



## ON THE OCCASION OF



## **WORLD MENTAL HEALTH DAY**

(THEME: MENTAL HEALTH IS A UNIVERSAL HUMAN RIGHT) आओ मानसिक स्वास्थ्य पर बातें करें !! NO SHAME TO REACHOUT FOR HELP!!

10th October, 2023

- Movie ShowDemo Counselling SessionOpen Mic

Time: 10:30 am onwards Venue: Samwad Bhawan, **DDU Gorakhpur University** 

A Community Outreach Program Organized by: Swasti Psychological Counselling Centre Department of Psychology DDU Gorakhpur University Gorakhpur (U.P.)





The Department of Psychology was established in 1957, the year the University of Gorakhpur came into existence. Since then, the depart Along with this, the department had collaborated with GFATM-Round7, NACO, UPSACS and TATA Institute of Social Sciences to fight with AIDS, from 2009-2015. The Department of psychology organizes various awareness programs each year on this day. Swasti Psychological Counselling Center of the department of psychology was established in 2020 aiming to provide preventive and affective counselling and care for the population undergoing stress, depression, suicidal thoughts and other mental health related issues. So the help is always available!

#### **About the World Mental Health Day**

Mental health issues are an increasing concern on a global scale. Every year since 2013, the World Health Organization (WHO) has organized a global campaign for awareness of mental health issues. World Mental Health Day is celebrated every year on October 10 to raise awareness about mental health around the world. Addressing mental health issues is as important as physical health. The theme of this year is "Mental Health is a Universal Human Right" which itself indicates that it is time to remove the myths, stigma, and misconceptions associated with mental health. The aim behind this day is that a message has to be reached out to the masses highlighting that Help is available to everyone in need and there is no shame in getting professional assistance related to mental health issues.

#### **Concept Note**

An individual in a state of good mental health will have a strong sense of self and others; they will be able (and willing) to form positive relationships and yet be comfortable in their own company. Mental health in India is still a fairly new topic and the mental health myths and taboos attached to this subject are prevalent to this date. Vulnerabilities to mental ill health include internal factors such as a lack of emotional resilience, poor self-esteem, feeling trapped and helpless, loss of concentration, isolation, and poor integration. External factors contributing to this vulnerability may be described as poor social conditions, discrimination or abuse, cultural conflict, stigma, and poor quality of life, among other factors. Close to 60 to 70 million people in the country suffer from common and severe mental disorders. India is the world's suicide capital with over 2.6 lakh cases of suicide in a year. People with mental health conditions often have to live with harmful stigmas. Unfortunately, despite the fact that we've come a long way regarding de-stigmatization, it still seems as if reaching out and asking for professional help is the last option for millions of people. Hence, the aim of the program is to encourage people to seek help related to issues of mental health overcoming any shame or embarrassment.

#### **PROGRAM SCHEDULE** Activity **Time** Inauguration 10:30 am- 11:00 am Theme Presentation 11:00 am- 11:15 am PATRON 11:15 am- 11:45 am Demo Counselling Session **PROF. POONAM TANDON Vice Chancellor Movie Show** 11:45 am - 12:15 pm Deen Dayal Upadhyaya Gorakhpur University 12:15 pm- 12:45 pm Open Mic Vote of Thanks 12:45 pm- 12:50 pm PROF. ANUBHUTI DUBEY PROF. DHANANJAY KUMAR **Head, Department of Psychology Department of Psychology ADVISOR PROF. SUSHMA PANDEY** COORDINATOR **DR. VISMITA PALIWAL Organizing Team** Dr.Girijesh KumarYadav Dr. Garima Singh What is Counselling? Dr. Ram Kirti Singh Dr. Rashmi Rani Dr. Priyanka Gautam

#### Let's talk about mental health

Mental Health Day is celebrated all over the world on 10 October. Let's talk about mental health ( Aao maansik swadthya par baatein Karen" program was organized by the Psychology Department of Deendayal Upadhyay Gorakhpur University on the WHO theme Mental Health is a Universal Human Right. Under this, teachers and staff were made aware of the students through movie show, open mic and role play by the students of the department.

The aim of spreading awareness about Mental Health Day is that maintaining good mental health is as important as physical health. Mental health problems and disorders such as anxiety, depression, drug dependence often go unnoticed because these problems and disorders do not have visible symptoms.

Addressing the program, Professor Anubhuti Dubey, Head of the Department of Psychology, said that we all have recently recovered from the Covid-19 pandemic, after which we are surrounded by a lot of depression and anxiety. It is essential to make mental health and well-being a global priority for all. It will provide us with an opportunity to identify mental health concerns in our country and the world and highlight our efforts to address them.

Mental health problems and disorders such as anxiety, depression, drug dependence often go unnoticed because these problems and disorders do not have visible symptoms. Pro. Dubey said that I would like to emphasize that people with mental health disorders continue to face social stigma, discrimination and violation of their basic human rights all over the world and in our country as well. This should be dealt with on top priority basis. I believe that stigma and rejection should be set aside and mental health concerns should be effectively addressed with appropriate and effective awareness campaigns. The key to ending depression lies in raising mental health awareness and having open conversations. There is also a need to develop a multi-dimensional approach, viewing mental health treatment as a continuous process that provides holistic care.

