



दिनांक: 10.10.2022

प्रकाशनार्थ

दिनांक 10.10.2022 गोरखपुर। दिग्विजय नाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग द्वारा विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर आयोजित दो दिवसीय जागरूकता संगोष्ठी के उद्घाटन सत्र में बोलते हुए मुख्य अतिथि डॉ. ज्ञान सिंह ने मानसिक बीमारियों के कारण पर प्रकाश डालते हुए कहा की मानसिक बीमारियां हमारे सामाजिक संबंधों के टूटने की वजह से हो रही हैं। हमें सामाजिक संबंधों की प्राथमिक प्रयोगशाला परिवार की संरचना पर विशेष ध्यान देना होगा।

विशिष्ट अतिथि डॉ. शीला सिंह ने मानसिक बीमारियों के उपचार हेतु चिकित्सीय उपागम के बारे में बातचीत की और बताया कि जीवन के सभी क्षेत्रों में प्रत्येक व्यक्ति को सफलता ही मिले यह जरूरी नहीं है अतः व्यक्ति को ऐसे क्षेत्रों में जहां वह असफल है एक वैकल्पिक दृष्टिकोण की भी आवश्यकता है। यदि वैकल्पिक दृष्टिकोण ज्यादा सकारात्मक है तो व्यक्ति अपनी निराशा से बाहर आने में सक्षम होगा।

डॉ. सुशील तिवारी ने अपने उद्बोधन में कहा कि यदि हम अपने जीवन में मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखना चाहते हैं तो एक स्वस्थ जीवन शैली को अपनाना होगा और उस स्वस्थ जीवन शैली के लिए हमें शारीरिक व्यायाम, प्राणायाम, योग आदि माध्यमों का सहारा लेना पड़ेगा।

महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. ओम प्रकाश सिंह ने अपने अध्यक्षीय उद्बोधन में मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता के संबंध में विशेष जोर देने के लिए शिक्षकों एवं विद्यार्थियों का आह्वान किया। उन्होंने बताया कि तनाव मुख्यतः : तीन तरह के होते हैं— दबाव जनित, स्वभाव जनित और अभाव जनित। सफलता और कुछ नहीं तनाव प्रबन्धन की कला है। जीवन में सकारात्मक दृष्टिकोण को अपनाकर तनाव मुक्त रहा जा सकता है।

कार्यक्रम के संयोजक विवेक कुमार शाही ने मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता पर बात करते हुए अतिथियों का आभार ज्ञापन किया।

उद्घाटन सत्र के बाद तकनीकी सत्र में महाविद्यालय के विद्यार्थियों ने मानसिक स्वास्थ्य विषय पर बनाए हुए अपने पोस्टर को प्रस्तुत किया। गणमान्य अतिथियों द्वारा इन पोस्टर का मूल्यांकन किया गया।

कार्यक्रम में महाविद्यालय के डॉ. धीरेंद्र सिंह, डॉ अर्चना सिंह, डॉ. निधि राय, डॉ शैलेश सिंह, डॉ प्रियंका सिंह, डॉ त्रिभुवन मिश्रा, डॉ संजय त्रिपाठी, डॉ. अखंड सिंह आदि शिक्षक भी उपस्थित रहे।

(डॉ.) शैलेश कुमार सिंह

प्रभारी

सूचना एव जनसम्पर्क