











**शो** धर्कताओं ने पाया कि जिन किशोरों में परीक्षा का तनाव होता है, उनमें मुहांसे उभरने या उभरे हुए मुहांसे और गम्भीर होने की सम्भावना अधिक होती है। नई डिली स्थित तुलसी हेल्प केयर के मनोविज्ञानिक डॉ. गोरप युसा का कहना है कि परीक्षा के बाद किशोरों को घेरहे पर मुहांसे भी उभरने के साथ पक भी जाते हैं। तनाव से खाज और अन्य त्वचा संबंधी समस्याएं हो जाती हैं। देखा जाए तो त्वचा हमरे मन की स्थिति का आईना होता है। किंशारावस्था में मुहांसे होने का कारण शरीर में होने वाले हार्मोन्स से संबंधित बदलाव होते हैं। इसके अलावा इस उभरे हुवे त्वचा भी जल्दी होते हैं। प्रैयर प्रेशर और हमेस्हा सुंदर दिखने का कारण शरीर में होने वाले हार्मोन्स से संबंधित बदलाव होते हैं।

यहीं बजह है कि टीनेपर मुहांसे होने पर गहरे तनाव में घिर जाते हैं। ऐसी स्थिति में माता-पिता को चाहिए कि वे बच्चों पर इससे होने वाले मनोवैज्ञानिक प्रभावों को समझें और जानें। जो माता-पिता बच्चों की इस समस्या को अवित मानदर्शन से संतुष्ट कर सकते हैं उनके उपर उभरने के साथ लगता है। मुहांसे जगता है, उनके शरीर में इसुलिन का त्वाव औसत से अधिक होता है। इससे बचने के लिए अपने भोजन में काबोहाइड्रेट और डिप्रेशन के लिए जारी होता है।





