

मानसिक तनाव से बचाव

- वर्तमान समय में व्यस्त जीवनशैली, जीवनयापन की भाग-दौड़ व भौतिकतावाद के कारण मनुष्यों में मानसिक तनाव बढ़ रहा है, जिसके फलस्वरूप दैनिक कार्य व शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य बाधित हो रहा है।
- मानसिक तनाव से बचने के लिए प्राणायाम एवं ध्यान आदि योग का नित्य अभ्यास करना चाहिए।
- मेधा वर्धक (बुद्धिमत्ता बढ़ाने वाले) ब्राह्मी, मुलेठी, गिलोय, शंखपुष्पी इत्यादि का सेवन, उचित समय में निद्रा लेना, सन्तुष्ट रहना व सदाचार का सदैव पालन करना चाहिए।
- आयुर्वेद चिकित्सक के परामर्श अनुसार शिरोधारा (सिर पर औषधीय द्रव की धारा डालना) इत्यादि मूर्धतैल (सिर पर तेल लगाना) करना अत्यंत उपयोगी है।