

पोटाला सैल सोडून छातीतून हळूहळू दीर्घ श्वास आत घेणे (प्राणवायू आत घेणे) याला पूरक असे म्हणतात. यामुळे शरीरातील संस्था कार्यान्वित होतात.

कुंभक :

कुंभकाचे आंतरिक कुंभक व बाह्य कुंभक असे दोन प्रकार आहेत.

आत घेतलेल्या श्वासाला जेवढा वेळ आत रोखून ठेवू शकतो, तेवढा वेळ श्वास आत रोखून धरणे म्हणजे आंतरिक कुंभक होय. आत घेतलेला श्वास पूर्णपणे बाहेर सोडल्यानंतर श्वास न घेता जेवढा वेळ राहणे शक्य आहे, तोपर्यंत श्वास आत घ्यायचा नाही याला बाह्य कुंभक असे म्हणतात. कुंभकामुळे प्रसन्नता, स्फूर्ती व जोश प्राप्त होतो.

रेचक :

घेतलेला श्वास हळूहळू बाहेर सोडणे, उच्छ्वास करणे म्हणजे रेचक होय.

रेचकामुळे उच्छ्वासाबरोबर चयापचय क्रियेत तयार झालेले दूषित पदार्थ शरीराबाहेर टाकले जातात.

तणाव नियंत्रणात प्राणायामाची भूमिका

प्रत्येक प्राणीमात्रामध्ये श्वसनक्रिया निसर्गदत्त जन्मतः व निरंतर सुरू असते. श्वास घेताना बाहेरील ऑक्सिजन आत घेतला जातो. तो फुफ्फुसात भरला जातो. त्यानंतर क्षणभराने उच्छ्वासाद्वारे कार्बन डायऑक्साइड वायू बाहेर टाकला जातो. पुन्हा क्षणभराने श्वास आत घेतला जातो. श्वासाद्वारे घेतलेला ऑक्सिजन फुफ्फुसातील असंख्य कोशिकांमध्ये साठविला जातो. हृदयाकडून आलेले अशुद्ध रक्त फुफ्फुसातील ऑक्सिजन शोषून शुद्ध होते व परत ते हृदयाकडे पाठविले जाते. त्यामुळे शरीरातील पेशी जिवंत राहू शकतात. श्वास व उच्छ्वास हे जिवंतपणाचे लक्षण आहे. जन्म आणि मृत्यू या दोन अवस्थांमध्ये श्वास व उच्छ्वास ही प्रक्रिया अखंडपणे सुरू असते. आपल्या फुफ्फुसांची सहा हजार घन सेंटीमीटर ऑक्सिजन घेण्याची क्षमता असूनही आपल्याला पुरेसा ऑक्सिजन मिळत नाही, कारण आपण अपुरा श्वास घेतो. अशा वेळी आपण केवळ ५०० घन सेंटीमीटर हवा आत घेतो.

प्राणायामाच्या योग्य सरावामुळे फुफ्फुसात आपण ४५०० घन सेंटीमीटर ऑक्सिजन आत घेऊ शकतो. फुफ्फुसांच्या क्षमतेएवढा श्वास आत घेतला गेला तर फुफ्फुसांची क्षमता वाढते. श्वास घेण्याचे तंत्र प्राणायामातून विकसित होऊन आपल्या शरीराला पुरेसा ऑक्सिजन मिळतो. त्यामुळे शरीर सुदृढ व निरोगी होण्यास बळ मिळते. जास्त वेळ रेचक केल्याने चिकाटी, स्थैर्य, संयम, एकाग्रता, स्थिरता हे गुण वाढीस लागतात व शरीराची प्रतिकारशक्ती वाढते. ब्लडप्रेसर, डायबेटीस, दमा यांसारख्या विकारांचे मूळ ताणतणावात असते, म्हणून हे मनोशारीरिक रोग आहेत. प्राणायामामुळे तणावावर नियंत्रण येते व अप्रत्यक्षपणे या विकारांवर नियंत्रण मिळविता येते. आजच्या धकाधकीच्या व स्पर्धेच्या युगात शरीर व मन सुदृढ होण्यासाठी प्राणायाम उपयुक्त साधन आहे. जेव्हा आपण रागात किंवा तणावात असतो, तेव्हा प्रथम श्वासोच्छ्वासाची गती वाढते आणि त्यानंतर शरीर उत्तेजित होते. प्राणायामामुळे शरीरातील नाडीशुद्धी होऊन मज्जासंस्था बळकट होते. प्राणायामाच्या सततच्या सरावामुळे मनाची चंचलता दूर होऊन मनाची स्थिरता प्राप्त होते. शारीरिक व मानसिक तणाव दूर होण्यास मदत होते.

