

# पंजाब केसरी 11/10/2024



विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर जी.एम.एन. कॉलेज में आयोजित जागरुकता कार्यशाला के दौरान पोस्टर मेकिंग करते विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करते प्राचार्य डा. रोहित दत्त। (वेवदत्त)

## स्वास्थ्य के प्रति जागरुकता समय की मांग : डा. रोहित दत्त

अम्बाला, 10 अक्टूबर (बलराम): छावनी स्थित जी.एम.एन. कॉलेज के मनोविज्ञान विभाग द्वारा वीरवार को विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर मनोवैज्ञानिक परामर्श केंद्र और मानसिक स्वास्थ्य क्लब के सहयोग से जागरुकता कार्यशाला का आयोजन किया गया।

अपने संबोधन में प्राचार्य डा. रोहित दत्त ने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरुकता अब समय की मांग हो गई है। इसलिए यह कार्यशाला मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरुकता को बढ़ावा देने, मेंटल हैल्थ स्टिग्मा को कम करने और छात्रों एवं शिक्षकों के कल्याण को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से आयोजित की गई है। उन्होंने बताया कि मनोविज्ञान विभाग छात्रों

और स्टाफ सदस्यों के समग्र कल्याण को बढ़ावा देने के लिए मनोवैज्ञानिक परामर्श केंद्र और मानसिक स्वास्थ्य क्लब चला रहा है। डा. दत्त ने छात्रों को सकारात्मकता फैलाने और समाज में खुशहाली पैदा करने के लिए प्रेरित किया और इस प्रयास के लिए एन.सी.सी. कैडेट्स की सराहना की।

मनोविज्ञान विभाग की विभागाध्यक्ष डा. अनुपमा सिहाग ने मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने के महत्व पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य जितना ही महत्वपूर्ण है और इस कार्यशाला का उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों से संबंधित स्टिग्मा को तोड़ना है। कार्यक्रम के दौरान पोस्टर मेकिंग, स्लोगन लेखन और

भाषण जैसी कई गतिविधियां आयोजित की गईं। पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में मानसिक स्वास्थ्य के महत्व के बारे में रचनात्मक अभिव्यक्ति दर्शाई गई।

मानसिक स्वास्थ्य पर जागरुकता कार्यक्रम में कुल 64 छात्रों ने भाग लिया। कार्यशाला ने मानसिक स्वास्थ्य जागरुकता को सफलतापूर्वक बढ़ावा दिया और मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने के लिए सशक्त बनाया। अंत में, सभी ने स्वस्थ जीवन शैली अपनाने का संकल्प लिया। कार्यशाला में डा. मीनू राठी, डा. शिखा जग्गी, डा. तृप्ति, डा. मंदीप, डा. अमिता एवं लैब सहायक अनिल सहित मानसिक स्वास्थ्य क्लब के छात्र विशेष रूप से उपस्थित रहे।