

आओ मानसिक स्वास्थ्य पर बातें करें

Department of Psychology

Celebrates

WORLD MENTAL HEALTH DAY

ON

10 October, 2023

At

Samvad Bhawan

10.30 AM Onwards

ALL
STUDENTS

COME AND JOIN US

**MOVIE
SHOW**

DEMO COUNSELLING SESSION



OPEN



MIC

Let's Letting everyone talk safely

T

Tell

A

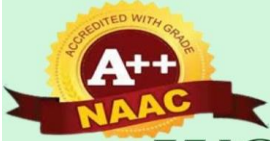
Acknowledge

L

Listen

K

Keep in touch



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 Show
- Demo Counselling Session
- Open 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.)



About the Department of Psychology

The Department of Psychology was established in 1957, the year the University of Gorakhpur came into existence. Since then, 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
Demo Counselling Session	11:15 am- 11:45 am
Movie Show	11:45 am - 12:15 pm
Open Mic	12:15 pm- 12:45 pm
Vote of Thanks	12:45 pm- 12:50 pm



PATRON
PROF. POONAM TANDON
Vice Chancellor
Deen Dayal Upadhyaya Gorakhpur University



CONVENER
PROF. ANUBHUTI DUBEY
Head, Department of Psychology



CO-CONVENER
PROF. DHANANJAY KUMAR
Department of Psychology

ADVISOR
PROF. SUSHMA PANDEY

COORDINATOR
DR. VISMITA PALIWAL

Organizing Team

Dr. Girijesh Kumar Yadav
Dr. Garima Singh
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 swadhyaya 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-नुकड़ नाटक से स्टूडेंट्स को किया अवेयर

GORAKHPUR (10 Oct): स्ट्रेस, डिप्रेशन और एंजाइटी आज युवाओं के लिए एक बड़ी समस्या बन गई हैं। ज्यादातर युवा इससे पीड़ित हैं, लेकिन उनको इसकी जानकारी नहीं है। लोगों में अवेयरनेस को कमी होने की वजह से वह कई बार गलत कदम भी उठा लेते हैं। मेंटल हेल्थ के प्रति लोगों को अवेयर करने के लिए हर साल 10 अक्टूबर को दुनिया भर में वर्ल्ड मेंटल हेल्थ डे मनाया जाता है। मंगलवार को गोरखपुर यूनिवर्सिटी के संवाद भवन में वर्ल्ड मेंटल हेल्थ डे के मौके पर एक कल्चुरल आउटरीच प्रोग्राम आयोजित हुआ। इसमें शॉर्ट फिल्म, नुकड़ नाटक और ओपन माइक के माध्यम से स्टूडेंट्स को मेंटल हेल्थ के प्रति अवेयर किया।

रोल प्ले ने डेमो कार्टूनिंग

कार्यक्रम में साइकोलॉजी डिपार्टमेंट और यूथ पॉवर एसोसिएशन की ओर से एक नुकड़ नाटक आयोजित हुआ। इसमें मेंटल हेल्थ से जुड़ी समस्याओं के प्रति स्टूडेंट्स को अवेयर किया। साथ ही डेमो कार्टूनिंग भी की गई। यह रोल प्ले वाईपी के अध्यक्ष शिव प्रसाद शुक्ला और सार्थक शुक्ला के निदेशन में हुआ। एचओडी प्रो. अनुभूति दुबे ने कहा कि हम सभी अभी हाल ही में कोविड-19 महामारी से उबर रहे हैं, जिसके बाद बहुत ज्यादा स्ट्रेस और डिप्रेशन से घिरे हुए हैं। सभी के लिए मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को वैश्विक प्राथमिकता देना आवश्यक है।

