

समाजातील कामाचा ताण आणि मानसिक आरोग्य चिकित्सक अभ्यास

डॉ.रामेश्वर बाबासाहेब राऊत

कला व विज्ञान महाविद्यालय चिंचोली (लिं), ता.कन्नड जि. छत्रपती संभाजीनगर.

सारांश :

कामाचा ताण आणि मानसिक आरोग्य यांचा संबंध खूप जवळचा आहे कामाच्या ठिकाणी जास्त ताण असल्यास त्याचा आपल्या मानसिक आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम होऊ शकतो कामाच्या तानाचे दुष्परिणाम चिंता आणि तणाव कामाचा जास्त ताण घेतल्यास सततची चिंता आणि तणाव वाढू शकतो काही वेळा कामाचा ताण इतका वाढतो की नैराश्य येऊ शकते ताना मुळे रात्री नीट झोप येत नाही ज्यामुळे थकवा जाणवतो कामाच्या स्थानामुळे लक्ष एकाग्र करणे कठीण होऊ शकते ताना मुळे योग्य निर्णय घेणे ही कठीण होऊ शकते जास्त ताण घेतल्यास डोकेदुखी उच्च रक्तदाब आणि पोटासारख्या समस्या निर्माण होऊ शकतात मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी उपाय कामाचा ताण कमी करण्याचा प्रयत्न करा कामाचं नियोजन करा आणि वेळेवर काम पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करा दररोज रात्री सात ते आठ तास झोप घेणे आवश्यक आहे योगा आणि ध्यान केल्याने तणाव कमी होतो पौष्टिक आहार घ्या आणि जंक फूड टाळा चित्रपट पाहणे किंवा संगीत ऐकणे यासारख्या गोष्टीमधून आराम मिळवा त्याच सोबत बोलण्याने इतरांशी चर्चा केल्याने वेळ घातल्यावर तणाव कमी होतो गरज वाटल्यास व्यावसायिक सल्लागाराची मदत घ्या कामाचा ताण आपल्या मानसिक आरोग्यावर परिणाम करू शकतो पण योग्य उपाययोजना केल्यास आपण त्यावर नियंत्रण मिळू शकतो.

प्रस्तावना:

आजच्या वेगवान आणि तंत्रज्ञानावर आधारित जीवनशैलीत कामाचा ताण आणि मानसिक आरोग्य यांचा परस्पर संबंध अधिक गुंतागुंतीचा बनला आहे. कामाच्या ठिकाणी असणारा ताण हा केवळ शारीरिक आरोग्यावर नव्हे तर मानसिक आरोग्यावरही गंभीर परिणाम करतो. कामाच्या ठिकाणी असणाऱ्या दीर्घकाळाच्या ताणामुळे चिंता, नैराश्य, अस्वस्थता, झोपेच्या समस्या यांसारख्या मानसिक विकारांचा सामना करावा लागतो. शोधूनही, कामाचा ताण कमी करण्यासाठी विविध उपाययोजना जसे की ताणतणाव व्यवस्थापन,

