



**Hypno Heal Academy**  
ARTIFICIAL INTELLIGENCE

# तनाव का सच: यह 'Fight or Flight' क्या होता है और यह हमें कैसे प्रभावित करता है?

नमस्कार दोस्तों! आज हम एक ऐसे टॉपिक पर बात करने जा रहे हैं जिसे हम सब अपनी रोजमर्रा की ज़िंदगी में महसूस करते हैं - स्ट्रेस (Stress)। यह कोई बाहरी चीज़ नहीं, बल्कि हमारे शरीर का एक नेचुरल अलार्म सिस्टम है, जिसे 'Fight or Flight' यानी 'लड़ो या भागो' प्रतिक्रिया के नाम से जाना जाता है। आइए, इसे और गहराई से समझते हैं।



## एक दोस्ताना शुरुआत

क्या कभी आपके साथ ऐसा हुआ है कि अचानक किसी ऊँची आवाज़ से या सड़क पर गाड़ी के तेज़ी से पास आने पर आपका दिल ज़ोर-ज़ोर से धड़कने लगा हो? या किसी ज़रूरी मीटिंग या एजाम से पहले पेट में अजीब सी गड़बड़ महसूस हुई हो? यह अनुभव हमारे शरीर के एक बहुत पुराने और शक्तिशाली अलार्म सिस्टम का नतीजा है, जिसे 'Fight or Flight' रिस्पॉन्स कहते हैं।



## 'Fight or Flight' क्या है? (आपके शरीर का सुपरहीरो मोड)

'लड़ो या भागो' प्रतिक्रिया एक शारीरिक प्रतिक्रिया है जो किसी भी तरह के खतरे को महसूस होने पर अपने आप शुरू हो जाती है। कल्पना कीजिए कि आप हजारों साल पहले जंगल में हैं और आपके सामने अचानक एक शेर आ जाता है। उस पल में आपका शरीर तुरंत एक 'सुपरहीरो मोड' में चला जाएगा ताकि आपकी जान बच सके। यही 'फाइट या फ्लाइट' है।



# उस पल में शरीर में क्या होता है?

जब यह प्रतिक्रिया एक्टिवेट होती है, तो हमारा नर्वस सिस्टम एड्रिनल ग्लैंड्स (adrenal glands) को एड्रेनालाईन (adrenaline) और कोर्टिसोल (cortisol) जैसे हॉर्मोन्स रिलीज़ करने का सिग्नल देता है।

नर्वस सिस्टम

सिग्नल भेजता है

कोर्टिसोल

तनाव प्रबंधन



एड्रिनल ग्लैंड्स

हॉर्मोन्स रिलीज़ करती हैं

एड्रेनालाईन

तुरंत ऊर्जा

**दिल तेज़ी से धड़कता है:** ताकि आपकी मसल्स तक ज़्यादा खून और ऑक्सीजन पहुँचे और आप तेज़ी से भाग सकें या लड़ सकें।



**साँसें तेज़ हो जाती हैं:** शरीर को ज़्यादा ऑक्सीजन मिलती है, जिससे आप ज़्यादा अलर्ट हो जाते हैं।



## शारीरिक प्रतिक्रियाएं - भाग 2

पाचन क्रिया धीमी हो जाती है

उस समय खाना पचाना ज़रूरी नहीं है,  
इसलिए शरीर अपनी सारी एनर्जी ज़रूरी अंगों  
को दे देता है।

दिमाग़ सुपर फोकस्ड हो जाता है

आपका सारा ध्यान सिर्फ़ उस खतरे पर होता  
है, बाकी सब कुछ भूल जाते हैं।

आंखों की पुतलियां फैल जाती हैं

ताकि आप अपने आस-पास के माहौल को  
और साफ़-साफ़ देख सकें।

## एक ज़रूरी बचाव तंत्र

यह सिस्टम बहुत ही अच्छा और ज़रूरी है... जब खतरा असली हो और कुछ समय के लिए हो। यह हमें खतरनाक सिचुएशन से बचने में मदद करता है।

सवाल आपसे:

क्या आप इस 'सुपरहीरो मोड' को अपनी ज़िंदगी के किसी पल से जोड़ सकते हैं?