Mental health is an important issue, which we need to understand and be aware of. Today, on this occasion of Mental Health Day, we once again ensure that we understand the need to pay attention to this important topic from time to time.

This Mental Health Day reminds us how important it is to respect and prioritize mental health. This is an opportunity for all of us to take time out to relate to our feelings, worries, and distress and thus support and support our mental health.

In this context, Mental Health Day was organized under the Community Outreach Program by the Department of Psychology of Deen Dayal Upadhyay Gorakhpur University. According to the title of the program "Let's talk about mental health", in this program the obstacles faced in accessing counseling related to mental health were discussed.

## The difference between being worried and becoming depressed is only of a fine line.

Addressing the program, Program Coordinator and Associate Professor of Psychology Department, Dr. Vismita Paliwal said that "Chinta aur chita mai sirf bindo ka hai fark". She said that there is only a difference of a fine line between the words worried and depressed, but worry could be temporary whereas depression can burn the living one. Dr. Paliwal said that mental health is not a destination but a journey. She encouraged the audience to start this journey together, support each other, break the stigma and nurture their mental health.

#### The losers of the mind are defeated and the winners of the mind are victorious.

Dr. Garima Singh, Assistant Professor, Department of Psychology, said during the theme presentation that "Man ke haare haar hai man ke jeete jeet" is proving to be 100% true in today's modern era because the ways of changing times have increased its importance. If we look at the statistics, it appears that the number of people suffering from mental illnesses is continuously increasing. According to the National Mental Health Survey, 14 percent of Indians need medical help and support for their deteriorating mental health.

The World Health Organization says that due to poor mental health in India, 21,000 out of one lakh citizens commit suicide every year, which is a matter of serious concern, hence the need is to make people aware about mental health and In this direction, many types of awareness campaigns should be conducted with more speed, this is the objective of today's program.

#### Awareness created through role play

Students of Psychology Department Karan Tripathi, Alija Fatima, Simran Vishwakarma, Utkantha Verma, Saurabh Patel, Deepak Singh, Aishwarya Pandey, Rupam Singh, Nandani Singh, Nisha Yadav, Utkarsh Malviya, Swati Shukla, Rashmi Pandey, Ankita Gupta, Donald Bhaskar, Alka Singh and Fatma Khatoon demonstrated the importance of counseling and mental health through role play under the direction of Youth Power Association President Shiv Prasad Shukla and Sarthak Shukla.

Mental health is a topic that has been shrouded in silence and stigma for too long. The obstacles faced in reaching counseling related to this were explained to the students through films. After this, a free dialogue session was also held in which the students shared their experiences that when they or any of their friends or family members thought of approaching a counselor with any problem, what obstacles did they have to overcome?

Discussing these problems, counselors of Swasti Psychological Counseling Center, Mr. Subhankar Rai and Ms. Vatsala Pathak informed the students about the counseling center established in the psychology department. He said that students are coming to us with many problems and in the last two years, awareness towards mental health has increased. He told the students about his many successful cases. The vote of thanks for the program was given by Dr. Rashmi Rani, Assistant Professor, Department of Psychology. At the end, the program was concluded with the sentiment "Lokah Samsatha Sukhino Bhavantu" (May the whole world be happy).

## Glimpse of the program





































## शॉर्ट फिल्म-नुक्कड़ नाटक से स्टूडेंट्स को किया अवेयर

GORA KHPUR (10 Oct): स्ट्रेस ख्प्रिशन और एंग्जाइटी आज युवाओं के लिए एक बड़ी समस्या बन गई हैं. ज्यादातर युवा इससे पीड़ित हैं, लेकिन उनको इसकी जानकारी नहीं हैं. लोगों में अवेयरनेस की कभी होने की वजह से वह कई बार गलत कदम भी उठा लोते हैं. मेंटल हेल्थ के प्रति लोगों को अवेयर करने के लिए हर साल 10 अव्हयर करने के लिए हर साल 10 अव्हयर को चुनिया भर में वल्ड मेंटल हेल्थ के मनाया जाता है. मंगलवार को गोरखपुर युनिवासिटी के संवाद भवन में वल्ड मेंटल हेल्थ के के मीके पर एक कम्युनिटी आउटरीच प्रोग्राम आयोजित हुआ. इसमें शॉर्ट फिल्म, नुक्कड़ नाटक और ओपन माइक के माध्यम से स्टूडिंट्स को मेंटल हेल्थ के प्रति अवेयर किया. में अवेयरनेस की कमी होने की वजह

#### रोल प्ले में डेमो काउंसिलिंग

काउसिशियां कार्यक्रम में साइकोलांजी हिपार्टमेंट और यूथ पॉथर एसोसिएशन को ओर से एक नुक्कड़ नाटक आयोजित हुआ. इसमें मेंटल हेटथ से जुड़ी समस्याओं के प्रति स्टूडेंट्स को अथेयर किया. साथ ही डेमों कार्डसिशियां भी की गई. यह रोल प्ले वाईपीए के अध्यक्ष गई, यह रोल प्ले वाईपीए के अध्यक्ष शिल प्रभाव पुश्ला और सार्थक पुल्ला के निर्देशन में हुआ. एचओडी प्रो. अनुभति दुबे ने कहा कि हम सभी अभी हाल ही में केलिड- 19 महामार्थ से उबरे हैं, जिसके बाद बहुत ज्यादा स्ट्रेस और डिग्रेशन से शिंध हुए हैं. सभी के लिए मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को वैश्विक प्राथमिकता देना आवश्यक हैं.

