

नोकरी करणाऱ्या महिलांमधील मानसिक व शारिरीक समस्यांचे सहसंबंध

सरदार वसंत ठाकूर

डॉ. डी . वाय. पाटील प्रतिष्ठान कोल्हापूर संचलित, श्रीमती वत्सलाताई पाटील गर्ल्स हायस्कूल अँड ज्युनिअर कॉलेज गारगोटी, ता. भुदरगड जि. कोल्हापूर.

सारांश :

कामाच्या ठिकाणच्या वातावरणाचा कर्मचाऱ्यांच्या आरोग्यावर मोठा प्रभाव पडत असतो. नोकरीमधील असमाधान हे कामाच्या ठिकाणी ताणतणावाचे वातावरण निर्माण करत असते. याचा परिणाम कर्मचाऱ्यांच्या मानसिक आणि शारिरीक आरोग्य स्थितीवर प्रभाव पडत असतो. नोकरीमधील समाधान ही एक बहुआयामी संकल्पना असून तिचे विविध पैलू आणि त्यांचे अन्य परिणाम तपासणे आवश्यक आहे. प्रस्तुत लेखात अभ्यासाचे उद्दिष्ट नोकरीतील समाधान, मानसिक आरोग्याशी निगडित आहे. यातून शारिरीक समस्यांच्या विषयी मांडणी केली असून त्यांचे सहसंबंध स्पष्ट केले आहेत.

पारिभाषिक शब्द : नोकरीचे समाधान, शारिरीक संयम, डोकेदुखी, झोपेचे विकार

प्रस्तावना :

आधुनिक समाजात महिला या कुटुंबांच्या बाहेर पडून अर्थार्जन करू लागल्या आहेत. यामुळे महिलांचे स्वावलंबन वाढून तिचा सामाजिक दर्जा उंचावण्यास चालना मिळाली असल्याचे दिसत असले तरी नोकरी करणाऱ्या महिलांची दुसरी नकारात्मक बाजू ही मानशास्त्रीय दृष्ट्या अत्यंत ताण-तणावाची आहे. यामध्ये कौटुंबिक, सामाजिक आणि कार्यालयीन समस्यातून निर्माण झालेले तणावाचे वातावरण हे नोकरी करण्यातून जाणवताना दिसते. यामध्ये प्रामुख्याने पुरुषप्रधान समाजरचनेत महिला नोकरी करीत असल्या तरी कुटुंबातील महिलांच्या परंपरागत भूमिकेविषयी दृष्टीकोन बदललेला नाही. महिलेने पत्नी, आई, सून म्हणून योग्य भूमिका पार पाडावी असे कुटुंबातील सदस्यांची आणि समाजाची अपेक्षा असते. याचा परिणाम त्यांच्या वैवाहीक आणि कौटुंबिक जीवनावर होतो म्हणून नोकरी करणाऱ्या महिलांच्या विविध मानशास्त्रीय समस्या आणि यातून शारिरीक समस्या निर्माण झालेल्या आहेत. त्यामुळे त्यांचे नोकरीतील समाधान हे त्यांच्या मानशास्त्रीय घटकांवर सहसंबंधीत असलेले दिसते.

संशोधनाची उद्दिष्टे :

१. नोकरीतील समाधानाच्या संकल्पनेचा अभ्यास करणे
२. नोकरी करणाऱ्या महिलांच्या समस्यांचा अभ्यास करणे
३. नोकरी करणाऱ्या महिलांचे नोकरीतील समाधान आणि मानशास्त्रीय यांच्यातील सहसंबंधाचा अभ्यास करणे

संशोधन पद्धती :

प्रस्तुत संशोधना अंतर्गत अध्ययन करताना ऐतिहासिक, वर्णनात्मक आणि विश्लेषणात्मक पद्धतीने अभ्यास करण्यात आला आहे. त्याच बरोबर दृढीकरण स्त्रोतांमध्ये शोध निबंध, नियतकालिके यांचा उपयोग करण्यात आला आहे.