आज की दुनिया की समस्या (जब अलार्म बंद ही नहीं होता)

असली समस्या तब आती है जब यह अलार्म सिस्टम लगातार एक्टिव रहता है। हमारा दिमाग एक असली शेयर और बॉन्ड के गुस्से वाले ईमेल में फ़र्क नहीं कर पाता। उसके लिए, ट्रैफिक जाम, बिल भरने की टेंशन, सोशल मीडिया पर किसी का कमेंट, या काम का प्रेशर - यह सब एक 'शेयर' की तरह ही है।







# क्रोनिक स्ट्रेस का जन्म

जब 'फाइट या फ्लाइट' रिस्पॉन्स बार-बार और लंबे समय तक एक्टिवेट रहता है, तो यह 'क्रोनिक स्ट्रेस' (Chronic Stress) यानी लगातार बने रहने वाले तनाव में बदल जाता है। सोच कर देखिए, अगर एक कार का इंजन लगातार रेड लाइन पर चलता रहे, तो क्या होगा? वह खराब हो जाएगा। ठीक यही हमारे शरीर और मन के साथ होता है।

# क्रोनिक स्ट्रेस का आपके शरीर पर असर (The Physical Toll)

जब आपका शरीर लगातार 'फाइट या फ्लाइट' मोड में रहता है, तो यह कई फिजिकल प्रॉब्लम्स को जन्म दे सकता है।

## थकान और कमजोरी

शरीर की ऊर्जा लगातार इस्तेमाल होने से आप हमेशा थका हुआ महसूस करेंगे।

## नींद की कमी

दिमाग के लगातार अलर्ट रहने से सोने में मुश्किल होती है।

## पाचन संबंधी समस्याएँ

पेट में दर्द, कब्ज या दस्त जैसी दिक्कतें आम हो जाती हैं।

## कमजोर इम्यून सिस्टम

शरीर बीमारियों से लड़ने की क्षमता खो देता है, आप ज़्यादा बीमार पड़ सकते हैं।



# क्रोनिक स्ट्रेस: आपके शरीर और मन पर इसका असर

क्रोनिक स्ट्रेस, या लंबे समय तक रहने वाला तनाव, आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाल सकता है। यह सिर्फ एक भावना नहीं, बल्कि एक वास्तविक शारीरिक प्रतिक्रिया है जिसके गंभीर परिणाम हो सकते हैं। आइए समझते हैं कि कैसे यह आपके जीवन को प्रभावित करता है।





भाग 4

## क्रोनिक स्ट्रेस का आपके मन पर असर

शारीरिक थकान के साथ-साथ, क्रोनिक स्ट्रेस का हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर भी गहरा प्रभाव पड़ता है। लगातार तनाव में रहने से हमारा मन भी बहुत थकता है, जिससे कई तरह की मानसिक चुनौतियाँ पैदा होती हैं।



## चिंता और घबराहट

आप हर समय महसूस करते हैं कि कुछ बुरा होने वाला है। यह एक लगातार बेचैनी की भावना है जो आपके रोजमर्रा के जीवन को बाधित कर सकती है।



## चिड़चिड़ापन

छोटी-छोटी बातों पर भी आसानी से गुस्सा आना या खीझ महसूस होना। आपकी सहनशक्ति कम हो जाती है, जिससे संबंधों में तनाव आ सकता है।



## उदासी

लगातार तनाव आपको दुखी और निराश महसूस करा सकता है। यह भावनाएँ आगे चलकर डिप्रेशन का रूप ले सकती हैं, जिससे जीवन में रुचि कम हो सकती है।

