



जिंदगी >>

बिगड़ा मूड संभल जाएगा

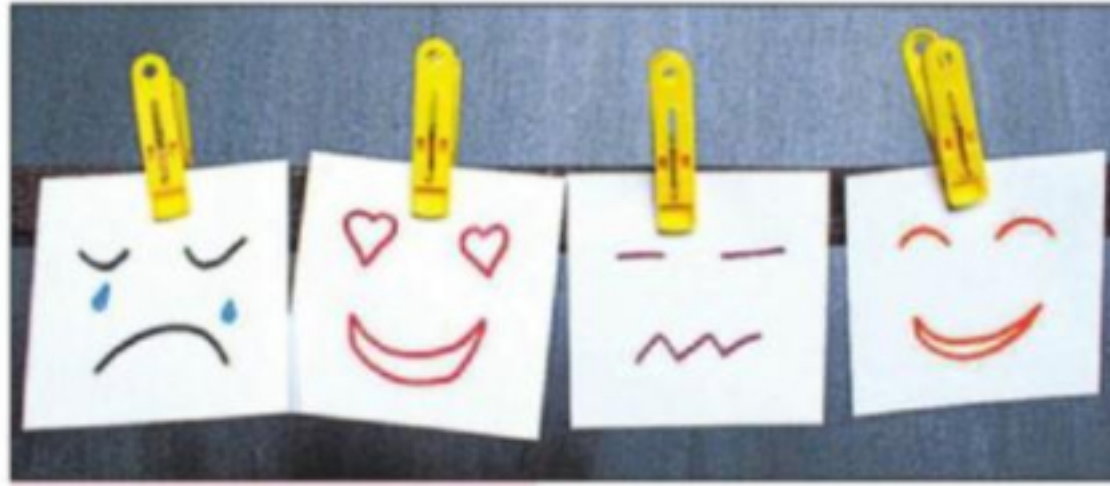


मूड स्विंग हम महिलाओं की जिंदगी को कुछ ज्यादा ही अपने इशारों पर नचाता है। पल-पल बनते-बिगड़ते मूड को कैसे करें ठीक, बता रही हैं **स्वाति गौड़**

हमारे मूड का रोजमर्रा के हमारे जीवन पर गहरा असर पड़ता है। मूड अच्छा होने पर न केवल हम बेहतर तरीके से अपना काम कर पाते हैं, बल्कि दिन भी खुशगवार गुजरता है। वहीं खराब मूड हमारे काम और दिमाग को बहुत ज्यादा प्रभावित करता है। हालांकि कभी-कभी मूड खराब हो जाना एक सामान्य बात है, लेकिन ऐसा अकसर होता है तो यह चिंता की बात हो सकती है। मूड का अचानक से खराब हो जाना या बिना किसी बात गुस्सा आना या फिर यूँ ही उदास हो जाना ही मूड स्विंग है। शोध बताते हैं महिलाओं को मूड स्विंग की समस्या ज्यादा होती है, क्योंकि घर-परिवार के साथ-साथ बाहर की जिम्मेदारी संभालते हुए उन्हें खुद पर ध्यान देने का समय ही नहीं मिल पाता, जो उनके भीतर गुस्से व चिड़चिड़ेपन को बढ़ा देता है। पर विशेषज्ञों के अनुसार अपने लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव करके आप अपने मूड को बढ़िया और खुशनुमा रख सकती हैं।

डायरी से करें दोस्ती

दुख या परेशानी की स्थिति में किसी करीबी संबंधी या दोस्त से बातचीत करके मन हल्का हो जाता है। पर कभी-कभी कुछ ऐसा भी होता है, जो हम किसी और से साझा नहीं करना चाहते और मन ही मन परेशान होते रहते हैं। ऐसे में आपकी पर्सनल डायरी किसी थेरेपी का काम करती है। कई शोधों में ये बात सामने आई है कि रोजाना डायरी लिखने से न केवल मन हल्का होता है, बल्कि आप अनचाहे तनाव से भी बची रहती हैं। इसलिए डायरी लिखने की