विषय प्रवेश :

कर्मचाऱ्यांचे समाधान म्हणजे कर्मचारी त्यांच्या नोकऱ्यांसह किती आनंदी आणि परिपूर्ण आहेत, त्यांचा एकूण अनुभव आणि त्यांच्या भूमिका आणि संस्थेसह समाधानी आहेत. संस्थेच्या एकूण आरोग्याचे मोजमाप करण्यासाठी हे एक महत्त्वाचे मापन आहे, जे अनेकदा नियमित सर्वेक्षणांद्वारे मोजले जाते. कर्मचाऱ्यांचे समाधान टिकवून ठेवण्यासाठी महत्त्वाचे असले तरी, ते कर्मचाऱ्यांच्या गुंतवणुकीपेक्षा वेगळे आहे, जे कार्यप्रदर्शन आणि कामासाठी उत्कटतेशी थेट जोडलेले आहे. उच्च समाधान आदर्शपणे दोन्ही मूर्त घटक जसे की नुकसानभरपाई आणि अमूर्त घटक जसे की ओळख आणि नेतृत्व एकत्र करते. हे संतुलित केल्याने कर्मचारी आत्मसंतुष्ट किंवा अत्यंत व्यस्त होण्यापासून परंतु इतरत्र चांगल्या संधी शोधण्यापासून रोखू शकतात.

नोकरी करणाऱ्या महिला कर्मचारीमध्ये नोकरीतील समाधान महत्त्वाचे आहे पण या नोकरीतील समाधानात अनेक समस्या निर्माण होत असतात. यामध्ये प्रामुख्याने नोकरी करणाऱ्या महिलांना विविध घटकातून समस्या निर्माण झालेल्या असतात. समाजाची आणि कुटुंबाची त्यातून त्यांच्यात असमाधानपणा दिसतो.

- आधुनिक समाजातील नोकरी करणाऱ्या महिलांसाठी महिला म्हणून असलेली समाजाची व कुटुंबाची पारंपारिक भूमिका बदललेली नाही. महिलांना कुटुंब व पुरुष यांच्या नियंत्रणात राहूनच कार्य करावी लागतात हे आव्हान आहे.
- महिला नोकरी करू लागली तरी तिला कुटुंबातील सर्व जबाबदारी उचलणे अनिवार्य असलेले दिसून येते. नोकरीतील महिलांना कुटुंबातील वडिल, भाऊ, पती, मुलगा या सर्वांच्या अधिपत्याखाली जीवन जगावे लागते.
- नोकरी करणाऱ्या महिलांना कामाच्या ठिकाणामुळे महिलांना मुलांचे शिक्षण, कुटुंबाची काळजी, नोकरी या गोष्टी सांभाळताना तारेवरची कसरत करावी लागते.
- नोकरी करणाऱ्या महिलांना पुरुषप्रधान संस्कृतीमुळे अनेक घरांमध्ये स्वयंपाक, घरकाम आणि मुलांचे संगोपन, घरातील ज्येष्ठ नागरिकांचे संगोपन ही जबाबदारी सांभाळावी लागते.
- सामाजिक आणि सांस्कृतिक संदर्भात पाहिल्यास महिलांवर जास्त बंधने आहेत. महिलांना पार पाडाव्या लागणाऱ्या वेगवेगळ्या भूमिकांमुळे त्यांच्या ताणाचे स्वरूप हे पुरुषापेक्षा वेगळे आहे.

महिलांकडून वेगळ्या अपेक्षा आहेत; म्हणून महिलांना पार पाडाव्या लागणाऱ्या वेगवेगळ्या भूमिकांमुळे त्यांच्या ताणाचे स्वरूप हे पुरुषापेक्षा वेगळे आहे.