#### चिंता और चिता में केवल बिंदु का है फर्क

कार्यक्रम समन्यवक डॉ. विस्मिता पालिवाल ने कहा कि चिंता और चिंता इन शब्दों में केवल एक बिंदु का एकं है. वेकिन चिंता निर्जाव शरीर को जलाती है और चिंता जीवित को को जलातों है और चिंता जीवित को ही जला डालती है. डॉ. गरिमा सिंह ने कहा कि 'मन के हारे हार है मन के जीते जीत' आज के इस आधुनिक दौर में यह कहावत सी फीसदी सच साबित हो रहा है, क्योंकि बदलते जमाने के तीर-तरीकों ने इसकी महत्ता को बढ़ा दिया है.

#### स्टूडेंट्स ने बताए अनुभव

ओपन माइक कार्यक्रम में स्टूडेंट्स ने मेंटल हेल्थ को लेकर अपने ने मेंटल हेल्थ को लेकर अपने एक्सपीविएंस शेयर किए, उक्होंने नताया कि पहले वो अगर किसी से अपना प्रॉब्टाम शेयर करते थे तो लोग उनका मजाक उझाते थे, कोई ध्यान नहीं देता था, लोकिन इस कार्यक्रम में शामिल होकर उनका आरमीवश्यास बढ़ा है, अगर किसी तरह की कोई समस्या आती है तो उसको काउंसलर से अरूर शेयर करेंगे.

#### बढ़ रही जागरुकता

स्वस्ति साइकोलॉजिकल काउँसिलिंग स्वास्त साइकालां जकल काठीसालग सेंटर के काठीसलर शु औंगंकर राव और क्लाला पाठक ने इस काठीसिलांग सेंटर के बारे में स्टूडेंट्स को बताया. उन्होंने कहा कि पहले स्टूडेंट्स कुछ बताने में इरते थे लेकिन अब वो खुल कर अपना बात रख रहे हैं जिससे कागनी इद तक यह समस्या कंट्रोल हो रही है.

## मानसिक स्वास्थ्य के प्रतिकिया जागरूक

गोरखपुर, निज संवाददाता। दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग द्वारा विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर मंगलवार को संवाद भवन में 'आओ मानसिक स्वास्थ्य पर बात करें' कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें मूवी शो, ओपन माइक तथा विभाग के विद्यार्थियों द्वारा रोल प्ले के माध्यम से सभी को जागरूक किया गया।

मनोविज्ञान की विभागाध्यक्ष प्रो. अनुभूति दूबे ने कहा कि हम सभी अभी हाल ही में कोविड-19 महामारी से उबरे हैं, जिसके बाद बहुत ज्यादा अवसाद और चिंता से हम घिरे हुए हैं। सभी के लिए मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को वैश्वक प्राथमिकता देना आवश्यक है। इसके लिए साम्हिक



विश्वविद्यालय के संवाद भवन में यूथ पावर एसोसिएशन द्वारा आयोजित विश्व मानसिक दिवसं के अवसर पर नाटक का मंचन करते छात्र-छात्राएं।

जागरूकता बहुत जरूरी है। कार्यक्रम समन्यवक डॉ विस्मिता पालिवाल ने कहा कि मानसिक समस्याओं को बहुत गंभीरता से समझना चाहिए। डॉ गरिमा

सिंह ने कहा कि सभी को मन को मजबूत करना होगा। धन्यवाद ज्ञापन डॉ. रश्मि रानी ने किया। इस दौरान प्रो. कीर्ति पांडेय, प्रो. शोभा गौड़ आदि मौजूद रहे। स्वा

अ

द्वा की

जि

उत्त

वय

स्तर

व्य

सुझ

विद्

भधार दिलवाना

# में मानसिक स्वारथ्य

संवाददाता, गोरखपर उपाध्याय गोरखपर , विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान व गृह विज्ञान विभाग की ओर से मंगलवार को विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस अवसर पर विविध कार्यक्रमों आयोजन हुआ। मनोविज्ञान विभाग की ओर से संवाद भवन में आयोजित सामदायिक आउटरीच कार्यक्रम में मानसिक स्वास्थ्य पर चर्चा हुई। मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी लघु नाटिका का मंचन किया गया और लघु फिल्में भी प्रदर्शित की गईं। इसके साथ ही डेमो काउंसिलिंग संशन का भी आयोजन किया गया।

मनोविज्ञान विभाग की अध्यक्ष प्रो. अनुभूति दुबे ने कहा कि कोविड की महामारी से उबरने के बाद भी हम अवसाद व चिंता से घिरे हुए हैं,

- विश्व मानिसक स्वास्थ्य दिवस पर गोवि में आयोजित हुआ कार्यक्रम
- मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सामृहिक जागरूकता जरूरी

जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक है। मानसिक स्वास्थ्य की दुरुस्तगी के लिए सामृहिक जागरूकता बहुत जरूरी है। कार्यक्रम समन्वयक डा. विस्मिता पालिवाल ने कहा कि चिंता और चिता शब्द में केवल एक बिंदु का फर्क है। चिता निर्जीव शरीर को जलाती है, बल्कि चिंता जीवित को ही जला डालती इसलिए मानसिक समस्याओं को बहुत गंभीरता से समझने की जरूरत है। डा. गरिमा सिंह ने-मन को मजबत करने पर बल दिया।

आभार ज्ञापन डा. रश्मि रानी ने किया। गृह विज्ञान विभाग में रंगोली प्रतियोगिता आयोजित की गई। साथ ही वंचित बच्चों को मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग एवं पोषण की भमिका की जानकारी दी गई। योग प्रशिक्षक नीलम ने योगासन से मानसिक स्वास्थ्य को ठीक रखने का तरीका बताया। इस अवसर पर प्रो. दिव्या रानी सिंह, डा. अनुपमा कौशिक, डा. नीता सिंह आदि मौजूद रहीं। सरस्वती विद्या मंदिर महिला पीजी कालेज में भी प्राचार्य डा. रीना त्रिपाठी की नेतृत्व में कार्यक्रम आयोजित हुआ। कार्यक्रम में छात्राओं को तनाव से दूर रहने के लिए प्रेरित किया गया। उप प्राचार्य डा. पूनम सिंह और डा. कनक मिश्रा ने भी संबोधित किया।

गोरखपुर(एसएनबी)। विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो. पूनम टंडन के मार्गदर्शन में मनोविज्ञान विभाग द्वारा एक सामुदायिक आउटरीच कार्यक्रम का आयोजन संवाद भवन में किया गया। जिसमें

मानसिक स्वास्थ्य से डीडीय में जुड़ी लघु नाटिका के मानसिक स्वास्थ्य मंचन सहित लघु फिल्में पर लार्यक्रम का भी प्रदर्शित की गयीं। आयोजन

मनोविज्ञान विभाग द्वारा आयोजित कार्यक्रम आओ मानसिक स्वास्थ्य पर बातें करें मानसिक

स्वास्थ्य से जुड़ी लघु नाटिका का मंचन किया गया तथा लघु फिल्मों का भी प्रदर्शन किया गया। इसके साथ ही डेमो काउंसिलिंग सेशन का भी आयोजन किया गया।

कार्यक्रम में मूवी शो, ओपन माइक तथा विभाग के नुक्कड़ नाटक का मंचन करते कलाकार। विद्यार्थियों द्वारा रोल प्ले के माध्यम से शिक्षकों कर्मचारियों को विद्यार्थियों द्वारा जागरूक किया गया। 10 अक्टूबर को दुनिया भर में

मनाए जाने वाले विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस की वर्ष 2023 की थीम मानसिक स्वास्थ्य एक सार्वभौमिक मानव अधिकार है।

मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सामूहिक जागरूकता जरूरी: प्रो. अनुभूति दूबे : मनोविज्ञान विभाग की अध्यक्ष प्रो. अनुभूति दुवे ने कहा कि हम सभी अभी हाल ही में कोविड-19 महामारी से प्राथमिकता देना आवश्यक है। इसके लिए सामूहिक जागरकता बहत जरूरी है। कार्यक्रम समन्यवक डॉ. विस्मिता पालिवाल ने कहा कि चिंता और चिंता शब्द में केवल एक विन्दु का फर्क है। चिंता निर्जीव शरीर को जलाती है जबकि चिंता जीवित को ही जला डालती है। इसलिए मानसिक समस्याओं को बहुत गंभीरता से समझना

चाहिए। डॉ. गरिमा सिंह ने विषय प्रस्तुति के दौरान बताया कि मन के हारे हार है मन के जीते जीत आज के इस आध्निक दौर में यह कहीवत सी फीसदी सच साबित हो। रहा है। धन्यवाद ज्ञापन मनोविज्ञान विभाग की डॉ. रिशम रानी ने किया। कार्यक्रम में पूर्व विभागाध्यक्ष प्रो सुषमा पांडेय, विभागाध्यक्ष प्रो अनुभूति दुबे अधिष्ठाता विज्ञान संकाय प्रो

अजय सिंह, अधिष्ठाता शिक्षा संकाय प्रो. शोभा गौड़, प्रो. कीर्ति मांडेय



सहित अन्य शिक्षकों तथा विद्यार्थियों ने सहभागिता की।

उबरे हैं, जिसके बाद बहुत ज्यादा अवसाद और चिंता से हम घिरे हुए हैं। सभी के लिए मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को वैश्विक

# स खूब बतियाएं..अवसाद पास न फर परिवार में समय और संवाद से होगा कम, लोगों में बदली दिनचर्या व कामकाज के दबाव से भी बढ़ रहा तनाव

उदयभान त्रिपाठी

लघू फिल्में भी

दिखायी गयी

गोरखपुर। आजकल बच्चों में स्ट्रेस, पंजायटी और डिप्रेशन का मामला कॉमन हो गया है। इसके गार हुस, प्राणावटा इस, प्राणावटा बामला कामन हो गया है। बामला कामन खुद की अकला प्रहसूस कर रहे हैं। तब्बे चाहते तो अपनी बात साह्मा कर पर ज्या दा त र परिवारी में