# मानसिक लक्षण

- **ध्यान केंद्रित करने में मुश्किल:** आप 'ब्रेन फॉग' महसूस कर सकते हैं, यानी कुछ भी साफ़-साफ़ सोच न पाना या ध्यान न लगा पाना।
- **याददाश्त कमजोर होना:** छोटी-छोटी चीज़ें भूलने लगना, मीटिंग्स या ज़रूरी कामों को याद रखने में दिक्कत आना।
- **अकेलापन महसूस करना:** लोगों से दूर भागने का मन करना या सामाजिक गतिविधियों से बचना। यह अलगाव तनाव को और बढ़ा सकता है।





# यह आपकी गलती नहीं है।

यह समझना बहुत ज़रूरी है कि यह सब महसूस करना आपकी गलती नहीं है। यह आपके शरीर की एक **स्वाभाविक प्रतिक्रिया** है जो बहुत लंबे समय से चल रही है। आपका शरीर बस ओवरटाइम कर रहा है।

## भाग 5

# आज की दुनिया के आम 'शेर'

तो आज के ज़माने के वह 'शेर' कौन हैं जो हमारा आंतरिक अलार्म बजाते रहते हैं? वे अक्सर अदृश्य होते हैं, लेकिन उनका प्रभाव वास्तविक होता है।



### काम का दबाव

डेडलाइन, टारगेट, बॉस की उम्मीदें और सहकर्मियों के साथ तनाव — यह सब लगातार दबाव का कारण बनता है।



### आर्थिक चिंता

EMI, बिल, बच्चों की फीस और भविष्य के लिए बचत - वित्तीय असुरक्षा एक बड़ा तनाव है।



### रिश्तों में तनाव

परिवार, दोस्तों या पार्टनर के साथ मतभेद, गलतफहमी या दूरी भी मानसिक बोझ बनती है।



## आधुनिक तनाव के अन्य कारण

- **सोशल मीडिया का प्रभाव:** दूसरों से अपनी ज़िंदगी की तुलना करना और हमेशा 'परफेक्ट' दिखने का दबाव मानसिक स्वास्थ्य पर भारी पड़ सकता है।
- **स्वास्थ्य की चिंता:** अपनी या किसी प्रियजन की सेहत को लेकर डर या अनिश्चितता।
- **समय की कमी:** हमेशा भाग-दौड़ में रहना और खुद के लिए पर्याप्त समय न निकाल पाना, जिससे थकान और निराशा बढ़ती है।

## आपसे एक सवाल:

आपकी ज़िंदगी में इनमें से कौन सा तनाव आपको सबसे ज़्यादा प्रभावित करता है?



# मैनेजमेंट ही कुंजी है

स्ट्रेस महसूस करना सामान्य है, लेकिन महत्वपूर्ण यह है कि हम इस सिग्नल को समझें और अपने इस अलार्म सिस्टम को कंट्रोल करना सीखें। तनाव को मैनेज करने के लिए गहरी सांस लेना, ध्यान और एक्सरसाइज जैसी तकनीकें अपनाई जा सकती हैं। नियमित अभ्यास से आप अपने शरीर की तनाव प्रतिक्रिया को शांत कर सकते हैं।





# मदद मांगने में संकोच न करें

अगर स्ट्रेस बहुत ज़्यादा बढ़ जाए तो किसी दोस्त, परिवार के सदस्य या मेंटल हेल्थ स्पेशलिस्ट से बात करना बहुत ज़रूरी है। वे आपको सही रास्ता दिखा सकते हैं और ज़रूरी सहायता प्रदान कर सकते हैं। याद रखें, आप अकेले नहीं हैं।

# निष्कर्ष

'फाइट या फ्लाइट' प्रतिक्रिया हमारे सर्वाइवल के लिए एक ज़रूरी हथियार है, लेकिन आधुनिक जीवन में यह अक्सर हमारे खिलाफ़ काम करने लगता है। इसके संकेतों को पहचानकर और सही मैनेजमेंट तकनीकों को अपनाकर हम अपनी शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा कर सकते हैं, ताकि यह अलार्म सिस्टम हमारे लिए काम करे, हमारे खिलाफ़ नहीं।