कार्य- संतुलन, विश्रांतीच्या पद्धती यांचा वापर होत असला तरीही, मानसिक आरोग्याच्या समस्या सातत्याने वाढताना दिसतात. बदलत्या जागतिक अर्थव्यवस्थेतील स्पर्धा, कामाचे वाढलेले तास, कामाच्या ठिकाणी असलेली अपेक्षा आणि कामगिरीचे मोजमाप यामुळे कर्मचारी मोठ्या प्रमाणावर तणावाखाली काम करतात. हा संशोधन पेपर कामाचा ताण आणि मानसिक आरोग्य यातील परस्परसंबंधाचा शोध घेईल. यामध्ये ताणाचे विविध प्रकार, मानसिक आरोग्यावर होणारे परिणाम, त्यावर प्रभावी उपाययोजना आणि व्यवस्थापनाचे तंत्र यांचा आढावा घेण्यात येईल. या विषयावर विस्तृत अभ्यास करून संस्थांना आणि व्यक्तींना या समस्यांवर उपाय शोधण्यासाठी मार्गदर्शन करणे, हाच या संशोधनाचा उद्देश आहे सध्याच्या वेगवान आणि स्पर्धात्मक जीवनशैलीमध्ये कामाचा ताण (Work Stress) हा एक महत्वाचा सामाजिक व मानसिक विषय बनला आहे. उद्योगधंदे, माहिती तंत्रज्ञान, शिक्षण क्षेत्र तसेच आरोग्य सेवा यांसारख्या विविध क्षेत्रांमध्ये कामाचा प्रचंड ताण अनुभवला जातो. कामाच्या ठिकाणी असलेल्या दबावामुळे कर्मचारी शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याच्या समस्यांना सामोरे जातात. कामाच्या ताणाचा थेट परिणाम व्यक्तीच्या मानसिक आरोग्यावर होतो. ताणामुळे चिंता, थकवा, तसेच कार्यक्षमता कमी होण्याच्या समस्या उद्भवतात. यामुळे व्यक्तीच्या कामाच्या गुणवत्तेत घट होते आणि त्याचा परिणाम व्यावसायिक यशस्वीतेवर होतो. मानसिक आरोग्य हा एक व्यापक विषय असून तो व्यक्तीच्या एकूण आरोग्याचा महत्वाचा भाग आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या अहवालानुसार, मानसिक आरोग्याच्या समस्या जागतिक स्तरावर वाढत आहेत आणि त्यामागील प्रमुख कारणांमध्ये कामाचा ताण देखील आहे.

हा संशोधन निबंध कामाचा ताण आणि मानसिक आरोग्यामधील परस्परसंबंधाचा अभ्यास करण्याचा प्रयत्न करतो. कामाच्या ताणाचे कारण, त्याचे प्रकार, परिणाम, आणि यावर उपाययोजना यांचा सखोल अभ्यास

करण्यासाठी महत्त्वपूर्ण ठरेल. या अभ्यासातून कामाच्या ठिकाणी मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी उपाय सुचवणे हे या संशोधनाचे मुख्य उद्दिष्ट आहे.

उद्दिष्टे :

1. कामाच्या ताणाचा मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम समजून घेणे.
2. मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी त्यावर उपाययोजना शोधणे कामाच्या ताणाचे स्रोत ओळखणे

मानसिक आरोग्य अभ्यासाचा एक महत्त्वाचा भाग आहे. कामाच्या ठिकाणी ताण निर्माण करणारे विविध घटक खाली दिले आहेत:

1. **कामाचा भार:** जास्त कामाचे तास, वेळेवर काम पूर्ण करण्याचा दबाव, तातडीच्या प्रकल्पांची संख्या. वाढती स्पर्धा, वेगवेगळे प्रकल्प कमी वेळेत पूर्ण करण्याचा दबाव.
2. **भूमिकेचे स्पष्ट न होणे:** जबाबदारी आणि अपेक्षा स्पष्ट न होणे, योग्य मार्गदर्शनाचा अभाव. आपले कर्तव्य आपल्या जबाबदारी याची जाणीव प्रत्येक कर्मचार्याला आवश्यक आहे.
3. **भूमिकेतील संघर्ष:** विरोधाभासी जबाबदारी किंवा कामाचे एकाच वेळी अनेक मागणी असणे. क्षमतेपेक्षा जास्त मागणी असणे व तेवढा पुरवठा न होणे यातून देखील ताण निर्माण होतो.
4. **काम-जीवन संतुलनाचा अभाव:** काम आणि वैयक्तिक आयुष्य यामध्ये योग्य समतोल साधता न येणे. कुटुंब आणि कार्य यामध्ये समतोल सत्ता जर नाही आला तर व्यक्ती तणावग्रस्त होते.
5. **स्वायत्ततेचा अभाव:** कामावर स्वतः निर्णय घेण्याची किंवा स्वातंत्र्याने काम करण्याची संधी कमी असणे. कामामध्ये स्वातंत्र्य जर असेल तर व्यक्ती पूर्ण क्षमतेने कार्य करतो.
6. **कमी मान्यता आणि प्रशंसा:** केलेल्या कामाचे योग्य मूल्यमापन किंवा प्रशंसा न मिळणे. व अयोग्य व्यक्तीची प्रशंसा झाल्यास व्यक्तीच्या मनावर ताण येतो व्यक्तीमध्ये न्यूनगंड तयार होतो.
7. **संबंधातील ताण:** सहकार्यांशी किंवा वरिष्ठांशी वाद, गैरसमज, किंवा समन्वयाचा अभाव. इत्यादी कारणाने देखील ताण निर्माण होतो.
8. **कामाच्या सुरक्षिततेची चिंता:** नोकरीवरून काढले जाण्याची भीती किंवा करिअरच्या स्थिरतेबाबत

चिंता. कामाबद्दल सुरक्षितता आवश्यक आहे, सुरक्षितता नसेल तर व्यक्तीला ताण चिंता निर्माण होते.

