मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम आयोजन रिपोर्ट

माह : फरवरी

स्थान : पी.के. विश्वविद्यालय शिवपुरी म.प्र.

आयोजक : विश्वविद्यालय प्रशासन / मानसिक स्वास्थ्य प्रकोष्ठ

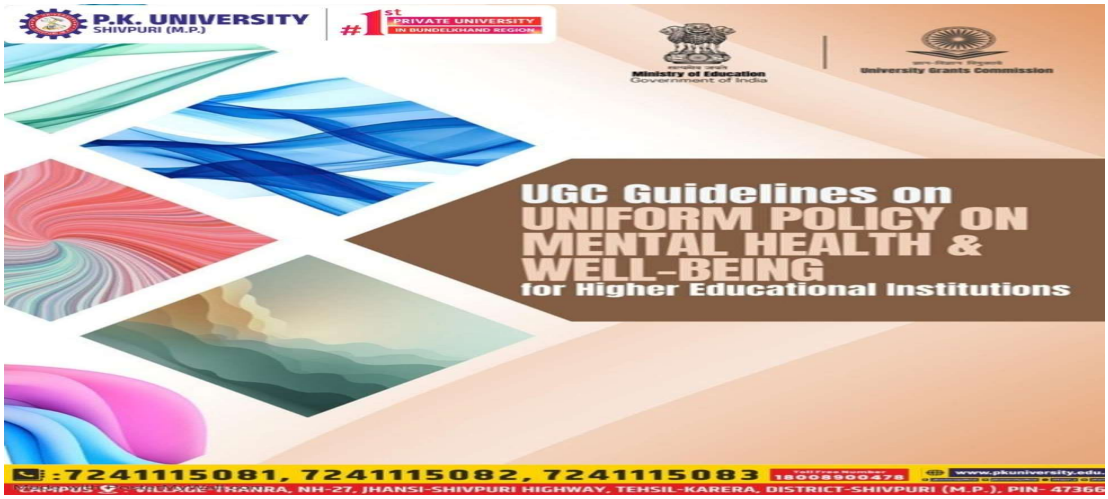
1. प्रस्तावना

शासन द्वारा जारी मानसिक स्वास्थ्य निर्देशिका के अनुपालन में पी.के. विश्वविद्यालय, शिवपुरी (म.प्र.) में फरवरी माह के दौरान मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन, जागरूकता, परामर्श सुविधा तथा आत्महत्या रोकथाम से संबंधित विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। इन कार्यक्रमों का उद्देश्य विद्यार्थियों एवं कर्मचारियों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करना तथा सुरक्षित, सहयोगात्मक एवं सकारात्मक शैक्षणिक वातावरण का निर्माण करना रहा।