परिवारों में कोई भी ऐसा

नहीं होता जो समझें। ऐसे में उन्हें वत्सला पाठक। अकेला छोड़ें। क्योंकि अकेलापन तनाव को बढ़ाता है।

जरूरी है कि लोग परिवार में अधिक अधिक समय देने के साथ एक-दूसरे से संवाद स्थापित करें।

यह कहना है गोरखपुर वेश्वविद्यालय के मनोवैज्ञानिक गोरखपुर रामर्श केंद्र की काउंसलर वत्सला ठक का, जिन्होंने किशोर और त्राओं में बढ़ते अवसाद अध्ययन किया है। अध्ययन में में अवसाद से 29 वर्ष की आयु के लोगों शामिल किया गया था। वत्सला कहना है कि ज्यादातर में पाया है कि किशोरों का मानसिक थ्य संबंधी मुद्दों के बारे में ज्ञान कम है। इसके लिए परिवार गागरूक करने की जरूरत है। ार में कई लोग होते है और के समय में लोग अकेद्रो ही को हल करना चाह रहे हैं। बच्चे अपने घर के परिवार

अवसाद है आत्महत्या का मुख्य कारण

ना मुख्य कारण हाल के वार्यों में वेहिवक विकास लक्ष्यों को प्राप्त करने में मानसिक स्वास्थ्य की मंहत्वपूर्ण भूमिका की मान्यता बढ़ रही है। दुबंलता को एक मुख्य कारण अवस्थात है। 15 से 29 वर्ष की आयु के लोगों में आत्महत्वा मृत्यु का चौथा सबसे आम कारण है।

के सदस्य से जुड़ पाए तो वो इमोशनल सपोर्ट जो उन्हें अपने घर से प्राप्त होगा वो उन्हें बहुत रिलीफ दे सकता है। इसके साथ ही अभिभावक को ये चाहिए कि अगर इस तरह की समस्या से जूझ रहा है या उसके व्यवहार में कोई परिवर्तन अचानक से दिख रहा है तो उससे बात करें। बच्चों को मनोवैज्ञानिक के ले जाएं। उन्होंने कहा, स्वास्थ्य, साक्षरता और जागरूकता एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। लक्षण दिखते ही काउंसलर से

मिलें : मनोवैज्ञानिक परामर्श केंद्र के काउंसलर शुभांकर राय ने बताया मानगिक स्वास्थ्य नकारात्मक होने के कई संकेत होते हैं, जैसे व्यवहार में परिवर्तन, सोने एवं खाने से संबंधित परिवर्तन, एकांत में रहना, सोशल मीडिया पर नकारात्मक पोस्ट्स लगाना आदि। ऐसे बदलाव यदि अपने घर में या आस पास किसी भी व्यक्ति में देख रहे हैं तो उन्हें काउंसलर से मिलने को प्रेरित करें ना की शर्माएं या अनदेखी करें।



गोरखपुर विश्वविद्यालय के संवाद भवन में यूच पॉवर एसोसिएशन की ओर से आयोजित कार्यक्रम में लघु नाटिका का मंचन करते कलाकार। संबाद

## मानसिक स्वास्थ्य के लिए समुदाय स्तर पर भी करना होगा समन्वय : डॉ. धर्मेंद्र

मानसिक कार्यक्रम की जरूरत समाज के सभी घटकों को है। मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए समन्वय बनाकर समुदाय स्तर पर कार्य करना होगा।

वातें एनेक्सी भवन में आयोजित राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के मुख्य अतिथि एमएलसी डॉ. धर्मेंद्र सिंह ने कहीं।

सीएमओ डॉ. आशुतोष दुबे ने मानसिक रोगों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने कहा कि कम नींद आना, ज्यादा सोना, उलझन, घबराहट, हीन भावना, जिंदगी के प्रति नकारात्मक सोच, एक ही विचार मन में बार-बार आना, एक ही कार्य को बार-बार करने की इच्छा होना, भूलने की बीमारी आदि

बीआरडी में मिनी मैराथन, एम्स में परामर्श गोरखपुर। मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर मंगलवार को बीआरडी मेडिकल कॉलेज व एम्स में भी कार्यक्रम का आयोजन किया गया। बीआरडी मेडिकल कॉल्नेज से मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता रैली निकाली गई। 10 किमी के इस मिनी मैराथन प्रतियोगिता में प्रिंस को प्रथम, अभिषेक को द्वितीय व संदीप को तृतीय स्थान हासिल हुआ। संवाद

मानसिक रोग के लक्षण हैं। डॉ. अमित शाही ने बताया कि जिला अस्पताल के कमरा नंबर 49 में मानसिक रोगियों की ओपीडी सेवा सोमवार, बुधवार और शुक्रवार को दी जा रही है। ब्यूरो