नाडीशुद्धी प्राणायाम व तणाव व्यवस्थापन

प्राणायामात नाडीशुद्धी प्राणायामाचे, म्हणजेच अनुलोम-विलोम प्राणायामाचे विशेष महत्त्व आहे. आधुनिक विज्ञानाने दोन्ही नाकपुड्यांचा मेंदूच्या गोलार्धाशी असलेला संबंध सिद्ध केला आहे. उजव्या नाकपुड्याला योगपरिभाषेत सूर्यनाडी किंवा पिंगला नाडी म्हणतात, तर डाव्या नाकपुड्याला चंद्रनाडी किंवा इडा नाडी म्हणतात. उजव्या नाकपुडीतून श्वास सुरू असेल तेव्हा पिंगला नाडी कार्यरत असते आणि डाव्या बाजूने श्वास सुरू असेल तेव्हा इडा नाडी सक्रिय असते. दोन्ही बाजूंनी समप्रमाणात श्वास घेतला जात असेल तर सुषुम्ना नाडी कार्यरत असते. एखादी नाडी सलग दोन तासांपेक्षा अधिक काळ चालू राहिल्यास शरीरक्रियेमध्ये असमतोल निर्माण होतो. त्यामुळे आरोग्य बिघडते, आजार होतात. चंद्रनाडी सतत चालू राहिल्यास थकवा, निरुत्साह जाणवतो. अशा व्यक्तीस सर्दीचे आजार, दमा, सतत सर्दी होण्याची शक्यता वाढते. डाव्या नाडीत असंतुलन झाल्यास नैराश्य, राग, आळस येतो. याउलट सूर्यनाडी दोन तासांपेक्षा अधिक काळ सतत चालू राहिल्यास व्यक्ती चिडचिडी होते, पित्ताचा त्रास होतो व त्याला उच्च रक्तदाब, मधुमेह, हृदयरोग असे तणावजन्य आजार होण्याची शक्यता वाढते. दोन्ही बाजूंनी समप्रमाणात श्वास घेतला जात असेल तर कोणत्याही प्रकारच्या शारीरिक व मानसिक रोगांना शरीर बळी पडत नाही. तसेच व्यक्तीतील प्रतिभा जागृत होते. दोन्ही नाकपुड्यांनी श्वसन घेतल्याने सुषुम्ना नाडी जागृत होते. ही श्वासाची उत्तम स्थिती आहे. सुषुम्ना नाडीमध्ये सातही चक्रे विराजमान असतात. सातही चक्रे सक्रिय होऊन शरीराचे शारीरिक व मानसिक संतुलन राखले जाते. दमा, एलर्जी, सायटिका, वारंवार सर्दी होणे इत्यादी आजारांमध्ये आराम मिळतो, पचनसंस्थेचे कार्य सुधारते. अनुलोम-विलोम प्राणायाम अनेक रोगांविरुद्ध लढण्यासाठी विशेष लाभदायक आहे. योगात प्राणायामाचा अभ्यास आधी डाव्या नाकपुडीतून करण्याचा नियम आहे. योगात प्रत्येक अभ्यास आधी डाव्या बाजूने करण्याचा नियम आहे. त्याचे कारण म्हणजे आधी मनावर नियंत्रण ठेवले तरच बुद्धीवर नियंत्रण राहिल. एकूणच अनुलोम-विलोम प्राणायाम तणाव व्यवस्थापनात अत्यंत उपयुक्त आहे.