- नोकरी करणाऱ्या महिलांना पेक्षा नोकरी करणाऱ्या पुरुषांचे वर्चस्व अधिक आहे. अनेक बाबतीत पुरुषांच्या निर्णयाला प्राधान्य अधिक आहे.
- नोकरी करणाऱ्या महिला काम करताना सतत दबाव असतो. यातून महिलांच्या वैयक्तिक जबाबदाऱ्या सांभाळताना तडजोड करावे लागते. तसेच कामाच्या ठिकाणी समाजाची उपेक्षा, लिंगभाव व पारंपारिक मानसिकता सामोरे जावे लागते.
- लिंग भाव आधारित दृष्टिकोन आधारित भूमिका आणि पारंपारिक लिंगभाव दृष्टिकोन यामुळे महिलांचा नोकरीतील सहभाग खूपच मर्यादित राहिला आहे.
- नोकरी करणाऱ्या महिलांना कार्य करताना लैंगिक असमानता व लैंगिक भेदाभेद यामुळे काही वेळा लैंगिक अत्याचाराची सामोरे जावे लागते त्यामुळे सक्षम तक्रार निवारण प्रणाली व संस्थात्मक आधार प्रणाली लिंगभाव विचार करून महिलांच्या हक्क ठेवण्याबाबत आव्हान निर्माण होते.

नोकरी करणाऱ्या महिलांच्या समस्यातून त्यांच्या मानसिक दबाव व शारीरिक समस्या :

नोकरी करणाऱ्या महिलांना विविध सामाजिक, आर्थिक आणि कौटुंबिक समस्या निर्माण होत असतात या समस्यातून त्यांच्या मनावर, वर्तनावर आणि शारीरिक स्थितीवर परिणाम घडत असते. पुढील प्रमाणे हा परिणाम दिसत असतो.

नोकरदार स्त्रियांमध्ये मानसिक दबाव व शारीरिक समस्या

१. ताण
२. थकवा
३. नैराश्य
४. डोकेदुखी
५. मळमळ, भुकेचा अभाव
६. झोप न येणे
७. हायपर टेन्शन, कोलेस्ट्रॉल
८. स्थूलता
९. पाठदुखी
१०. अनियमित मासिक पाळी
११. इन्फर्टिलिटी

हे आजार नोकरी करणाऱ्या करणाऱ्या स्त्रियांमध्ये जास्त पाहण्यात आले, पण ते इतरही अनेक स्त्रियांमध्ये आढळतात. यामध्ये प्रामुख्याने

१. अॅनिमिया:

नोकरी करणाऱ्या महिलांच्यामध्ये नोकरीतील आणि घरातील कामाच्या वेळातील कसरतींमुळे, खाण्याच्या वेळा कधीच पाळल्या जात नाहीत. त्यातच चौरस आणि सकस आहाराची तत्वे न सांभाळता आल्याने, मिळेल ते आणि जमेल तेव्हा खाणे या गोष्टी घडतात. रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी होते. अशक्तपणा, दम लागणे ही लक्षणे दिसतात. यातून अॅनिमिया हा एक शारीरिक विकार आहे. यामध्ये लाल रक्तपेशींची संख्या किंवा त्यांच्यातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण सामान्य पातळीपेक्षा कमी असते.

तसेच सामाजिक कारणांमध्ये, समाजातल्या पितृसत्ताक पद्धतीमध्ये स्त्रियांबाबत जन्मापासूनच भेदभाव केला जातो. परिणामतः त्यांना लहानपणापासून पुरेशा प्रमाणात पोषण मिळत नाही. जेवताना आधी पुरुष आणि मुले जेवतात, उरलेले अन्न मुली आणि इतर स्त्रियांना मिळते. स्त्रियांना आवडणाऱ्या पदार्थांपासून त्यांना वंचित केले जाते. त्यात पुन्हा परंपरागत चालत आलेले महिन्याभरातले ५-६ उपवास अॅनिमियामध्ये भर टाकतात. आहाराबरोबरच, मासिक पाळी, गर्भावस्था, बाळांना स्तनपान करणे यातून स्त्रियांचे हिमोग्लोबिन घटत जाते. गर्भावस्थेच्या सुरुवातीपासूनचे नऊ महिने आणि स्तनपानाची दोन वर्षे या पावणे तीन वर्षांच्या काळात स्त्रियांना लोह, जीवनसत्त्वे, प्रथिने यांनी समृद्ध आहार देण्याची गरज असते. परंतु ते कोणत्याही आर्थिक स्तरात दिले जात नाही. कमावत्या नोकरदार स्त्रियांमध्येही या काळात योग्य आहार आणि उपचाराची आवश्यकता पूर्ण केली जात नाही.