ये भी हैं उपयोगी तरीके

- अपनी चीजों को व्यवस्थित ढंग से लगाने से भी मूड बेहतर होता है।
- लेवेन्डर ऑयल जैसे एसेंशियल ऑयल का इस्तेमाल नहाने में या रूम फ्रेशनर की तरह करने से भी तनाव कम करने में मदद मिलती है।
- छोटे बच्चे के साथ थोड़ी देर खेलना एक बहुत प्रभावशाली स्ट्रेस बस्टर है। स्केचिंग या कलरिंग करने से भी तनाव को दूर किया जा सकता है।
- जरूरतमंद की मदद करना मन को सुकून की अनुभूति देता है। साथ ही अपने जीवन की अच्छी और खुशनुमा बातों के लिए शुक्रगुजार होने का भाव हैप्पी हॉर्मोन्स को शरीर में बढ़ाता है।

आदत डालें। ऐसी कोई भी बात, जो आपको बेहद परेशान कर रही हो, लेकिन किसी के साथ शेयर करने में आपको हिचक हो, उसे कागज पर उतार डालें। ऐसा करने से आपको जरूर अच्छा लगेगा। डायरी लिखने की एक शानदार बात यह भी है कि आप उसमें अपने खुशनुमा पलों का ब्योरा भी दर्ज

कर सकती हैं और फिर सालों बाद जब अपनी किसी पुरानी डायरी के पन्ने पलटेंगी, तो निश्चित ही होंठों पर मुस्कान आ जाएगी।

खुद के लिए सजे-संवरे

आमतौर पर महिलाएं अपने घर-परिवार और नौकरी की जिम्मेदारियों में इतना व्यस्त रहती हैं कि खुद के लिए समय निकालना भूल जाती हैं। काम का यही बोझ उनमें थकान, तनाव और चिड़चिड़ेपन का कारण बनता है। इसके विपरीत जो महिलाएं अपनी बाकी जिम्मेदारियां निभाने के साथ खुद के लिए भी समय निकालती हैं, वह तनावमुक्त और खुशमिजाज रहती हैं। इसलिए खुद पर ध्यान जरूर दें। फेशियल, सिर में तेल की मालिश या मसाज कुछ ऐसे तरीके हैं, जो आपको जरूर सुकून पहुंचाएंगे।

यदि पालर जाना संभव न हो, तो घरेलू नुस्खों से ही खुद को निखारें। सोते समय हाथ-पैरों पर क्रीम से मसाज, फेस पैक का इस्तेमाल, कभी-कभी घर पर ही हल्की सी लिपस्टिक लगा लेना या बालों में फूल लगा लेना आपको बेहतर महसूस कराने के साथ

आपका आत्मविश्वास भी बढ़ाएगा।

रोजाना सैर पर जाएं

रोजाना सैर पर जाने से शरीर तो फिट रहता ही है, साथ ही मन भी तरोताजा हो जाता है। पर इस बात का खयाल रखना भी जरूरी है कि सैर के लिए हमेशा कोई शांत, हरा-भरा प्राकृतिक स्थान ही चुनें, ताकि शुद्ध ऑक्सीजन ज्यादा से ज्यादा मिल सके। जैसे सुबह के समय घास पर नंगे पैर चलने से आंखों की रोशनी बढ़ती है और दिमाग भी शांत रहता है। दरअसल, प्राकृतिक वातावरण अपने आप में एक स्ट्रेस बस्टर का काम करता है। हरे-भरे पेड़ पौधों और रंग-बिरंगे फूलों के बीच समय बिताने से हमारे शरीर में हैप्पी हॉर्मोन ज्यादा मात्रा में बनने लगते हैं, जो तनाव दूर करने के लिए बहुत महत्वपूर्ण माने जाते हैं।

संगीत भी है थेरेपी

आपने महसूस किया होगा कि जब हमारा मूड अच्छा होता है, तो अपने पसंदीदा गाने गुनगुनाना कितना अच्छा लगता है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि मनपसंद संगीत सुनकर शरीर डोपामाइन नामक हॉर्मोन का स्त्राव ज्यादा मात्रा में करने लगता है। इसे हैप्पी हॉर्मोन भी कहा जाता है, क्योंकि इससे हमारा मूड बढ़िया हो जाता है। इसलिए तनाव की स्थिति में कुछ देर संगीत सुनकर देखिए और चाहें तो थोड़ी देर जी खोल कर उन गानों पर डांस भी कर सकती हैं। इससे आपको अपना तनाव दूर करने में जरूर मदद मिलेगी और आप खुद को ज्यादा ऊर्जावान भी महसूस करेंगी।

(डॉ. मालिनी सबा, मनोचिकित्सक से बातचीत पर आधारित)