National Mental Health Awareness Program

World Mental Health day (10 October, 2021)

Entitled – MENTAL HEALTH IN AN UNEQUAL WORLD

//प्रतिवेदन//

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़ बिलासपुर व भानुप्रतापदेव शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय कांकेर तथा साइकोलॉजिकल फोरम छत्तीसगढ़ के संयुक्त तत्वावधान में मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर एक दिवसीय ऑनलाईन ''मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम'' का आयोजन किया गया। यह कायक्रम 10 अक्टूबर, 2021 की दोपहर 12:00 बजे से 03:00 बजे के बीच आयोजित हुआ। आयोजन समिति के द्वारा google meet app का लिंक प्रसारित किया गया था। लिंक के माध्यम से अनेक राज्यों के प्राध्यापक, विद्यार्थी व आम जनों ने ऑनलाईन जुड़कर कार्यक्रम में अपने सहभागिता दी। कार्यक्रम में विशेष रूप से गाइडेंस एवं काउंसलिंग पाठ्यक्रम के प्रशिक्षणार्थियों ने चर्चा का लाभ उठाया।

उद्घाटन सत्र में डॉ. बसंत कुमार सोनबेर, अध्यक्ष – साइकोलॉजिकल फोरम छत्तीसगढ़ ने स्वागत भाषण देते हुए अभ्यागतों एवं प्रतिभागियों का स्वागत किया तथा कार्यक्रम के उद्देश्य पर चर्चा की। उन्होंने कहा कि मानसिक रूप से स्वस्थ होना उतना ही जरूरी है जितना शारीरिक रूप से स्वस्थ होना। इस अवसर पर सह संरक्षक डॉ. (श्रीमति) इन्दु अनन्त, कुलसचिव, पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर ने भी सभा को संबोधित किया। उन्होंने अपने उद्बोधन में विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग द्वारा मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में व्यापक कदम उठाने संबधी अपनी ईच्छा व्यक्त की इसी प्रकार द्वय सहसंरक्षक डॉ. के आर ध्रुव, प्राचार्य बी पी डी शासकीय, पी. जी. महाविद्यालय कांकेर ने मानसिक स्वास्थ्य के इतिहास पर चर्चा करते हुए कहा कि विलियम स्वीटजर प्रथम व्यक्ति थे जिन्होंने ''मानसिक स्वास्थ्य'' को पहली बार स्पष्ट रूप से परिभाषित किया। उन्होंने अपने भाषण में इसाक रे, डोरोथिया डिक्स तथा क्लिफर्ड बीयर्स जैसे मनोविज्ञानियों की भी चर्चा की। कार्यक्रम के संरक्षक प्रो. बी. जी. सिंह, माननीय कुलपति, पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय, बिलासपुर ने कहा कि लिंग, जाति, सामाजिक आर्थिक आदि आधारों पर भेदभाव समाज की मानसिक अस्वस्थता को प्रदर्शित करता है इस विषय पर बहुत बातें और शोध हो चुके हैं अब सभी स्तर पर ठोस उपायों की आवश्यकता है। उद्घाटन सत्र की समाप्ति पर डॉ. रोली तिवारी, कोषाध्यक्ष, साइकोलॉजिकल फोरम छत्तीसगढ़ ने सम्माननीय वक्तागणों के प्रति आभार व्यक्त किया।

VERIFIED

REGISTRAR
Pt. Sunderlal Sharma (Open)
University Chhattisgarh
BILASPUR (C.G.)

Dr. S. Rupendra Rao
Incharge NAAC Criteria-III
PSSOU, CG Bilaspur

तकनीकी सत्र दोपहर 12:50 से प्रारंभ हुआ। इस सत्र को सर्वप्रथम प्रो. ए. वी. एस. मदनावत, भूतपूर्व प्राध्यापक (मनोविज्ञान विभाग, राजस्थान विश्वविद्यालय जयपुर)ने संबोधित किया। उन्होंने मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के अनेक उपायों पर चर्चा की। विभिन्न उपायों की चर्चा करते हुए उन्होंने कहा कि – सकारात्मक लोगों के साथ समय बिताना, नया सीखते रहना, दूसरों की सहायता करना, तनावों को दूर रखना, शान्त रहना, लक्ष्य की ओर शक्ति लगाना, जरूरत पड़ने पर मदद लेना, योगाभ्यास करना आदि अनेक उपाय है जिससे मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा की सकती है। प्रो. प्रोमिला सिंह, भूतपूर्व प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष मनोविज्ञान अध्ययनशाला पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर छ. ग. ने इस अवसर पर कहा कि यह अति आवश्यक है कि हम किस तरह से सोंचते हैं कार्य करते है या महसूस करते है या हमारे करीबी लोग कैसा महसूस करते हैं। उन्हें देखते हुए यह सुनिश्चित करना महत्त्वपूर्ण है कि हम सभी को स्वस्थ्य और प्रसन्न रहने के लिये हर तरह की सहायता करनी चाहिये। तकनीकी सत्र. के अंतिम वक्ता डॉ. अम्बरीश त्रिपाठी सहायक प्राध्यापक (हिन्दी), दाऊ उत्तम साव शासकीय महाविद्यालय मचान्दुर दुर्ग ने अपने विचार अभिव्यक्त करते हुए योग के कुछ विशिष्ट अंगों का उल्लेख किया। उन्होंने कहा कि सजगता के अभ्यास से हम चिन्ता व तनाव संबंधी लक्षणों को कम करने में काफी अधिक सक्षम हो पाते हैं। प्राणायाम के माध्यम से हम अपनी भावनाओं और तनावों पर काबू रख सकते है। ध्यान से हमें शांति मिलती है, नकारात्मक भावनाएं कम होती है और हमारी सहन शक्ति बढ़ती है। योग मानसिक स्वास्थ्य के लिये सर्वकालिन एवं वैज्ञानिक कारक है। सहसंयोजक डॉ. एस. रूपेन्द्र राव ने कहा कि हम सबका साझा प्रयास होना चाहिये कि हम मिलकर एवं पूर्ण रूपेण स्वस्थ्य समाज का निर्माण करें। अंत में उन्होंने सभी अतिथियों, प्राध्यापकों विद्यार्थियों एवं प्रतिभागियों को धन्यवाद ज्ञापित करते हुए कार्यक्रम समापन की घोषणा की।

S. R Rao

कार्यक्रम संयोजक

अध्यक्ष
मनोविज्ञान विभाग
पं सुंदरलाल शर्मा (मुक्त) वि.वि.
बिलासपुर (छ.ग.)

VERIFIED
REGISTRAR
Pt. Sunderlal Sharma (Open)
University Chhattisgarh
BILASPUR (C.G.)

S. R Rao
Dr. S. Rupendra Rao
Incharge NAAC Criteria-III
PSSOU, CG Bilaspur