

L.N. MITHA UNIVERSITY
 DARBHANGA (BIHAR)
 B.A. PAPER - III
 PSYCHOPATHOLOGY (HONOURS)
 B.A. PART - II
 Topic - Theories of
 Stress.

DR. PRANAB KUMAR SAHU,
 ASSISTANT - PROFESSOR,
 GUEST TEACHER,
 M.S.J. COLLEGE, RAJMAHESHWAR,
 MURSHIDABADI (BIHAR)
 PRANAB KUMAR SAHU 2018
 @ gmail - com.

तनाव के दो विभागों का प्रतिपादन किया गया है। प्रथम में शरीर पर जो प्रभाव पड़ता है उसे शारीरिक तनाव कहा जाता है। इस तनाव के कारण शरीर में अनेक परिवर्तन आते हैं। दूसरे विभाग में मानसिक तनाव का प्रतिपादन किया गया है। मानसिक तनाव के कारण मानसिक जीवन पर प्रभाव पड़ता है। इसके अलावा शरीर पर भी प्रभाव पड़ता है।

- (i) शारीरिक तनाव का विभाग :-
- (ii) शारीरिक तनाव के कारण :-
- (iii) शारीरिक तनाव के प्रभाव :-
- (iv) मानसिक तनाव का विभाग :-
- (v) मानसिक तनाव के कारण :-
- (vi) मानसिक तनाव के प्रभाव :-

शरीर - इस तनाव के कारण शरीर पर प्रभाव पड़ता है। शरीर में अनेक परिवर्तन आते हैं। मानसिक तनाव के कारण मानसिक जीवन पर प्रभाव पड़ता है। इसके अलावा शरीर पर भी प्रभाव पड़ता है।

बिना किसी मदद के काम कर रहा है।

आत्मिक रूप से भी मान है कि हम पिछले कुछ समय से मानसिक रूप से थका हुआ हैं। वह कुछ ही दिनों में लौटने के लिए उपचार शुरू करने पर मजबूर हो गए हैं। मजबूत पक्ष में निरंतर प्रयास के साथ ही हमें ठीक होना है।

(5) अगर वह ही लंबे समय तक नकारात्मक भावनाओं के अधीन रहेगा है। यह एक अच्छा उपचार अभिवृत्ति तथा निष्पादन में हमें देखना चाहिए है।

(6) लक्षित - (stress) के दौरान ही हमें भी कुछ उपचार चाहिए है। मजबूत - 52 विधि (Depression) तथा - कठोर भावनाओं (mood) अधीन हो सकता है। जिससे यह भी कार्यवाही नहीं है। इस मामले में अभिवृत्ति शुरू करनी है। यह उपचार निष्पादन में हमें ही देना, हमें लक्षित ही लक्षित में लाने के लिए प्रयास करना है। इस दिशा में हमें मानसिक आर्थिक स्थिति (potential) है।

Dr. Pramod Kumar Sethi,
Date, 25/07/2020