चिंता और चिंता में केवल बिंदु का है फर्क

कार्यक्रम समन्वयक डॉ. विस्मिता पालिवाल ने कहा कि चिंता और चिंता इन शब्दों में केवल एक बिंदु का फर्क है। लेकिन चिंता निर्जीव शरीर को जलाती है और चिंता जीवित को ही जला डालती है। डॉ. गरिमा सिंह ने कहा कि 'मन के द्वार खोलें हैं मन के जोते जीते' आज के इस आधुनिक दौर में यह कहावत सी पुरानी सच साबित हो रहा है, क्योंकि बदलते जमाने के तौर-तरीकों ने इसकी महत्ता को बढ़ा दिया है।

स्टूडेंट्स ने बताया अनुभव

ओपन माइक कार्यक्रम में स्टूडेंट्स ने मेंटल हेल्थ को लेकर अपने एक्सपीरियंस शेयर किए। उन्होंने बताया कि पहले तो अगर किसी से अपना प्रॉब्लम शेयर करते थे तो लोग उनका मजाक उड़ाते थे, कोई ध्यान नहीं देता था। लेकिन इस कार्यक्रम में शामिल होकर उनका आत्मविश्वास बढ़ा है। अगर किसी तरह की कोई समस्या आती है तो उसको कार्टूसलर से जरूर शेयर करेंगे।

बढ़ रही जागरूकता

स्वस्थ साइकोलॉजिकल कार्टूसलिंग सेंटर के कार्टूसलर सुशंकर राय और जस्सला पट्टक ने इस कार्टूसलिंग सेंटर के बारे में स्टूडेंट्स को बताया। उन्होंने कहा कि पहले स्टूडेंट्स कुछ बताने में डरते थे लेकिन अब वो खुल कर अपना बात रख रहे हैं जिससे काफी हद तक यह समस्या कंट्रोल हो रही है।

मानसिक स्वास्थ्य के प्रति किया 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 दुबे ने कहा कि हम सभी अभी हाल ही में कोविड-19 महामारी से उबर रहे हैं, जिसके बाद बहुत ज्यादा अवसाद और चिंता से हम घिरे हुए हैं। सभी के लिए मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को वैश्विक प्राथमिकता देना आवश्यक है। इसके लिए सामूहिक



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

जागरूकता बहुत जरूरी है। कार्यक्रम समन्वयक 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।

गोवि में मानसिक स्वास्थ्य पर हुआ मंथन

जागरण संवाददाता, गोरखपुर : दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान व गृह विज्ञान विभाग की ओर से मंगलवार को विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर विविध कार्यक्रमों का आयोजन हुआ। मनोविज्ञान विभाग की ओर से संवाद भवन में आयोजित सामुदायिक आउटरीच कार्यक्रम में मानसिक स्वास्थ्य पर चर्चा हुई। मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी लघु नाटिका का मंचन किया गया और लघु फिल्मों भी प्रदर्शित की गईं। इसके साथ ही डेमो कार्टूसलिंग सेशन 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 मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर गोवि में आयोजित हुआ कार्यक्रम
- मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सामूहिक जागरूकता जरूरी

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

संघ, अनिल तिवारी, रवि उदय पाल एवं मेरोज खान, तुर्वेदी आदि प्रमुख नेतागण उपस्थित रहे।

प्राप्त किये गये, जिसमें 22 पदक भारतीय रेल के खिलाड़ियों द्वारा

खिलाड़ियों को सम्मानित करते हुए रेलमंत्री अश्विनी वैष्णव। फाइनल तक पहुंची।

मानसिक स्वास्थ्य पर लघु नाटिका का किया मंचन

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

मनाए जाने वाले विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस को वर्ष 2023 की थीम मानसिक स्वास्थ्य एक सार्वभौमिक मानव अधिकार है। मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सामूहिक जागरूकता जरूरी: प्रो. अनुभूति दुबे : मनोविज्ञान विभाग की अध्यक्ष प्रो. अनुभूति दुबे ने कहा कि हम सभी अभी हाल ही में कोविड-19 महामारी से