2.प्रथम सप्ताह की गतिविधियाँ

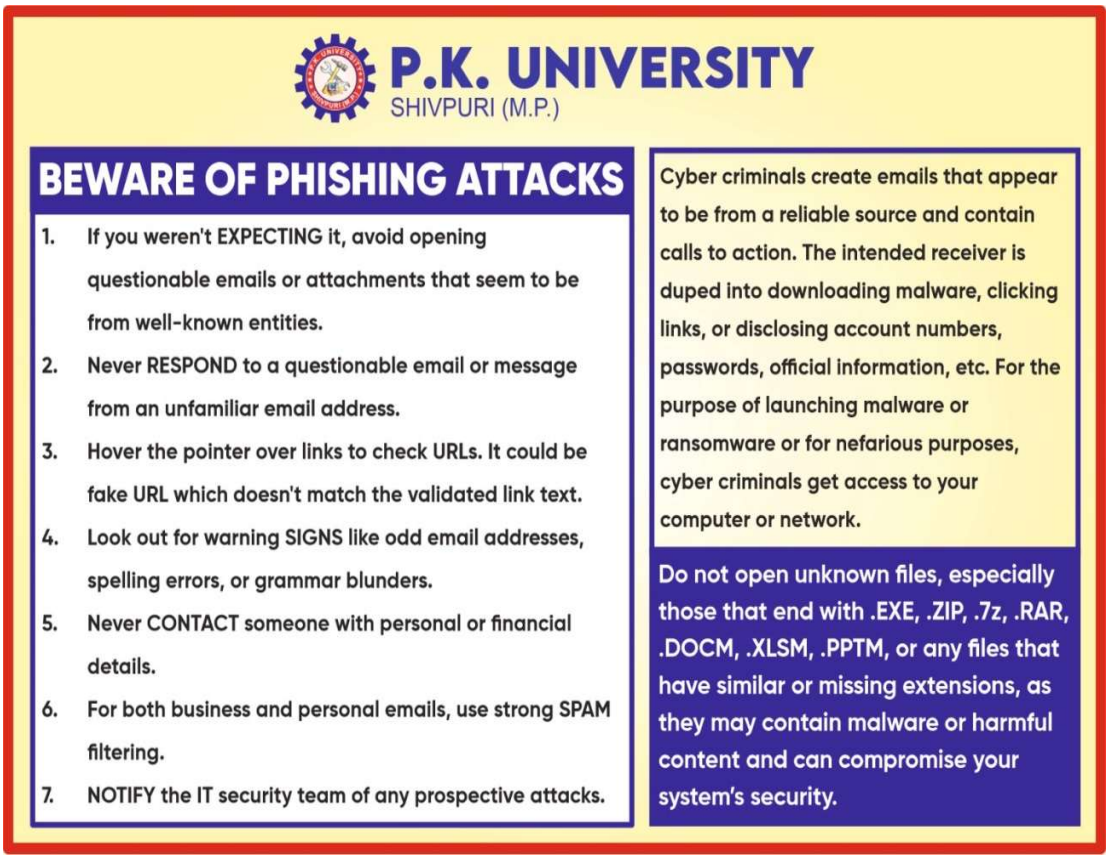
योग्य काउंसलर एवं मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन का प्रदर्शन, एंटी रैगिंग जागरूकता अभियान संचालित

फरवरी माह के प्रथम सप्ताह में शासन के निर्देशानुसार विश्वविद्यालय परिसर में मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित जागरूकता गतिविधियों का आयोजन किया गया। इस दौरान योग्य काउंसलर की जानकारी तथा मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन नंबरों को विश्वविद्यालय के प्रमुख एवं सार्वजनिक स्थलों पर प्रदर्शित कियागया, ताकि आवश्यकता पड़ने पर विद्यार्थी एवं कर्मचारी तत्काल सहायता प्राप्त कर सकें। इसके साथ ही एंटी रैगिंग एवं उत्पीड़न निषेध को लेकर व्यापक प्रचार-प्रसार अभियान चलाया गया। अभियान के अंतर्गत पोस्टर, बैनर एवं सूचना पटों के माध्यम से यह संदेश दिया गया कि विश्वविद्यालय परिसर में किसी भी प्रकार की रैगिंग अथवा उत्पीड़न को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। आयोजकों ने बताया कि इन प्रयासों का मुख्य उद्देश्य छात्र-छात्राओं को सुरक्षित, सहयोगात्मक एवं भयमुक्त शैक्षणिक वातावरण उपलब्ध कराना है। साथ ही उन्हें यह जानकारी देना भी आवश्यक है कि किसी भी समस्या की स्थिति में सहायता संसाधन सदैव उपलब्ध हैं। इस पहल को विद्यार्थियों एवं कर्मचारियों से सकारात्मक प्रतिक्रिया मिली तथा इसे मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन एवं सुरक्षित परिसर की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम बताया गया।



विश्वविद्यालय वेबसाइट पर गाइडलाइन्स

विश्वविद्यालय परिसर में टैग पोस्टर



विश्वविद्यालय परिसर में टैग पोस्टर

विश्वविद्यालय परिसर में टैग पोस्टर

विश्वविद्यालय परिसर में टैग पोस्टर

विश्वविद्यालय परिसर में टैग हेल्पलाइन नम्बर

विश्वविद्यालय परिसर में टैग हेल्पलाइन नम्बर

हेल्प डेक्स

3. द्वितीय सप्ताह की गतिविधियाँ

मानसिक जागरूकता कार्यशाला "मैं अकेला नहीं हूँ" का आयोजन

द्वितीय सप्ताह की गतिविधियों के अंतर्गत मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से "मैं अकेला नहीं हूँ" **विषय पर एक मानसिक जागरूकता कार्यशाला का सफल आयोजन किया गया। इस कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य प्रतिभागियों को यह संदेश देना था कि जीवन की चुनौतियों में कोई भी व्यक्ति अकेला नहीं होता।**