शारीरिक के साथ मानसिक स्वास्थ्य भी है पह महत्वपूर्ण : प्रो. दुबे महत्वपूरा मनिश्वान विभाग की अध्यक्ष में अनुपित इंच ने कहा कि हाल ही में कोविक- 19 महामारी से उच्चे हैं, सिक्क व्यादा अवसार और बिंता से लोग किर हुए हैं। सभी के लिए मनिस्क स्वास्थ्य और करवाण को वीव्यक प्राथमिकता देना आवश्यक है। इसके लिए सामुक्क जागरककता बहुत नकरी है। मानिस्क स्वास्थ्य के लाग के वीव्यक प्राथमिकता देना आवश्यक है। इसके लिए सामुक्क जागरककता बहुत नकरी है। मानिस्क स्वास्थ्य दिवस के बारे में जागरककता केलाने का उन्देश्य है कि अच्छा मानिस्क स्वास्थ्य विश्व मानिस्क स्वास्थ्य विश्व मानिस्क स्वास्थ्य काए रखना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि शारित्व मानिस्क स्वास्थ्य विश्व मोनिस्क को विश्व मानिस्क स्वास्थ्य विश्व से आवस्य सामित्व करवास्थ्य विश्व मानिस्क को विश्व मानिस्क स्वास्थ्य विश्व मानिस्क से मानिस्क हार सेवार में मानिस्कान की विश्व मानिस्कान स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर गोरखपुर विश्वविक्वालय में मानिस्कान विभाग द्वार संवाद संव गोर राव राव अवसर पर गेरावपुर विश्वविद्यालय में मनोविज्ञान विभाग द्वार संवर्ध भवन में आयोजित एक ''सामुदायिक आउटरीच कार्बकम'' में बोहन रही थीं। कार्यक्रम मानंबरण डॉ. विस्मता पालिवाल, ने कहा कि चिंता और चिंता शब्द में केवल एक बिंदु का फर्क है। चिंता निजीव शरीर को जलाती है बल्कि चिंता जीवित को ही जला डालती है। इसलिए मानसिक समझ्याओं को बहल गंधीरता से समस्याओं को बहुत गंभीरता से समझना चाहिए + इस मौके पर मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी लघु नाटिका का मंचन किया गया तथा लघु फिल्मों का भी प्रदर्शन किया गया। इसके साथ ही डेमो काउँसिलिंग सेशन का भी आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मूबी शो, ओपन माइक तथा विभाग के विद्यार्थियों द्वारा रोल प्ले के माध्यम से शिक्षकों कर्मचारिया की जागरूक किया गया। संवाद

## Number of participants- 208

Date- 10.10.2023
World Mental Health Day
Morte show 10th October, 2023
Domo Counselling Seesion
Open Mic
Commence of the Commence of th
S.N. Hanse Signature
1. Prof. Sushma Panday Standay
2. Any Agay Sight aff
3. Prof. Ahmad Notcem
4. Or Mahandra Single
5 DR. S. P. Stry 2 Paint
1 7 D. Garage Link
6 Dr Pregado Gardon Bulle 1 De garne high
9. Dr. Lani Jaiswal
Valida Catral Vatraliant Vatraliant for
The state of the s
12 Prof Kulo Party pl
Thorner years
Abore , Abore
15 Dr. Rabhemath Kosad
Con
17 Amod K Ras'
18 Porfessor Sanjay Bayers Co
19 - Dr Pratima Jaiwal h
20. Dr Sunar Farrayia (commesce)
21. Hart prosad Mani

2023			
	Name	class !	Signi
	1 Tarum	M-Azet	saton.
	& Grawcar Triswal		100
	Minoughw Foi	N.A - 24	New Will
	1 Shivang Rai	M.A. IST	3-9at
			Andry -
	3 Yadar Askall Jaypahou O Sourceyam panday	mA 131	Bueyam
	1 Yibin Kumar	MAZH	Me
	A Vishal Gupto	MAIST	ayer
_	9 Nitish Kumon Ranja	n BAJIIsm	pole
	110) Sadhana Grupta	M.A 15+	Extlara gykta
	(11) Dikerha Grupta	BA Jut	Dilaha brupta
	(12) Rostani Sulpani	BA 182	Kostani Sahani
	1) Shubhankor Rai	Cansallor	Skein
	10 Busti Singh	BB 487	But Sign
	15) Karlash Kumar	MAIST	Jailash tumar
	18 Abhimony Kumer	Maza	Houman
	17) Beloom your	MAJAT	Phlotomator
	(8) AKASH KUMAR	MAIN	Akachkusis
	(9) Anju Kumari Crous		Anyu
10	(a) Anisha Sheetma	m.a. ht	Anisha Shortman
	(a) Ankity Pandey	m. A <sup>ist</sup>	Aktle-
- 13		444	Serina Rangulina
	3 Soniya Kantonyiy 3 Ranjana Raji		
15	24 Sarvadershite M	not me and	as Barunderkuly
_			sem sandani sa
	no Mandani Crond	M.A. 42+	Au Mandan on
	26 Anshika Jadar	M.A.Ist sen	-
-10	29) Pooja Mall		
-	ED Sniketa Ray	Mid 1st sem	
10	29 Divyanka bupta	BA 1 Sem	
1	30) Akkiti mishra	BA 18 Ben	Austi mich
	(1) Sanjona Bharite	BA mad ser	n Carpent auto
1	32) Shaline Yhday		
	33) Anushka		