प्राथमिकता देना आवश्यक है। इसके लिए सामूहिक जागरूकता बहुत जरूरी है। कार्यक्रम समन्वयक 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 आधुनिक दौर में यह कहावत सौ फीसदी सच साबित हो रहा है। धन्यवाद ज्ञापन मनोविज्ञान विभाग की डॉ. रश्मि रांजी ने किया। कार्यक्रम में पूर्व विभागाध्यक्ष प्रो सुपमा पांडेय, विभागाध्यक्ष प्रो अनुभूति दुबे, अधिष्ठाता विज्ञान संकाय प्रो

डीडीयू में मानसिक स्वास्थ्य पर कार्यक्रम का आयोजन

लघु फिल्म भी दिखायी गयी

मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी लघु नाटिका के मंचन सहित लघु फिल्मों भी प्रदर्शित की गयीं। मनोविज्ञान विभाग द्वारा आयोजित कार्यक्रम आओ मानसिक स्वास्थ्य पर बातें करें मानसिक



विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर विवि संवाद भवन में मनोविज्ञान विभाग द्वारा आयोजित कार्यक्रम में नुक्कड़ नाटक का मंचन करते कलाकार।

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

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

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

अजय सिंह, अधिष्ठाता शिक्षा संकाय प्रो. शोभा गौड़, प्रो. कीर्तिमंडेय सहित अन्य शिक्षकों तथा विद्यार्थियों ने सहभागिता की।

बच्चों से खूब बतियाएं..अवसाद पास न फटकेगा

परिवार में समय और संवाद से होगा कम, लोगों में बदली दिनचर्या व कामकाज के दबाव से भी बढ़ रहा तनाव

गोरखपुर। आजकल बच्चों में स्ट्रेस, एंजायटी और डिप्रेशन का मामला कमिन हो गया है। इसके चलते बच्चे खुद को अकेला महसूस कर रहे हैं। बच्चे चाहते तो हैं अपनी बातें साझा करे पर उपाय दा त र परिवारों में कोई भी ऐसा नहीं होता जो उन्हें समझे। ऐसे में उन्हें अकेला न छोड़ें। बच्चों के अकेलापन तनाव को बढ़ाता है। जरूरी है कि लोग परिवार में अधिक से अधिक समय देने के साथ एक-दूसरे से संवाद स्थापित करें। यह कहना है गोरखपुर विश्वविद्यालय के मनोवैज्ञानिक रामरंज केंद्र की काउंसलर वत्सला ठाकुर का, जिन्होंने किशोर और बच्चों में बढ़ते अवसाद अध्ययन किया है। अध्ययन में से 29 वर्ष की आयु के लोग शामिल किया गया था। वत्सला कहना है कि ज्यादातर में पाया है कि किशोरों का मानसिक श्व संबंधी मुद्दों के बारे में ज्ञान कम है। इसके लिए परिवार जागरूक करने की जरूरत है। पर में कई लोग होते हैं और को हल करना चाह रहे हैं। बच्चे अपने घर के परिवार



वत्सला ठाकुर

अवसाद है आत्महत्या का मुख्य कारण
हाल के वर्षों में वैश्विक विकास लक्ष्यों को प्राप्त करने में मानसिक स्वास्थ्य की महत्वपूर्ण भूमिका की मान्यता बढ़ रही है। दुर्बलता का एक मुख्य कारण अवसाद है। 15 से 29 वर्ष की आयु के लोगों में आत्महत्या 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 पास 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 कि मानसिक स्वास्थ्य के 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 यूथ पॉवर एसोसिएशन की ओर से आयोजित कार्यक्रम में लघु नाटिका का मंचन करते कलाकार। मंचा

