Coping with Stress

Stress is an emotional and physical reaction to change. Everyone has stress. Stress can be positive and give you energy or it can be unhealthy and cause health problems. Stress for short periods may not affect you but stress over time can cause or make some illnesses worse, such as heart disease, stroke, high blood pressure, diabetes, irritable bowel syndrome, asthma or arthritis.

Causes

Causes of stress vary from person to person. Some common causes of stress can be a death of a family member, illness, taking care of your family, relationship changes, work, job change, moving and money. Even small things such as long waits or delays or traffic can cause stress.

Signs

Some common signs of unhealthy stress:

- Feeling nervous, sad or angry
- Fast pounding heartbeat
- Hard time breathing
- Sweating
- Pain or tense muscles in the neck, shoulders, back, jaw or face
- Headaches
- Feeling tired or having trouble sleeping
- Constipation or diarrhea
- Upset stomach, lack of appetite or weight loss

तनाव का सामना करना

तनाव बदलाव के प्रति होने वाली एक भावनात्मक और शारीरिक प्रतिक्रिया है। हर किसी को तनाव होता है। तनाव सकारात्मक और आपको ऊर्जा देने वाला हो सकता है या यह अस्वास्थ्यकर और स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं पैदा करने वाला हो सकता है। हो सकता है कि कम समय–अंतरालों तक रहने वाला तनाव आपको प्रभावित न करें लेकिन लंबे समय तक बने रहने वाला तनाव आप पर प्रभाव डाल सकता है या हृदय रोग, हृदयघात, उच्च रक्तचाप, डायबिटीज़, आंतों में गड़बड़ी के संलक्षण, दमा या गठिया जैसी कुछ बीमारियों को और अधिक बिगाड़ सकता है।

कारण

हरेक व्यक्ति के लिए तनाव के अलग–अलग कारण होते हैं। तनाव के कुछ सामान्य कारणों में परिवार के किसी सदस्य की मृत्यु, बीमारी, अपने परिवार की देखरेख करना, रिश्तों में बदलाव आना, काम, नौकरी बदलना, जगह बदलना और पैसा हो सकते हैं। यहां तक कि देर तक इंतजार करना, विलंब हो जाना या भारी ट्रैफिक होना जैसी छोटी–छोटी चीजें भी तनाव का कारण हो सकती हैं।

लक्षण

अस्वास्थ्यकर तनाव के कुछ सामान्य चिन्ह हैं:

- घबराहट, उदासी या गुस्सा महसूस करना
- दिल की धड़कनों का तेज हो जाना
- सांस लेने में परेशानी होना
- पसीना आना
- गर्दन, कंधों, पीठ, जबड़े या चेहरे की मांसपेशियों में दर्द या ऐंठन होना
- सिर दर्द होना
- थकान महसूस करना या नींद आने में समस्या होना
- कब्ज या दस्त
- पेट खराब रहना, भूख कम होना या वजन घटना

Tips for Coping with Stress

Watch for signs of stress. When they occur, try to avoid the cause or change how you react. Other helpful tips:

- Do something that relaxes you such as: deep and slow breathing, stretching exercises, yoga, a massage, meditation, listening to music, reading, a hot bath or shower.
- Get a hobby or do something you enjoy.
- Learn to accept things that you cannot change.
- Think positive.
- Set limits. Learn to say no. Take one thing at a time.
- Get 8 hours of sleep each night.
- Eat a healthy diet that includes fruits, vegetables, protein and whole grains. Limit caffeine and sugar.
- Exercise regularly. Exercise will help relax tense muscles, improve your mood and help you sleep better.
- Talk to your family and friends about your problems.
- Do not deal with stress in unhealthy ways such as eating too much, not eating enough, using tobacco products, drinking alcohol or using drugs.
- Get help from a professional if you need it. A counselor can help you cope with stress and deal with problems. Your doctor may prescribe medicines to help with sad feelings, nervousness or trouble sleeping.

Talk to your doctor or nurse if you have signs of stress.

2007 – 11/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

तनाव का सामना करने के नुस्खे

तनाव के लक्षणों पर ध्यान दें। जब ये प्रकट हों, तो इसके कारण से बचने या इनके प्रति अपनी प्रतिक्रिया को बदलने की कोशिश करें। अन्य मददगार सुझावः

- कुछ ऐसा करें जो आपको तनावमुक्त करे, जैसे : धीरे–धीरे और गहरी सांसें लेना, हाथ–पैर फैलाकर किए जाने वाले व्यायाम (स्ट्रेचिंग), योग, मालिश, ध्यान, संगीत सुनना, पढ़ना, गुनगुने पानी से स्नान करना या शॉवर लेना।
- कोई शौक पालें या कुछ ऐसा करें जिसमें आपको आनंद आता हो।
- जिन चीजों को आप नहीं बदल सकते उन्हें स्वीकार करना सीखें।
- सकारात्मक सोच रखें।
- सीमा तय करें। नहीं कहना सीखें। एक समय पर एक काम करें।
- प्रत्येक रात 8 घंटे की नींद लें।
- स्वास्थ्यकर भोजन खाएं जिसमें फल, सब्जियां, प्रोटीन और रेशेदार अनाज शामिल हों। कैफीन और चीनी का प्रयोग सीमित करें।
- नियमित रूप से व्यायाम करें। व्यायाम आपकी तनी हुई मांसपेशियों को ढीला करने, आपके मिजाज को ठीक करने और आपको बेहतर नींद लेने में मदद देगा।
- अपने परिवार और मित्रों से अपनी समस्याओं के बारे में बातचीत करें।
- बहुत ज्यादा खाने, पर्याप्त न खाने, तंबाकू उत्पादों का प्रयोग करने, शराब पीने या नशीली दवाओं का प्रयोग करने जैसे अस्वास्थ्यकर तरीकों के जरिए तनाव से न निपटें।
- यदि आपको आवश्यकता हो तो किसी व्यावसायी से मदद प्राप्त करें। तनाव का सामना करने और समस्याओं से निपटने में काउन्सेलर आपकी मदद कर सकता है। उदासी के अहसास, घबराहट या सोने की समस्या दूर करने में सहायता के लिए आपका डॉक्टर आपको दवाइयां लिखकर दे सकता है।

यदि आपको तनाव के लक्षण दिखें तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।

2007 – 11/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.