कार्यशाला के दौरान विशेषज्ञ वक्ताओं ने मानसिक तनाव, अवसाद, चिंता एवं भावनात्मक दबाव जैसे विषयों पर विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि अपनी भावनाओं को साझा करना और समय पर सहायता लेना मानसिक सशक्तिकरण की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

सत्र के दौरान सहभागियों को आत्म-अभिव्यक्ति, सकारात्मक सोच एवं तनाव प्रबंधन से जुड़े सरल उपाय बताए गए। संवादात्मक गतिविधियों के माध्यम से प्रतिभागियों को एक-दूसरे से जुड़ने और अनुभव साझा करने का अवसर मिला, जिससे आपसी विश्वास और सहयोग की भावना मजबूत हुई।

आयोजकों ने कहा कि "मैं अकेला नहीं हूँ" कार्यशाला के माध्यम से प्रतिभागियों को मानसिक स्वास्थ्य के प्रति संवेदनशील बनाना तथा सहयोगात्मक वातावरण तैयार करना ही इस पहल का प्रमुख उद्देश्य है। कार्यक्रम के अंत में सभी उपस्थित लोगों ने मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने और दूसरों को भी जागरूक करने का संकल्प लिया।

इस कार्यशाला को प्रतिभागियों ने अत्यंत उपयोगी और प्रेरणादायक बताया तथा भविष्य में ऐसे और कार्यक्रम आयोजित करने की मांग की।

(मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के अंतर्गत)

चर्चा के मुख्य बिंदु :

1. **भूमिका – अकेलापन और मानसिक स्वास्थ्य**
    - अकेलापन मानसिक तनाव, अवसाद और चिंता का कारण बन सकता है।
    - यह समझना आवश्यक है कि कोई भी व्यक्ति वास्तव में अकेला नहीं होता।
2. **भावनाओं को साझा करने का महत्व**
    - अपने मन की बात कहना मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।
    - भावनाएँ दबाने से समस्या बढ़ती है, साझा करने से हल्की होती हैं।
3. **परिवार और मित्रों का सहयोग**
    - परिवार और मित्र भावनात्मक सहारा प्रदान करते हैं।
    - सहयोग मिलने से आत्मबल और सुरक्षा की भावना बढ़ती है।
4. **समाज और सामूहिकता की भूमिका**
    - समाज व्यक्ति को अपनापन और पहचान देता है।
    - समूह गतिविधियाँ अकेलेपन को कम करती हैं।
5. **परामर्श और मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ**
    - काउंसलर, मनोवैज्ञानिक और हेल्पलाइन सहायता के साधन हैं।
    - मदद माँगना कमजोरी नहीं, बल्कि साहस का प्रतीक है।
6. **स्व-देखभाल (Self-care) का महत्व**
    - योग, ध्यान, व्यायाम और पर्याप्त नींद मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं।
    - स्वयं के लिए समय निकालना आवश्यक है।

7. **नकारात्मक विचारों पर नियंत्रण**
    - "मैं अकेला हूँ" जैसे विचारों को सकारात्मक सोच से बदलना।
    - आत्मस्वीकृति और आत्मसम्मान को बढ़ावा देना।
8. **आध्यात्मिकता और सकारात्मक दृष्टिकोण**
    - विश्वास और आशा मानसिक मजबूती प्रदान करते हैं।
    - जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होता है।
9. **कार्यक्रम का संदेश**
    - हर व्यक्ति की बात महत्वपूर्ण है।
    - मदद उपलब्ध है और हम सभी एक-दूसरे से जुड़े हैं।
10. **उपसंहार**
    - "मैं अकेला नहीं हूँ" यह भावना मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है।
    - सहयोग, संवाद और समझ से स्वस्थ समाज का निर्माण संभव है।

मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के अन्तर्गत योग और ध्यान के लाभ

मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के अन्तर्गत ध्यान के लाभ

1. **मानसिक शांति और स्थिरता**
    - मन के विचार शांत होते हैं।
2. **एकाग्रता और निर्णय क्षमता में वृद्धि**
    - ध्यान से सोच स्पष्ट होती है।
3. **नकारात्मक विचारों पर नियंत्रण**
    - आत्म-जागरूकता बढ़ती है।
4. **भावनाओं की समझ और स्वीकार्यता**
    - व्यक्ति अपने भावों को बेहतर ढंग से पहचानता है।
5. **आत्मस्वीकृति और आत्मसम्मान**
    - स्वयं के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होता है।

