GK पुस्तकालय ज्ञान का अभिलेख

बर्नआउट के कारण और उससे उबरने के उपाय : स्वस्थ जीवन की राह

लेख का पता

https://www.gklibrarykor.com/hi/article/3673/

PDF लेआउट का नमूना - केवल अंश

आधुनिक समाज में प्रौद्योगिकी की तेज़ प्रगति और तीव्र सामाजिक बदलाव लोगों के सामने नई चुनौतियाँ लाने के साथ उन्हें काफ़ी तनाव भी दे रहे हैं। ये बदलाव केवल नौकरीपेशा लोगों को ही नहीं, बल्कि समाज के विभिन्न वर्गों को भी प्रभावित करते हैं और इनके परिणामस्वरूप बर्नआउट सिंड्रोम नामक स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न हो रही है। बर्नआउट सिंड्रोम सामान्य थकान से आगे बढ़कर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, दोनों पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। इससे निपटने के लिए विभिन्न तरीकों पर शोध किया जा रहा है और इस लेख में हम आधुनिक जीवन में बर्नआउट सिंड्रोम के कारणों और समाधानों का व्यवस्थित विश्लेषण करेंगे। बर्नआउट : सामाजिक बदल