प्राणायामामुळे आत्मभान येते (Self-actualization)

प्राणायामात श्वसनावर लक्ष केंद्रित केल्याने मन व शरीर एकरूप होण्याची अवस्था येते. त्यामुळे स्वतःच्या क्षमतेची व मर्यादांची जाणीव होते. प्राणायामाच्या वेळी मेंदूमधील अल्फा लहरींचे प्रमाण वाढते व बीटा लहरींचे प्रमाण कमी होते. त्यामुळे मनाचे संतुलन चांगले राहते, निर्णयशक्ती वाढते, भावनांवर नियंत्रण येते व प्रतिकारशक्ती वाढते. जसे बाह्य शुद्धीसाठी स्नानाची आवश्यकता असते, तसेच प्राणायामाने शरीराची अंतर्गत शुद्धी होते. त्यामुळे शरीर शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या सुदृढ होते. व्यसने टाळली जातात व ताणतणावाचा प्रतिबंध होतो. आत्मभान येते, त्यामुळे मनाची शक्ती वाढून मेंदू पुन्हा नव्या ऊर्जेने व उत्साहाने कामाला लागतो.

निष्कर्ष

तणाव व्यवस्थापनातून मानवी समाजाला तणावामुळे होणाऱ्या दुष्परिणामांपासून संरक्षण कवच प्राप्त होऊ शकते. अनुलोम-विलोम प्राणायाम तणाव व्यवस्थापनात अत्यंत उपयुक्त आहे. प्राणायाम तणाव व्यवस्थापनात उपयुक्त ठरतो, हे स्पष्ट होते. आजच्या धकाधकीच्या व स्पर्धेच्या युगात शरीर व मन सुदृढ होण्यासाठी प्राणायाम उपयुक्त साधन आहे. प्राणायामामुळे आत्मभान येते, त्यामुळे मनाची शक्ती वाढून मेंदू पुन्हा नव्या ऊर्जेने व उत्साहाने कार्य करू लागतो आणि तणाव निवळतो. अनुलोम-विलोम प्राणायामामुळे सातही चक्रे सक्रिय होऊन शरीराचे शारीरिक व मानसिक संतुलन राखले जाते. तणाव व्यवस्थापनासाठी प्राणायाम हा अत्यंत प्रभावी व नैसर्गिक उपाय आहे.

संदर्भग्रंथसूची

- मुलकलवार, मनीषा (फेब्रुवारी 2019). तणाव व्यवस्थापन. नागपूर : शब्दयात्रा प्रकाशन.
ISBN : 978-935869, पृ. 4-5.
- मुलकलवार, मनीषा; मुलकलवार, प्रमोद (जून 2018). तणाव व सहजप्रवृत्ती.
International Multilingual Refereed Research Journal, Issue 26, Vol. 01, April-June 2018,
पृ. 129-134. ISSN : 2319-9318.
- तणाव : मनातील द्वंद्वाचा आविष्कार International Interdisciplinary E-Research Journal Vol. 73 (Nov.2018)
ISSN 2348 7143
- तणावाचे व्यवस्थापन करण्याचे कौशल्य आत्मसात करणे ही काळाची गरज : एक चिकित्सक अभ्यास Vidyabharati
International Interdisciplinary Research Journal 4(1) (Dec. 2015) ISSN 2319 4979
- तापकीर, दत्तात्रय; तापकीर, निर्मला (2010). प्रगत शैक्षणिक मानसशास्त्र.
पुणे : श्रीविद्या प्रकाशन.
- स्वामी सत्यानंद सरस्वती (1993). योग निद्रा. मुंगेर : बिहार योग विद्यालय. ISBN : 81-85787-53-0.
- American Psychological Association. (2023). Stress Effects on the Body.
- Arcan, Chrisa (September 28y013). TV & TV Advertisement Influences Eating Behaviour.
Minneapolis : University of Minnesota, USA.
- Schneiderman, Neil (2008). Stress and Health.
PMC, HHS Public Access
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer.
- ManipalCigna Health Insurance – Official Website.