योग और ध्यान में अंतर मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में

आधार	योग	ध्यान
स्वरूप	शारीरिक व मानसिक अभ्यास	पूर्णतः मानसिक अभ्यास
मुख्य उद्देश्य	तनाव कम कर संतुलन बनाना	मन को शांत और केंद्रित करना
अभ्यास विधि	आसन, प्राणायाम, श्वास	स्थिर बैठकर मन को एकाग्र करना
शारीरिक सक्रियता	अधिक	न्यूनतम
मानसिक प्रभाव	धीरे-धीरे गहरा	शीघ्र और गहन
उपयोगिता	बेचैनी, थकान में सहायक	चिंता, अवसाद में विशेष लाभकारी

निष्कर्ष

मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों में **योग और ध्यान दोनों आवश्यक** हैं। योग शरीर के माध्यम से मन को स्वस्थ करता है, जबकि ध्यान सीधे मन को शांति और स्थिरता प्रदान करता है। दोनों मिलकर मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाते हैं।

मानसिक जागरूकता कार्यशाला “मैं अकेला नहीं हूँ”

परिचर्चा सुनते हुए

परिचर्चा सुनते हुए

4. तृतीय सप्ताह की गतिविधियाँ

खेल गतिविधियां ,काउंसिल डेक्स की स्थापना, "बात करें, बोझ हल्का करें" विषय पर समूह चर्चा आयोजित

युवाओं के सर्वांगीण विकास एवं मानसिक स्वास्थ्य को सशक्त बनाने के उद्देश्य से आज खेल गतिविधियां काउंसिल डेक्स **की औपचारिक स्थापना की गई। इस अवसर पर** "बात करें, बोझ हल्का करें" **विषय पर एक प्रेरक समूह चर्चा का भी आयोजन किया गया।**

कार्यक्रम का शुभारंभ काउंसिल डेक्स के गठन की घोषणा के साथ हुआ, जिसका मुख्य उद्देश्य खेल गतिविधियों को बढ़ावा देने के साथ-साथ प्रतिभागियों के मानसिक, शारीरिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालना है। काउंसिल के माध्यम से नियमित खेल आयोजन, फिटनेस गतिविधियां एवं जागरूकता कार्यक्रम संचालित किए जाएंगे।

समूह चर्चा सत्र में प्रतिभागियों ने खुले मन से अपने विचार, अनुभव और दैनिक जीवन से जुड़ी चुनौतियां साझा कीं। वक्ताओं ने कहा कि संवाद ही मानसिक बोझ को कम करने का सबसे प्रभावी माध्यम है। चर्चा के दौरान तनाव प्रबंधन, आत्मविश्वास, टीम भावना और सकारात्मक सोच जैसे विषयों पर विशेष रूप से प्रकाश डाला गया।

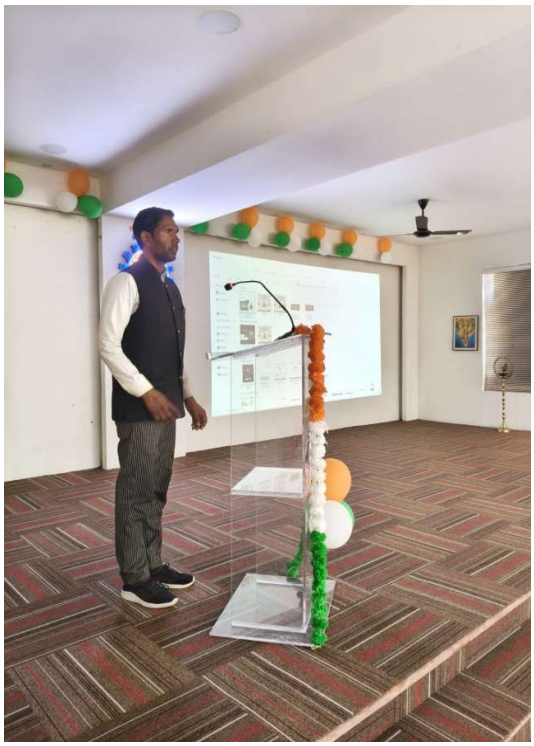
आयोजकों ने बताया कि "बात करें, बोझ हल्का करें" जैसे सत्र युवाओं को अपनी भावनाएं व्यक्त करने का सुरक्षित मंच प्रदान करते हैं, जिससे वे मानसिक रूप से अधिक सशक्त बनते हैं। कार्यक्रम के अंत में सभी प्रतिभागियों ने भविष्य में ऐसे संवादात्मक एवं खेल-आधारित आयोजनों को नियमित रूप से करने का संकल्प लिया।