२. वजनवाढ :

घरातली कामे उरकून कामावर निघणे, कामाच्या जागेवर पोहोचेपर्यंतचा प्रवास, त्यानंतर ६ ते ८ तासांची ड्युटी संपवून पुन्हा घरी येण्याचा प्रवास आणि घरात आल्यावर त्यापुढची घरकामे या दैनंदिन कामात गुरफटलेल्या नोकरदार स्त्रियांना साहजिकच व्यायामासाठी वेळही मिळत नाही. या दगदगीत त्या इतक्या दमून गेलेल्या असतात की त्यांना व्यायामासाठी उत्साहही उरत नाही. यात भर म्हणून, सुट्टीच्या दिवशी स्वयंपाकालासुद्धा सुट्टी देऊन बऱ्याचदा फास्टफूड, बाहेरचे चमचमीत, तळलेले पदार्थ, चरबीयुक्त पदार्थ खाण्यात येतात. त्यामुळे अतिरिक्त वजनवाढ होते. विशेषतः कंबरेचा घेर वाढून पोट सुटते. अंगात रक्ताचे प्रमाण कमी आणि वजन मात्र जास्त, असा विरोधाभास असलेली शरीरप्रकृती बहुसंख्य स्त्रियांत आढळते. त्यात पुन्हा चाळिशीनंतर रजोनिवृत्ती झाल्यावर हार्मोन्सच्या परिणामांनी आणखी वजनवाढ होते.

३. जीवनशैलीचे आजार:

वजनवाढ आणि व्यायामाचा अभाव यामुळे मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, सांधेदुखी हे त्रास प्रामुख्याने आढळतात. तरुण मुलींत 'पॉलिसिस्टिक ओव्हेरियन सिंड्रोम' आढळून येतो. यात मासिक पाळी अनियमित येत असल्याने या महिलांमध्ये वंध्यत्वाच्या समस्याही मोठ्या प्रमाणात आढळून येतात. उच्च शिक्षण घेण्यात मुलींची पंचविशी उलटून जाते, त्यानंतर नोकरी-व्यवसायात स्थिर होण्यासाठी किंवा कौटुंबिक जबाबदारी पार पाडण्यात आणखी पाच वर्षे निघून जातात. त्यामुळे आजच्या काळात मुलींचे लग्नाचे वय २८ ते ३५ झाले आहे. उशिरा लग्न

झाल्यामुळे गर्भधारणेस उशिर होतो किंवा अनेकदा वंध्यत्वाच्या समस्याही उद्भवतात. वयाच्या तीशीनंतर होणारी गरोदरावस्था जोखमीची समजली जाते. आज असंख्य नोकरी करणाऱ्या महिला या परिस्थितीला तोंड देत आहेत.

४. मानसिक विकार:

कामातील जबाबदाऱ्या, डेडलाईन्स, उशिरापर्यंत कामे करणे, माहिती आणि तंत्रज्ञान क्षेत्रातील रात्रपाळ्या आणि ताणतणाव यामुळे निद्रानाश, चिंता, नैराश्य, आत्मविश्वास गमावणे अशा विकारांचा प्रादुर्भाव होतो. याच बरोबर नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांना, त्यांच्या नोकरीतल्या समस्यांना एकतर घरातून साथ मिळत नाही किंवा नवराबायको दोघेही नोकरी करत असल्यामुळे एकमेकांना हवा तितका वेळ देऊ शकत नाहीत. या कारणांनी हे ताणतणाव आणि मनोविकार वाढत चाललेले दिसून येत आहेत. याशिवाय, नवराबायको उभयता जरी काम करत असले तरी घर, संसार आणि मुलांचे संगोपन करण्याची जबाबदारी त्या स्त्रीचीच मानली जाते. हा पैलूदेखील अनेक मानसिक, सामाजिक आणि शारीरिक प्रश्न निर्माण करतो.