(34) Jyati	Kushwaha BAMS		the
(3.5) Shalin	i Sharma BAIII	sem Shalin	- CAL
(36) Auchi	2 0 70		
(37) Nasee	be Rone R. O III		4
(30) Anygy.	a man	I'm en Anny	
91) Wiroun	Cuple Mo m	Shirmi Shirmi	
40) Aparna Cha	Land of the same		
M Afsanun Kha	L INATION	sem fly Abarna	Chalin
and Aller C	thon M.A.T. Su		In_
42) Alka Gupta	B.cam(B&1) 1	Isem Aka Op	pla
93) Mushan S	ingh Bicam(BES) 3	Islem Huskam	Trah.
44) - Adwith Gree	MIA SEM		
the theretool	A	I Alietes	
Thranka	MAC.		18
ALTO ONO I C Prove	while Males	I'm Show	HAVA
		em Gonal	e .
(44) Namorah wo	15a 8cn		
O Sal S	weem Balst Ser	Manuel	
(20) SMARHATHL	I ma IH som	iske Sunny	1.
(St) Divigantia	- H.		
10 Chaidle Bhas	4 00 151-	ster Duyansh	F
(53) Sweta Yeldan	one med	the studbe	
(64) Manisha Vou		merlen Sunda	15 11
Test O		ster March	· Louis
(SS) Rimples Grups	la MA I' Semes	Rex Puls to	-0
56) Saunya Sina	tava MA I'M Somet	a di	0.20
153) Nikity Taring	the hearton		
281 Chambar Luch			Him
50> Palloni Kuman	MHI" Semester	Chandani	
ACTIVE TO THE PARTY		Valley	
60 Ogmilestra His	No MALL um	Osmilia	
ouvaname	manse co-	- Constitution of the	
( bt) Constitua Palma	his MATOL		
63) Part Nardini	The Jasom	Batimor Pak	de
La Variation	M.A. Ist Some	ster Ravi Nandi	1
Sandhyalasa	one is a vote		
		Sadyz	
Otokivi Kina	Den Del 12 Year	Kakesh va	our
Sock Se	1-1-H 1/3	Sushil Shan	ma
GREATH MA	Ama MY 787	Sachi, Sha	
A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH		Carlotter Cylin	mil

		(ay)
or Allishele Honorya	H-R-Tun-041-	D.
A tour Courts.	MA Feer / ally	Acle_
Na - HOLES WATER D.	Milan ()	Township
	M. Ge Zoslozy Sent	Net
71 Rishabsh Kr Yadan	MSc zeology -S-I	Richard
n sheefal yaday	B.A. I (Psychology)	
L. Chalinee	B.A. Psychology)	shalfure.
" Quandh Kuman	BA III odyear	Angentined !
Carrima Sirah	Вашинует	Consism Sirgh
Nelia Guesta	B. com 89 10 III Weem	
71 Ranya Shupla	B.com(BII) III "d seem	the second
18 donalika Graurosia	M.A. III'dem	Sanalika
71 Ruina Chamaseya	B. Com (BEL) andresen	Tribuyata yata
a Atalu Yadau	B. Com (B. E.S) andyour B. A III Demater	
4 Mukan Pandy	BA III od Someter	Muskan Pardy
82. Ubimila Sahar	B.A 121 zemesto	y Usemila
83. T.A. P. AC	BA 1st somesto	Jus Garba
83. Juli Capita 94. Riffu vistal	Bn Ist samorles	Pepasus
85 Sone yaday	BA III semeste	
16- Knishmar Tout House	MA I Semesters	= KNODWA
Ashwani Crupto	B.sc III semester	Achwani Guch
	B.Sc III semester	पतीन उठ्ठा
Bravin hupta	B.A Ist year	नितेश सिंह
Nutrain cauges	M.A. I semester	Princa
TXLUS T-NOGLIVES	m. A I Semetter	South
2 Smith		Axita
Anita Chatenveels	M.A I Semeste	Pollari
Tabbas Dubs 1	M.A. I Almeter	Nechang
M Neho Pandky	M-P I senst	
Kinti Tivani	MATA semester	K-Twany
6. Kalpano Yaday		Kalyana Kada
17 Aditi Gupta	BA I' pemester	State.
Arushikha Vishwaharma	BAIII Semester	Anusliplia
Luyanko yadav	BATT Someston	hrijanya
. Aanchal Vishwaleama	BATTE Gemester	Agretal
THE PERSON NAMED IN		-