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

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

ये बातें एनेक्सी भवन में आयोजित राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एमएलसी डॉ. धर्मेन्द्र सिंह ने कही। सीएमओ डॉ. आशुतोष दुबे ने मानसिक रोगों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने कहा कि कम नौद 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 कॉलेज से मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता रैली निकाली गई। 10 किमी के इस मिनी मैराथन प्रतियोगिता में प्रिंस को प्रथम, अंपिथेक 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 औपीडी सेवा सोमवार, बुधवार और शुक्रवार को दी जा रही है। व्यूरो

शारीरिक के साथ मानसिक स्वास्थ्य भी है महत्वपूर्ण : प्रो. दुबे

गोरखपुर। मनोविज्ञान विभाग की अध्यक्ष प्रो. अनुभूति दुबे ने कहा कि हाल ही में कोविड-19 महामारी से उबरे हैं, जिसके बाद बहुत ज्यादा अवसाद और चिंता से लोग घिरे हुए हैं। सभी के लिए मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को वैश्विक प्राथमिकता देना आवश्यक है। इसके लिए सामूहिक जागरूकता बहुत जरूरी है। मानसिक स्वास्थ्य दिवस के बारे में जागरूकता फैलाने का उद्देश्य है कि अच्छा मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि शारीरिक स्वास्थ्य। वे मंगलवार को विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर गोरखपुर विश्वविद्यालय में मनोविज्ञान विभाग द्वारा संवाद भवन में आयोजित एक 'सामुदायिक आउटरीच कार्यक्रम' में बोल रही थीं। कार्यक्रम समन्वयक 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। इसके सौके पर मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी लघु नाटिका का मंचन किया गया तथा लघु फिल्मों का भी प्रदर्शन किया गया। इसके साथ ही डेमो कार्डसिलिंग सेशन का भी आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मूवी शो, ओपन माइक तथा विभाग के विद्यार्थियों द्वारा रोल प्ले के माध्यम से शिक्षकों कर्मचारियों को जागरूक किया गया। संवाद

Number of participants- 208

Date- 10.10.2023

World Mental Health Day
Movie Show 10th October, 2023
Demo Counselling Session
Open Mic

S.N	Name	Signature
1.	Prof. Sushoma Pandey	standing
2.	Prof. Ajay Singh	[Signature]
3.	Prof. Arun Kumar	[Signature]
4.	Dr. Mahendra Singh	[Signature]
5.	Dr. S.P. Singh	[Signature]
6.	Dr. Prayansh Gupta	[Signature]
7.	Dr. Gaurav Singh	[Signature]
8.	Dr. Rashmi Devi	[Signature]
9.	Dr. Laxmi Jaiswal	[Signature]
10.	Vasudha Kumar	[Signature]
11.	Prof. Anamika Mishra	[Signature]
12.	Prof. Kirti Pandey	[Signature]
13.	Prof. Shikha Gaur	[Signature]
14.	Dr. Aparna Tripathy	[Signature]
15.	Dr. Anshu Kumar	[Signature]
16.	Shashi Bala Pathak	[Signature]
17.	Ames & Rav	[Signature]
18.	Professor Saranya Bajwa	[Signature]
19.	Dr. Pratima Jaiswal	[Signature]
20.	Dr. Sunil Jaiswal (Commerce)	[Signature]
21.	Hari Prasad Maw	[Signature]

