

Gen Z સ્ટ્રેસને કેવી રીતે કહે છે 'બાય-બાય'?



ન પર સતત બદલાતા નોટિફિકેશન્સ, કારિયરની અનિશ્ચિતતા, સોશિયલ મીડિયા પર દેખાતી 'પરફેક્ટ લાઈફ'ની હોડ અને ઝડપથી બદલાતી દુનિયા-આજના જનરેશન ઝેડ (Gen Z) માટે માનસિક તણાવ કે સ્ટ્રેસ કોઈ અજાણી બાબત નથી. ૧૯૮૭ થી ૨૦૧૨ વચ્ચે જન્મેલી આ પેઢી ટેકનોલોજી સાથે જ મોટી થઈ છે. જોકે, અગાઉની પેઢીઓની સરખામણીએ આ પેઢીની સૌથી મોટી વિશેષતા એ છે કે તેઓ માનસિક સ્વાસ્થ્ય (Mental Health) પર ખુલીને વાત કરવામાં સહેજ પણ સંકોચ અનુભવતી નથી. તેઓ સ્ટ્રેસને છુપાવવા કે નજરઅંદાજ કરવાને બદલે તેનો સામનો કરવા માટે સર્જનાત્મક, વ્યવહારુ અને અનોખી પદ્ધતિઓ અપનાવે છે.

ડિજિટલ ડીટોક્સ અને 'ડોપામિન ડિટોક્સ' ટેક-સેવી હોવા છતાં આ પેઢી સમજે છે કે સતત સ્ક્રીન સાથે જોડાયેલા રહેવું જ ઘણીવાર તણાવનું મૂળ કારણ હોય છે. તેથી તેઓ સભાનપણે 'ડિજિટલ ડીટોક્સ'નો સહારો લે છે.

સ્ક્રીન-ફ્રી સમય: દિવસમાં અમુક ચોક્કસ કલાકો માટે નોટિફિકેશન બંધ રાખવા અથવા ફોનને 'ડુ નોટ ડિસ્ટર્બ' (DND) મોડ પર મૂકી દેવો.

સોશિયલ મીડિયાથી બ્રેક: પરીક્ષા કે કોઈ પ્રોજેક્ટ દરમિયાન ઈન્સ્ટાગ્રામ જેવી એપ્સ અનઈન્સ્ટોલ કરી થોડા દિવસો શાંતિથી વિતાવવા.

વાસ્તવિક ક્ષણો: વર્ચ્યુઅલ ચેટ્સને બદલે મિત્રોને રૂબરૂ મળીને સમય વિતાવવો.

થેરાપી અને કાઉન્સેલિંગ પ્રત્યે ખુલ્લો અભિગમ અગાઉના સમયમાં મનોચિકિત્સક કે કાઉન્સિલર પાસે જવું એ એક સામાજિક કલંક (Taboo) ગણાતું હતું. Gen Z આ માનસિકતાને સંપૂર્ણપણે બદલી ચૂકી છે.

પ્રોજેક્શનલ હેલ્પ: તેઓ ઓળખી ગયા છે કે



શારીરિક બીમારી જેટલી જ માનસિક અસ્વસ્થતા પણ ગંભીર છે.

ઓનલાઈન થેરાપી એપ્સ: ક્લિનિક સુધી જવાની જરૂર વિના ફોન પર જ કાઉન્સેલર સાથે ચેટિંગ કે વીડિયો કોલ દ્વારા સેશન લેવા.

ખુલ્લો સંવાદ: મિત્ર વર્તુળમાં પણ પોતાના એન્જાયટી કે ડિપ્રેશનના અનુભવો કોઈપણ ડર વિના શેર કરવા.

મીમ્સ અને ડાર્ક હ્યુમર: હળવાશનો અનોખો રસ્તો આ પેઢી માટે હાસ્ય એ તણાવ સામેની સૌથી મોટી ઢાલ છે. પોતાની મુશ્કેલીઓ

કે નિષ્ફળતાઓને મીમ્સ (Memes) દ્વારા જોવી એ તેમનો અનોખો અંદાજ છે.