		THE RESERVE AND ADDRESS OF THE PARTY OF THE	Part of the last o
4			the same of the sa
	In Anulya Pai	M.A III.sem	Druggal.
	1 tot Anulya Par	M.A. IIISem	VIDURE SELL
	: ps. Anshu Kushacala	MATTIES Sem	Phillie Kest 1
100	14 Deepa Jaiswal	B.A. Ist Sem	Deepa puisings
	1 for Sonant Soupar	B. A. Ist San.	Deepa Jaismal 1
	106. Amaleshacer Pandey	M.A. D. Sun	Himanuluin 1
	198imran Virhwakarm	MA III Som	esimum 1
	168 Rashmi Pandey	P. G. Diploma GA.C.	Rashmi Pandey 1
	109 Altkantha Werene	MA W Sem	Whatte 1
	Hardliga Jatima	M-A O Sem	Aligs
	III Karan teipathi	M. PIII Jem	Karten .
-	112 Alka Singh	P.G. Diploma GIAG	Alka Singh
1	113. Deepak Singh	PER MATILSON	Caput
- 1	114 - Uttout Helitya	P.G. Diplom in CAC	with the party of
14	45 Hishwarya Pandey	MA THOU sem	of raturage
16	116. Ashwaya Pandey 116. Rupam Singh	MA III of Sem	leiparl
1	117. Antia Crypta	P.a. Diploma	Antita ougeta
- 1	110 Dawlach Patel	MA III Sen	Statel
- 1	119 Mandow Singh	MA III sem	Maroley
- 0	120 - Nieha Yaday	MA III sem	Nisha Yerday
-1	121 Domal Bhashkar	Pa Diploma	Danal Bhath He
	122 Fatima Khutoon	PGI. Diplom	2 Latimas Mites
	123 Devanout Triopathi	M. A - Political S	Cient पेगांस मुखरी
	124. Store Parveer	BA TIL Sem	
1	25 Pratique mani	BA In sem	Pratigya
4	BL. Jyott Bhayti	BA In som	Tyoth
	127 Druga Pathak	BA 9 Sem	Driva
11	20 Friyanka Kuman	BA III Son.	Phyanta
013	17/Anamica Kumari	01 75	Ar
1	150 Pashaud Yadau.	B.Sc III sem	But I
110	161 Devamsh lowloof lingh	BALLIB TIVE	
1 1	132 Justia Middle		
	133- Asuy Kumat-Kannauj	BATT	Tucka Yeda
M	O Islands Carvard	y DAI	- Aday Trumas
40			A STATE OF THE PARTY OF THE PAR

		(3)
mal & downfarrolly	CLAT MA	CARE
5 Ahan luman	BULLA	Alley be
4 Rongard Kumpo	BD (Int)	Rangelet Kenner
7 Bally Deal	MA Ist Nan 1st	Raj Gantaro
8 Ray gardam		Paulinia
M. Priyaska Singh	BA T goen	Once hi Vin
Anshika Chudhuy	BAIL Years	double
W Shikka Mishora		Ogn
42 Grangian Pandey	B. A. Tyour	Aug to the second
		Aus
a Swatz Shukla	PG Distone	Saget
6. Anant Nichad	P-4	4
47 Akantechar Pareley	BA 5th Sem	akontala
vil Regna Chaurasia	HA IN Sep	Guerta
49 Poeth Pomphati	MiA IM Sem	Butte Toradafrate
Talvien Sodia	MAISON	920
at Chivangi Semi	B A 5 Sem	Shivery
12. Soni Trawyo	B. A S Sem	Sout Manya
13. Mista Guela	8-A 5 Som-	The sale
54 Dina Single	Pre Mid (Pay)	000
5. Garine Single	Pulled scart (184)	Charles Japan
& Garina Yadar	PG Pare out (Pay	i) Constitution
37 Amisha Yadar	M. COM Tys	
58 - Sakshi Singh	B.com ? Lenn	Destanger Street
59. Dupanjali Sharmi	BA 5 Sem	
to works kumarii		Vertla kumari
W Haushita Singh	B. Com (B41) 2nd	d sem. Harshiter.
2. Divyanshi Verna	B. Com (BFI) 2nd	LIGH TOW
13 Neha Guffla	BA (Ind sport	Wenn July
Nena grantore	BA IInd glass	Amounted Membras
165 Saras wati Grupta	B. A Dad ye	ar Sorswati oupl

Vac Audite Dan D	7 84 W T.C.	× -4 0
1 sc. Adolya Orong		n) 200
uz Sakski Gupta	H.A. I Som	- Wate
white Torepathe	- (MAI Son	A Table
149 Karuna Sharima	(MAI Sum)	Janua Strong
1 12 Saumya Shaki	(MAZSem)	North
14 Nansichi Charico	usia (M. A] bam)	Nadili
124 Buya Shahla	CBA Tet send	Alua
173 Raj Nandari	(BIN Tet Sem	Raj Wandari_
174 Sudha Ratna	(BAIN SOO)	Sulla Rafin
175 Ridell garand	(Rosemel Scholor)	Step
176 Sheetal Pathak	(B.A III and Sem)	Jula Har
- 177 Vandana Patel	MS0 14 Sem	Vandoren Perfel
178 - Sanjana Johani	Mic Ist com	saijal.
	Phyp	
100 Babli	PhD	Sangusit
6 104 Sanjana Marya		Sagasharit
182 Shalini Michra	Blam (B87) 35cm	Shepart
101 Anjali kumani	BA I your	Statene
19 surgan Manya	BA IN	Argali
100 Canya	B tom (B4I) 786	liftight
184 Sani maddhishiy	B cam (881) II	Sant
101 Nevedita Turane	Beam (BBI) II	Ninedita
186 hurya Sharima	Beam (B&I)II	hilla
107 Praihant Palliak	18 Sc (III) (Make)	Postpart
		Crima addition