Name	Class	Signature
1. Tansu	M.A. 1st	[Signature]
2. Gaurav Jaiswal	M.A. 1st	[Signature]
3. Manu Singh	M.A. 1st	[Signature]
4. Shivang Rai	M.A. 1st	[Signature]
5. Yash Arvind Jaiswal	M.A. 1st	[Signature]
6. Sumant Pandey	M.A. 1st	[Signature]
7. Yash Kumar	M.A. 1st	[Signature]
8. Vishal Gupta	M.A. 1st	[Signature]
9. Nitish Kumar Ranjan	BA III Sem	[Signature]
10. Sakshita Gupta	M.A. 1st	[Signature]
11. Divyanshu Gupta	BA 1st	[Signature]
12. Rashmi Sahani	BA 1st	[Signature]
13. Shubhankar Saini	Councillor	[Signature]
14. Pratik Singh	BA 1st	[Signature]
15. Karan Kumar	M.A. 1st	[Signature]
16. Anshu Kumar	M.A. 1st	[Signature]
17. Adarsh Kumar	M.A. 1st	[Signature]
18. Anshu Kumar	M.A. 1st	[Signature]
19. Anshu Kumar	M.A. 1st	[Signature]
20. Anshu Kumar	M.A. 1st	[Signature]
21. Anshu Kumar	M.A. 1st	[Signature]
22. Anshu Kumar	M.A. 1st	[Signature]
23. Anshu Kumar	M.A. 1st	[Signature]
24. Anshu Kumar	M.A. 1st	[Signature]
25. Anshu Kumar	M.A. 1st	[Signature]
26. Anshu Kumar	M.A. 1st	[Signature]
27. Anshu Kumar	M.A. 1st	[Signature]
28. Anshu Kumar	M.A. 1st	[Signature]
29. Anshu Kumar	M.A. 1st	[Signature]
30. Anshu Kumar	M.A. 1st	[Signature]
31. Anshu Kumar	M.A. 1st	[Signature]
32. Anshu Kumar	M.A. 1st	[Signature]
33. Anshu Kumar	M.A. 1st	[Signature]

34.	Jyoti Kishore	BA III Sem	Jyoti Kishore
35.	Shikha Sharma	BA III Sem	Shikha
36.	Anshu Kumar	BA III Sem	Anshu Kumar
37.	Narecha Bane	BA III Sem	Anshu Kumar
38.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
39.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
40.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
41.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
42.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
43.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
44.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
45.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
46.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
47.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
48.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
49.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
50.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
51.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
52.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
53.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
54.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
55.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
56.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
57.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
58.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
59.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
60.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
61.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
62.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
63.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
64.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
65.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
66.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
67.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
68.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
69.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar
70.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	Anshu Kumar

1.	Alishah Hanaya	M.A. 1st Sem	[Signature]
2.	Adarsh Gupta	M.A. 1st Sem	[Signature]
3.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
4.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
5.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
6.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
7.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
8.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
9.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
10.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
11.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
12.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
13.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
14.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
15.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
16.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
17.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
18.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
19.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
20.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
21.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
22.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
23.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
24.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
25.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
26.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
27.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
28.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
29.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
30.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
31.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
32.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
33.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
34.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
35.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
36.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
37.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
38.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
39.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]
40.	Anshu Kumar	M.A. 1st Sem	[Signature]

1.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
2.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
3.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
4.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
5.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
6.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
7.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
8.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
9.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
10.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
11.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
12.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
13.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
14.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
15.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
16.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
17.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
18.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
19.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
20.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
21.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
22.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
23.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
24.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
25.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
26.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
27.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
28.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
29.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
30.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
31.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
32.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
33.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
34.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
35.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
36.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
37.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
38.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
39.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]
40.	Anshu Kumar	M.A. III Sem	[Signature]

1.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
2.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
3.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
4.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
5.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
6.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
7.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
8.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
9.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
10.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
11.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
12.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
13.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
14.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
15.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
16.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
17.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
18.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
19.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
20.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
21.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
22.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
23.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
24.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
25.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
26.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
27.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
28.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
29.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
30.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
31.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
32.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
33.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
34.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
35.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
36.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
37.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
38.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
39.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]
40.	Anshu Kumar	BA (H)	[Signature]

1.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
2.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
3.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
4.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
5.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
6.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
7.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
8.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
9.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
10.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
11.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
12.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
13.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
14.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
15.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
16.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
17.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
18.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
19.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
20.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
21.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
22.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
23.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
24.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
25.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
26.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
27.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
28.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
29.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
30.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
31.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
32.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
33.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
34.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
35.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
36.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
37.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
38.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
39.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]
40.	Anshu Kumar	M.A. I Sem	[Signature]