५. सांध्यांचे विकार:

बॅक्स, कंपनी ऑफिसेस, शाळा-कॉलेजेस आणि कारखान्यात सततचे बैठे काम करणाऱ्या स्त्रियांमध्ये गुडघे दुखणे, कंबर-पाठ सतत दुखणे, मानेच्या मणक्यांचा स्पाँडिलायटिस, मनगटे दुखणे, हातांची बोटे बधीर होणे असे त्रास दिसून येतात. नैसर्गिक सूर्यप्रकाशाला पारख्या असल्याने 'ड' जीवनसत्त्वाचा अभाव घडून हाडे ठिसूळ होणे आणि हात-पाय, पाठ सतत दुखण्याच्या तक्रारी जास्त प्रमाणात दिसतात. योग्य आहार, कामाच्या वेळा पाळून थोडे व्यायाम, मेडिटेशन, योगासने, ठराविक विश्रांती, काही छंद जोपासणे अशा गोष्टी केल्यास या विकारांवर डोळसपणे मात करता येऊ शकेल.

नोकरी करणाऱ्या महिलांमधील मानसिक दबाव व शारीरिक समस्यांवर उपाय :

स्त्रिया या घर, नोकरी ह्याबरोबर येणारे ताणतणाव आणि वरील समस्यांचा सामना करायचा कसा? सर्वप्रथम आपण आजारी आहोत हे मान्य करणे आणि दुर्लक्ष करणे, अंगावर काढणे बंद करावे. आधी साधी वाटणारी पाठदुखी, फक्त दुर्लक्ष केल्यामुळे क्रॉनिक पाठदुखी होऊन वेळ आणि पैसे दोन्हीचाही अपव्यय ठरू शकते. सतत ताणाखाली राहणे, झोप व्यवस्थित न मिळणे, व्यायामाचा अभाव ह्याची परिणती अनियमित पाळी, मधुमेह, हायपर टेन्शन, स्थूलता इत्यादी मध्ये होऊ शकते. एक्ट्रीम केस मध्ये ती प्रजनन संस्थेवरही परिणाम करू शकते.

स्वतःकरता सगळ्यात महत्त्वाची गोष्ट तुम्ही करू शकता ती म्हणजे व्यायाम. कोणत्याही प्रकारे दिवसातला अर्धा तास तुम्ही एखादा शारीरिक व्यायामप्रकार (चालणे/ पळणे/पोहणे/ जिम/योगसनं/ किंवा इतर कोणत्याही प्रकारचा व्यायाम) केला तर अर्धे युद्ध तिथेच जिंकलात समजा. व्यायामाची गरज आणि फायदे मायबोलीवर बरेचदा सविस्तर चर्चिते गेले आहेत. पण व्यायामाचे अतिशय मुलभूत फायदे सांगायचे म्हटले तर वजन आटोक्यात ठेवणे, इम्युनिटी वाढवणे, मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्यात सुधारणा करणे इत्यादी. अगदी सुरुवातीच्या स्टेजेस मधला मधुमेह, हायपर टेन्शन, कोलेस्टेरॉल तुम्ही फक्त व्यायामानेही नियंत्रित ठेवू शकता.

ऑफिसमध्ये कितीही जास्त काम असलं तरी दर तासाला पाय मोकळे करून घ्या. खुर्ची वर बसल्या बसल्या मानेचे, खांद्याचे व्यायाम करत जा. अधून मधून उठून स्ट्रेचींग करत जा. सतत एकाच ठिकाणी बसून राहिल्याने सर्व स्नायूंचे ताण येतो, तो ताण अगदी एका मिनिटाच्या व्यायामानेही जाऊ शकतो. काँप्युटरवर काम करणाऱ्यांची सगळ्यात मोठी तक्रार असते ती पाठदुखी, खांद्युखी आणि डोळेदुखीची! तासाभराने, किंवा जेव्हा कधी वेळ मिळेल तेव्हा खांद्ये, मान, कंबर, डोळे गोलाकार फिरवून तो ताण घालवत जा. सर्वासमोर करायला संकोच वाटत असेल तर तुम्ही बाथरूम मध्ये जाऊन व्यायाम करू शकता. ऑफिसला खिडकी असेल तर नजर जेवढी दूरवर नेता येईल तेवढी दूर नेऊन तिथे टक लावून पाहत राहिल्याने सतत काँप्युटरकडे किंवा नजीकच्या वस्तू बघितल्यामुळे येणारा ताण चटकन कमी होतो. डोळ्यावर थंड पाण्याचा हबके मारा. माऊस आणि किबोर्डच्या सतत मुळे हातावर/बोटांवर येणारा ताण घालवण्याकरता वेळ मिळाला की बोटे झटकणे, मुठीची उघडझाप करणे आणि मनगटे गोलाकार फिरवणे हे व्यायाम करा. ह्या सर्व २-५ मिनिटात करता येण्यासारख्या व्यायामांमुळे ताणल्या गेलेल्या स्नायूंना ताबडतोब आराम वाटतो.