इस पहल को उपस्थित जनसमूह ने सराहना के साथ स्वागत किया और इसे स्वस्थ, सक्रिय एवं सकारात्मक समाज की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम बताया।

मानसिक स्वास्थ्य और खेल गतिविधियां

मानसिक स्वास्थ्य और खेल गतिविधियां

मानसिक स्वास्थ्य और खेल गतिविधियां



छात्र –छात्राऐं विचार व्यक्त करते हुए

काउंसिल डेक्स की स्थापना

5.चतुर्थ सप्ताह की गतिविधियाँ

आत्महत्या रोकथाम विषय पर विशेष व्याख्यान आयोजित

फरवरी माह के चतुर्थ सप्ताह में आत्महत्या रोकथाम विषय पर एक विशेष व्याख्यान का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाना तथा आत्महत्या जैसे गंभीर विषय पर समाज को संवेदनशील बनाना रहा।

व्याख्यान के दौरान विशेषज्ञ वक्ताओं ने आत्महत्या के प्रमुख कारणों, उससे जुड़े चेतावनी संकेतों तथा समय रहते सहायता लेने के महत्व पर विस्तार से प्रकाश डाला। वक्ताओं ने बताया कि व्यवहार में अचानक बदलाव, निराशा की भावना, सामाजिक दूरी और नकारात्मक विचार जैसे संकेतों को नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए।

कार्यक्रम में जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने, तनाव से निपटने के स्वस्थ तरीकों तथा संवाद की भूमिका पर विशेष बल दिया गया। वक्ताओं ने कहा कि कठिन परिस्थितियों में परिवार, मित्रों और परामर्शदाताओं से खुलकर बात करना आत्महत्या की प्रवृत्ति को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

आयोजकों ने बताया कि इस प्रकार के जागरूकता कार्यक्रमों से न केवल व्यक्ति को मानसिक रूप से सशक्त किया जा सकता है, बल्कि समाज में सहयोग और संवेदनशीलता का वातावरण भी विकसित होता है। कार्यक्रम के अंत में उपस्थित प्रतिभागियों ने मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने और जरूरतमंदों की सहायता के लिए आगे आने का संकल्प लिया।

उमंग हेल्पलाइन
24x7 सेवा
14416
14425
P.K
UNIVERSITY

निष्कर्ष

फरवरी माह में आयोजित सभी कार्यक्रम शासन की मानसिक स्वास्थ्य निर्देशिका के अनुरूप सफलतापूर्वक संपन्न हुए। इन गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थियों एवं कर्मचारियों में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता में उल्लेखनीय वृद्धि देखने को मिली।

विभिन्न कार्यशालाओं, व्याख्यानों एवं संवादात्मक सत्रों ने प्रतिभागियों को अपनी भावनाओं को समझने, साझा करने तथा आवश्यकता पड़ने पर सहायता लेने के लिए प्रेरित किया। परिणामस्वरूप विश्वविद्यालय परिसर में सहयोगात्मक, सुरक्षित एवं संवेदनशील वातावरण को बढ़ावा मिला।

प्रशासन एवं आयोजकों द्वारा भविष्य में भी इस प्रकार की मानसिक स्वास्थ्य संबंधी गतिविधियों को नियमित रूप से आयोजित करने की प्रतिबद्धता व्यक्त की गई, जिससे शैक्षणिक वातावरण के साथ-साथ मानसिक कल्याण को भी निरंतर सुदृढ़ किया जा सके।

मानसिक स्वास्थ्य प्रकोष्ठ / कार्यक्रम समन्वयक

पी.के. विश्वविद्यालय, शिवपुरी (म.प्र.)