9. **मर्यादित संसाधने:** काम पूर्ण करण्यासाठी आवश्यक साधने, तंत्रज्ञान किंवा मनुष्यबळाची कमतरता. काम करण्यासाठी आवश्यक असणारे संसाधने उपलब्ध होणे गरजेचे आहे कमी संसाधनांमध्ये काम करणे शक्य होत नाही परिणामी ताण निर्माण होतो.
10. **संघटनात्मक संस्कृती आणि धोरणे:** कठोर व्यवस्थापन, लवचिकतेचा अभाव किंवा असमानतेचे धोरणे. व्यवस्थापनाची ध्येयधोरणे याचा परिणाम व्यक्तीच्या ताण-तणावर होत असतो.
11. **कामाचे एकसुरीपणा:** सतत एकाच प्रकारचे काम करणे, नवीन शिकण्याच्या संधींचा अभाव. एकच काम करित राहिल्याने कामांमध्ये रटाळपणा येतो व त्यातून ताण निर्माण होतो.
12. **तंत्रज्ञानाचा ताण:** नवीन तंत्रज्ञानाच्या सतत बदलांशी जुळवून घेण्याचा दबाव. जगाचा विकास होत असताना नवनवीन तंत्रज्ञानाचा सामना करणे कठीण जाते परिणामी त्यातून ताण निर्माण होतो.
13. **शारीरिक व मानसिक कामाचा ताण:** शारीरिक श्रमाची आवश्यकता असणारी नोकरी किंवा सतत मानसिक एकाग्रतेची गरज असणारे काम, यामुळे देखील ताण वाढतो.
14. **अपुरा वेळ व्यवस्थापन:** कामासाठी पुरेसा वेळ नसणे किंवा कामाचे नियोजन योग्य न होणे. अपुरे व्यवस्थापन हे तानाच्या वाढीस कारणीभूत आहे
15. **समाजमान्यता व सामाजिक समर्थनाचा अभाव:** सहकारी, मित्र किंवा कुटुंबाकडून मदतीचा अभाव योग्य वेळी मित्र कुटुंब यांचा यांचा पाठिंबा प्राप्त न झाल्यास झाल्यास त्यामुळे देखील ताण वाढतो.

वरील घटक कामाच्या ठिकाणी ताण निर्माण करण्यास कारणीभूत ठरतात. यामुळे मानसिक आरोग्यावर विपरीत परिणाम होऊ शकतो, म्हणून त्यावर योग्य उपाययोजना करणे महत्त्वाचे आहे.

उपाययोजना

कामाच्या ठिकाणी असणारा ताण मानसिक आरोग्यावर मोठा परिणाम करतो, परंतु योग्य उपाययोजना करून यावर मात करता येते. खाली काही प्रभावी उपाय दिले आहेत:

1. **संतुलित कामाचा ताण:** कामाचे नियोजन योग्य प्रकारे करा आणि प्राधान्य ठरवा, मोठ्या प्रकल्पांना छोटे टप्पे करा आणि वेळेचे व्यवस्थापन करा, शक्य असल्यास काही कामे सहकार्यांमध्ये वाटून घ्या, कामाचे आणि वेळेचे व्यवस्थापन करा
2. **विश्रांतीचे महत्त्व:** नियमित ब्रेक घ्या, जेणेकरून मनाला आणि शरीराला विश्रांती मिळेल, लहान अंतरावर चालणे, स्ट्रेचिंग करणे किंवा थोडा वेळ डोळे बंद करून बसणे फायदेशीर ठरते, दीर्घ श्वास घेणे, वेळेवर पाणी पिणे पुरेशी झोप आवश्यक आहे.
3. **संवाद आणि पाठिंबा:** कामाशी संबंधित ताणाबद्दल सहकार्यांशी किंवा वरिष्ठांशी मोकळेपणाने बोला, कार्यस्थळी समर्थन समूह तयार करा, जिथे कर्मचारी एकमेकांशी आपले अनुभव शेअर करू शकतात, वरिष्ठांशी प्रखड पणे आपले मत मांडा, योग्य संवाद ठेवा.
4. **तनाव व्यवस्थापन तंत्रे:**
ध्यान: दररोज काही मिनिटे ध्यान केल्याने तणाव कमी होतो, श्वसनाचे व्यायाम: खोल श्वास घेणे तणाव कमी करण्यासाठी उपयुक्त आहे, योग किंवा ताणतणाव कमी करणारे
व्यायाम: नियमित शारीरिक हालचाल मन:शांतीसाठी महत्त्वाची असते.
5. **काम आणि वैयक्तिक जीवनाचा समतोल:** कामाचे आणि वैयक्तिक आयुष्याचे संतुलन साधा, कामाच्या वेळेनंतर ऑफिसचे काम शक्यतो टाळा आणि आपले वेळापत्रक कुटुंब व छंदांसाठी ठेवा, कुटुंबातील ताण तणाव कामाचे ठिकाणी नको, कामाच्या ठिकाणी असणारा ताण तणाव कुटुंबामध्ये नको.
6. **उत्साहवर्धन कार्यक्रम:** कंपन्यांनी तणाव व्यवस्थापनासाठी कार्यशाळा आणि समुपदेशन सत्रांचे आयोजन करावे, मानसिक आरोग्यासाठी वेगळ्या सल्लागारांची मदत उपलब्ध करून द्यावी, व्यवस्थापकाने एखादा पूर्णवेळ समुपदेशक ठेवावा.
7. **सकारात्मक कार्यसंस्कृती:** सहकार्यांशी मैत्रीपूर्ण नाते जोपासा, वरिष्ठांनी कर्मचाऱ्यांना त्यांच्या कामगिरीबद्दल प्रशंसा आणि प्रोत्साहन द्यावे, सर्व सहकार्यांची प्रेमाने वागावे त्यांचा आदर करावा.
8. **आरोग्यदायी सवयी:** संतुलित आहार घ्या आणि पुरेशी झोप मिळवा, ताण टाळण्यासाठी कैफीन आणि साखरेचे सेवन कमी करा, आपले छंद जोपासा कुटुंबाबरोबर वेळ घालवा यातून ताण कमी होतो.
9. **तक्रारीचे निराकरण:** कामाशी संबंधित तक्रारी किंवा तणावाचे मुद्दे वेळेवर सोडवले जाणे आवश्यक आहे, आपल्या वरिष्ठांशी सल्लामसलात करून सहकार्यांची चर्चा करून येणारा ताण सोडवावा.
10. **कामाचे सकारात्मक वातावरण:** कार्यस्थळावर सकारात्मकता, सहकार्य आणि आदराचे वातावरण तयार करा, इतरांना आधार द्या, त्यांचा आदर करा आणि इतरांकडून प्रेम मिळवा. या उपायांद्वारे कामाच्या ठिकाणी मानसिक आरोग्य सुधारण्यास मदत होते आणि उत्पादकता वाढते.

निष्कर्ष :

कामाचा ताण मानसिक आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम करतो, ज्यामुळे तणाव, चिंता, नैराश्य, आणि उत्पादकतेत घट होते. ताण व्यवस्थापन महत्त्वपूर्ण ठरते. ताणाचे योग्य व्यवस्थापन केल्यास ताणातून बाहेर पडणे शक्य होते.

संदर्भ ग्रंथ :

- ✦ बी एन बर्वे “ताण आणि मानसिक आरोग्य” विद्या प्रकाशन नागपूर
- ✦ पंडीत र.वी. (2006), मानसशास्त्राची मुलतत्त्वे विद्या प्रकाशन नागपूर.
- ✦ प्रदिप आगलावे (२०००) संशोधन पध्दती व तंत्रे विद्या प्रकाशन नागपूर.
- ✦ तडसरे वि.दी. (1 995), मानसशास्त्र, फडके प्रकाशन, पुणे.
- ✦ <https://boomstudy.ru/mr/physics/tipy>.
- ✦ <https://rt82.ru/mr/five/konstruktivnye>.
- ✦ <https://sued.ru/mr/forging-machines>.