तुम्ही जर फिरतीचे काम किंवा फिल्डवर्क करत असाल तर उन्हात फिरताना टोपी/स्कार्फ/छत्री, गॉगल, पाण्याची बाटली, जमल्यास सनस्क्रीन हे नेहेमी बरोबर ठेवा. अतीश्रमांमुळे, व्यवस्थित हायड्रेटेड न राहिल्यामुळे चक्कर येऊ शकते, अश्या वेळी ही पाण्याची बाटली फार महत्त्वाची!

अतीश्रमामुळे झोप न येण्यास त्रास होऊ शकतो. खूप वेळ उभे राहण्याचे काम असेल तर जमत असल्यास थोड्या वेळाने बसत जा. बैठे काम करणाऱ्यांप्रमाणेच बाहेर काम करणाऱ्यांनाही स्ट्रेचिंगची आवश्यकता असते. त्यामुळे वर सांगितलेले व्यायाम त्यांनाही लागू होतात.

बैठ ऑफिसमधलं काम असो वा फिरतीचं जास्त श्रमाचं काम, दोन्हीही कामांमध्ये स्ट्रेस असू शकतो. अश्यावेळी अंधून मधून दीर्घ श्वसन, प्राणायाम हे फार फायद्याचे ठरते. दर अर्ध्या तासाने ५ दीर्घ श्वासोच्छ्वास करणे ही स्वतःला सवय लावून घ्यायला पाहिजे. अतिशय सोपा आणि अतिशय गुणकारी असा हा स्ट्रेसबस्टर आहे. असं म्हणतात की आपल्या शरीरातील ७०% टॉक्सिन्स हे श्वसनामधून बाहेर पडतात. जर तुम्ही योग्य प्रकारे श्वासोच्छ्वास करत नसाल तर तुम्ही तुमच्या शरीरातील टॉक्सिन्स योग्यप्रकारे/पूर्णपणे बाहेर काढत नाही आहात. शरीरातील ताण कमी करणे, विचारांना अधिक क्लॅरिटी आणणे, प्रतिकारशक्ती वाढवणे इत्यादी आणि इतर अनेक फायदे दीर्घ श्वसनाने मिळतात. मुख्य म्हणजे रक्ताला ऑक्सिजनचा पुरवठा करणे आणि कार्बन डायॉक्साईड काढणे हे दीर्घश्वसनाने अधिक चांगल्या प्रकारे साधले जाते. दीर्घ, हळू श्वसन करणे ही आरोग्याच्या दृष्टीने अतिशय उपयोगी सवय लावा. जेव्हा तुम्ही एखाद्या गोष्टीवर खूप एकाग्र होऊन किंवा ताणाखाली काम करता तेव्हा छोटे छोटे श्वास घेतले जातात, अश्यावेळी लक्षात ठेवून दीर्घ श्वसन करायला शिका.

जेवणाच्या वेळा ठरवून घ्या आणि कितीही काम असले तरी वेळेवर जेवण करत जा. जेवल्यावर लगेच बसण्यापेक्षा ५-१० मिनिटाची फेरी मारून या. तसेच दर तासाला उठून पाय मोकळे करत चला. दुपारचे जेवण जास्त घेण्यापेक्षा, एक छोटे लंच घेऊन थोड्या थोड्या वेळाने छोटे सकस स्नॅक्स/फळे खात चला.

