

STRESS IN ADOLESCENTS AND ITS MANAGEMENT

किशोर अवस्था में तनाव और उसका
संचालन



VID-20141017-WA0005.mp4

What do you understand by Stress?

तनाव से आप क्या समजते है ?

- The way our body and mind react to life changes
- हमारा शरीर और मन , हमारे जीवन में जो परिवर्तन आता है उसकी प्रतिक्रिया का रास्ता है ।

Adolescents and stress

किशोर अवस्था और तनाव

- Teens are under more stress
किशोर अधिक तनाव में है ।
- Since adolescence is a period of significant changes
क्योंकि किशोर अवस्था परिवर्तन की महत्वपूर्ण अवधि है ।
 - physical, (शारीरिक)
 - emotional, (भावात्मक)
 - social, and (सामाजिक)
 - academic changes (शैक्षणिक परिवर्तन)

Where does stress come from ?
तनाव कहासे आता है ?

Stress can come from Inside
(तनाव हमारे अन्दरसे आता है)

– Body image
(शरीर की छवि)

– Not happy with the way you look
(अपने आप को देखने से खुसी नहीं होती)

– self-conscious feel everyone is staring at
you

(स्वयं के प्रति सजग आपको हर कोई घूर रहा
हो या महसूस कर रहा हो)

**Stress can come from Outside
i.e. surroundings, environment**

तनाव बाहरसे आता है, जैसे परिवेस या पर्यावरण से आता है ।

- **Family (परिवार)**
- School (स्कूल)**
- Friends /Peers(दोस्तों / साथियों)**
- Society (समाज)**

Stresses *physical* शारीरिक तनाव

- Prolonged school hours
(लम्बे समयतक स्कुल में रहेना)
- Over-packed class rooms
- क्षमता से ज्यादा भरे हुए क्लास रूम

Transport (ट्रांसपोर्ट)

- Pollution *air, noise*
(प्रदूषित हवा , ध्वनी)
- Overcrowding road
(भीडभाड सड़क)
- Poor ventilation
(खराब वेंटिलेशन)
- Bad furniture
(खराब फर्नीचर)

Stresses *psychological*

मानसिक तनाव

- Bullies, (बदमाशों)
- Changing schools, (स्कूल बदलना)
- Conflicts with teacher, (शिक्षक के साथ संघर्ष)
- Forced competitiveness, (प्रतिस्पर्धा का दबाव)
- Falling grades, (ग्रेड का गिरना)
- Have to present in class (कक्षा में पेश करने के लिए)
- Learning disorders, (सीखने का विकार)
- Special recognition (विशेष मान्यता)

Stress *psychosocial* मनोसामाजिक तनाव

- Relationships (रिश्ते)
- Peers – साथियों
 - You want to spend time with peers but without parental supervision
 - आप साथियों के साथ , लेकिन माता पिता की निगरानी के बिना समय बिताना चाहते है
 - Their opinions more important than that of parents (माता पिता की तुलना में अधिक महत्वपूर्ण अपनी राय)
- Conflicts with parents, friends (माता पिता एवं दोस्तों के साथ टकराव)
- Media *internet*
- Secret lives (गुप्त जीवन)

How do we react to stress?
हम कैसे तनाव पर प्रतिक्रिया करते हैं ?

- Reaction (प्रतिक्रिया)

 - FFF (Fight – Flight – Freeze)

 - (लड़ाई – उडान – फ्रीज)

Signs and Symptoms of Stress (तनाव के लक्षण

Physical (भौतिक)

- Poor appetite or overeating (गरीबी भूख या ज्यादा खाना)
- Feeling tired and fatigued (थकन या थका हुआ)
- Various aches and pains ---headache body ache muscle pain
(विभिन्न दर्द)
- Nausea & abdominal Pain (मतली / पेट में दर्द)
- Sleep problems (सोने की समस्या)

Mental मानसिक

- Feeling low (उदास होना)
- Nervousness and Anxiety(घबराहट और चिंता
- Excessive Anger or Depression अत्यधिक क्रोध या अवसाद
- Being easily upset आसानी से परेशान होना
- Poor self confidence ख़राब आत्मविश्वास
- Low self esteem कम आत्म सम्मान
- Lack of Concentration एकाग्रता का अभाव
- Poor performance in studies अध्ययन में ख़राब प्रदर्शन

Is STRESS good or bad for us ?
तनाव हमारे लिए अच्छा है या बुरा है?

- All stresses can be GOOD
सभी तनाव अच्छे हो सकते हैं

Stress Management Tips

तनाव प्रबंधन युक्तियाँ

Making little changes थोड़ा परिवर्तन करन

Take a break. एक ब्रेक ले लो।

Stay positive सकारात्मक बने रहें

Let others know दूसरों को जानो

Allow yourself अपने आपको अनुमति दें

Be prepared तैयार रहो

Prioritize. प्राथमिकता दें।

Write down feelings of sadness दुख की भावनाओं को लिख
ले

Enjoy life's simple pleasures जीवन के साधारण सुख का
आनंद ले

Stress Management Plan

तनाव प्रबंधन योजना

- नियमित रूप से व्यायाम करें।
- टीवी वीडियो गेम आदि की तरह आसीन गतिविधियों में कमी।
- स्वस्थ पौष्टिक भोजन का सेवन करें। जंक फूड से दूर रहो।
- अतिरिक्त कैफीन का सेवन जैसे चाय कॉफी चॉकलेट और कोला पेय से बचें।
- शराब तंबाकू, दवाये ऐसी जल्द राहत देने वाली चीजे न ले।

KEY POINTS

- तनाव बहुत आम है
- एक सकारात्मक रास्ते में तनाव का प्रयोग कर
- अपने प्रदर्शन में सुधार करने के लिए इसका इस्तेमाल करते ह

Thank You



VID-20140814-WA0007.mp4