રિલેટેબલ કન્ટેન્ટ: સોશિયલ મીડિયા પર તણાવને લગતા મીમ્સ જોઈને તેમને એવો અહેસાસ થાય છે કે તેઓ આ સંઘર્ષમાં એકલા નથી. સેલ્ફ-હેલ્પિંગ કન્ટેન્ટ હ્યુમર: પોતાની સમસ્યાઓ પર હસીને તેઓ સ્થિતિને અતિશય ગંભીર બનતી અટકાવે છે, જેથી મન હળવું થાય છે. 'સોફ્ટ લાઈફ' અને વર્ક-લાઈફ બેલેન્સ અગાઉની પેઢીઓમાં દિવસ-રાત કામ કરવાને 'હસલ કલ્ચર' (Hustle Culture) તરીકે

ગૌરવ અપાતું હતું. Gen Z આ વલણનો સખત વિરોધ કરે છે અને 'સોફ્ટ લાઈફ' તથા 'કવાયેટ ક્રિવેટિંગ' જેવી વિભાવનાઓને પ્રાધાન્ય આપે છે.

કામ અને અંગત જીવન વચ્ચે સરહદ: ઓફિસ સમય પછી ઓફિશિયલ ઈમેઇલ કે કોલ એટેન્ડ ન કરવા.

બર્નઆઉટથી બચાવ: સતત દોડધામ કરવા કરતાં પોતાની ક્ષમતા અનુસાર કામ કરવું જેથી માનસિક થાક ન લાગે.

માનસિક શાંતિને પ્રાથમિકતા: વધુ પૈસા કે ઊંચા પદ કરતાં પોતાની શાંતિ અને ખુશીને પહેલું સ્થાન આપવું.

ક્રિએટિવ આઉટલેટ્સ અને માઈન્ડફુલનેસ પોતાની લાગણીઓને બહાર કાઢવા માટે તેઓ વિવિધ કલાત્મક પ્રવૃત્તિઓ અને માઈન્ડફુલ ટેકનિક્સ અપનાવે છે. જર્નલિંગ (Journaling): ડાયરીમાં પોતાની લાગણીઓ લખવી જેથી મનમાં ગૂંચવાયેલા વિચારો સ્પષ્ટ થાય.

કલા અને સંગીત: મનપસંદ લો-ફાઈ (Lo-fi) મ્યુઝિક સાંભળવું, પેઇન્ટિંગ, કવિતા કે પોડકાસ્ટ સાંભળવું.

મેડિટેશન અને બ્રીથિંગ એક્સરસાઈઝ: એપ્સની મદદથી ૫-૧૦ મિનિટનું ઊંડું શ્વાસ

સ્ટ્રેસને છુપાવવા કે નજરઅંદાજ કરવાને બદલે તેનો સામનો કરવા માટે સર્જનાત્મક, વ્યવહારુ અને અનોખી પદ્ધતિઓ અપનાવે છે

લેવાનું ધ્યાન કરીને ત્વરિત એન્જાયટી નિયંત્રિત કરવી. ફિટનેસ અને આઉટડોર એક્ટિવિટીઝ શારીરિક હલનચલન એન્ડોર્ફિન (હેપી હોર્મોન્સ) મુક્ત કરે છે તે વિજ્ઞાનને આ પેઢી વ્યવહારમાં લાવે છે. રેગ્યુલર વર્કઆઉટ: જિમ, એરોબિક્સ કે યોગ દ્વારા શરીરમાં રહેલા તણાવને બહાર કાઢવો. નેચર થેરાપી: લાંબી વોક પર જવું, સાયકલિંગ કરવું કે વીડેન્સમાં પ્રકૃતિના ખોળે કેમ્પિંગ કરવું, જેને તેઓ રિચાર્જ થવાની શ્રેષ્ઠ રીત માને છે. Gen Z એ સાબિત કરી દીધું છે કે સ્ટ્રેસ સામે લડવાનો અર્થ લાગણીઓને દબાવી દેવી નથી, પરંતુ તેને સમજીને યોગ્ય દિશા આપવી છે. આ પેઢી મુશ્કેલીઓને સ્વીકારે છે, જરૂર પડે ત્યારે મદદ માંગે છે અને પોતાના માટે 'ના' કહેવાની હિંમત ધરાવે છે. પોતાની જાત સાથેની આ પ્રામાણિકતા જ તેમને તણાવમુક્ત અને માનસિક રીતે સક્ષમ બનાવવામાં સૌથી મોટો ભાગ ભજવે છે.