आजकाल बऱ्याचदा नीट घडी बसेपर्यंत मूल नको असा नवरा बायकोचा एकत्रित निर्णय असतो. नोकरी व्यवसायात ताण तणाव असतात, व्यायाम करायला वेळ नसतो, अश्या वेळेला बऱ्याचदा ह्याचा परिणाम स्त्रीच्या मासिक पाळीवर, प्रजनन संस्थेवर होऊ शकतो. स्ट्रेस, व्यायामाचा आभाव आणि त्याच बरोबर अनियमित जीवनशैली ह्यामुळे PCOS (पॉलीसिस्टीक ओव्हेरिअन सिंड्रोम), हार्मोनल इम्बॅलन्स इत्यादी आजारांचा बऱ्याच जर्णीना सामना करावा लागतो. त्यामुळे नियमितपणे चेकअप करून घेणे, कुठल्याही आजाराकडे दुर्लक्ष न करता वेळीच उपचार करून घेणे हे महत्त्वाचे ठरते. बऱ्याच ऑफिसमधून वार्षिक तपासणी होत असते, त्याचाही जरूर लाभ घेत जा.

सारांश :

या प्रकारे नोकरी करणाऱ्या महिलांनी मानसिक आरोग्यावर लक्ष दिले पाहिजे. यामुळे त्यांना अत्यंत एकाकीपणा आणि चिंतेचा सामना करावा लागतो. तिला तणावाचा सामना कसा करायचा हे शिकण्याची गरज आहे. मानसिक आरोग्याकडे लक्ष देण्याची गरज आहे. व्यावसायिक महिलेसाठी आणखी एक महत्त्वाचा शिकण्याचा मुद्दा म्हणजे समुदायाची शक्ती, इतर महिलांशी संपर्क साधणे आणि आव्हाने समजून घेणे. यामुळे तिला जाणीव होते की ती एकटी नाही, इतरही अनेक आहेत जे अशाच संघर्षातून जात आहेत.

नोकरी करणाऱ्या महिलांनी काही सीमा ठरवून 'नाही' म्हणायला शिकण्याची गरज आहे. जेव्हा तिला अनेक बाजूंनी खेचले जाते तेव्हा तिला काय हवे आहे हे तिला समजते. नाही म्हणायला शिकल्याने तिला जीवनावर नियंत्रण मिळवण्यास मदत होईल कारण ती सीमा निश्चित करायला शिकते. ती सहनशीलता, आत्म-करुणा आणि समर्थनाच्या गरजेसह मानसिक आरोग्याची काळजी घेते. गरज असेल तेव्हा मदत घेणे, स्वतःची काळजी घेण्यास प्राधान्य देणे आवश्यक आहे.

तसेच नोकरदार महिलांनी त्यांच्या मानसिक आरोग्याच्या आव्हानांबद्दल बोलण्याची करण्याची गरज आहे. कामाच्या ठिकाणी आराम प्रणाली आणि मानसिक आरोग्य समर्थन कार्यक्रम यासारख्या कामाच्या ठिकाणच्या नियमांच्या समर्थनामुळे हे शक्य आहे. आपण हे ओळखले पाहिजे की मानसिक आरोग्याची आव्हाने दुर्बलतेचे लक्षण नसून मानवी अनुभवाचा एक नैसर्गिक भाग आहे.

संदर्भ सूची :

1. Mohammand Rahim Uddin, Abdullah Mohammad Maun, Nazamul Hoque, Mohammad Shahab Uddin (2013) : "Work life Balance: A Study of Female Teachers of Private Education Institutions of Bangladesh", European Journal of Business and Management, Vol. 5, No. 13, ISSN 2222-2839 (online) www.iiste.org.

2. United Nations women report, (1991), “Women: Challenges to the year 2000”, United Nations Department of Public Information, New York.
3. कृष्णकुमारी, (१९८७), “प्रोफाईल ऑफ वर्किंग अँड नॉन वर्किंग विडोज इन बेंगलोर सिटी”, उप्पल पब्लिशिंग हाऊस, नवी दिल्ली.
4. डॉ. अविनाश भोंडवे, “नोकरदार महिला: आरोग्य समस्या आणि उपाय: लाईफ स्टायल, १५ जानेवारी २०२५
5. मेहता सुनील राऊत, “स्त्रियांकडे स्त्री म्हणून बघण्याच्या दृष्टीकोणात बदल हावा”, मार्च २००६
6. नोकरदार स्त्रिया: आजार आणि सामना, १० फेब्रुवारी २०१५, मायबोली