



विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस



**Government Raza P.G. College, Rampur**

Re-Accredited 'B' Grade "III<sup>rd</sup> Cycles of Accreditation" by NAAC

Affiliated to M.J.P. Rohilkhand University, Bareilly-UP

## आमंत्रण पत्र

**विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस, 10 अक्टूबर 2022**

विषय

**“मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता”**

विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस 10 अक्टूबर 2022 के अवसर पर मनोविज्ञान विभाग, राजकीय रज़ा स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रामपुर द्वारा एक संगोष्ठी का आयोजन किया जा रहा है जिसका विषय मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता है।

इस अवसर पर आयोजित परिचर्चा में छात्र/छात्राएं उनके अभिभावकों, समस्त शिक्षको एवं स्टाफ को संगोष्ठी में सादर आमंत्रित किया जाता है।

स्थान: सेमिनार हॉल,

राजकीय रज़ा स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रामपुर

समय: 12:30 PM

मुख्य वक्ता: डॉ खुशबू, मनोविज्ञान विभाग



### Patron

Dr. Deepa Agarwal

(Principal)

### Co-ordinator

Dr. Ajita Rani

(HoD Psychology)

### IQAC Incharge

Dr. Seema Teotia

(HoD Physics)

### Organising Committee

Dr. Meenakshi Gupta

Dr. Ayush Kumar

Dr. Akansha Devi

Dr. Ghanshyam Saroj



# GOVT. RAZA POST GRADUATE COLLEGE, RAMPUR

Re-accredited 'B' by NAAC(3rd Cycle)

Affiliated by M.J.P Rohilkhand University, Bareilly

सेमिनार आख्या

कार्यालय, राजकीय रज़ा स्नातकोत्तर महाविद्यालय रामपुर, उ०प्र०

दिनांक: 10/10/2022

विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस (10 अक्टूबर 2022) के अवसर पर राजकीय रज़ा स्नातकोत्तर महाविद्यालय में मनोविज्ञान विभाग द्वारा छात्र-छात्राओं में **मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता** उत्पन्न करने हेतु एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ मनोविज्ञान विभाग प्रभारी डॉ अजीता रानी द्वारा किया गया। इस अवसर पर मनोविज्ञान विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ मीनाक्षी गुप्ता ने कहा कि अक्सर हम लोग मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं की अनदेखी कर देते हैं जिसके परिणाम बाद में बहुत खतरनाक होते हैं। कार्यक्रम की मुख्य वक्ता मनोविज्ञान विभाग की असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ खुशबू ने बताया कि मानसिक स्वास्थ्य में हमारा मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक और सामाजिक स्वास्थ्य शामिल होता है यह हमारे सोचने समझने, महसूस करने और कार्य करने की क्षमता को प्रभावित करता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन अपनी स्वास्थ्य की परिभाषा में मानसिक स्वास्थ्य को भी शामिल करता है। डब्ल्यूएचओ के अनुसार भारत में मानसिक रोगों से पीड़ित लोगों की संख्या विश्व में सबसे अधिक है और 15 से 29 वर्ष की आयु वर्ग के लोगों की मृत्यु का सबसे बड़ा कारण आत्महत्या है। पूर्व राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद ने कहा था की भारत एक गंभीर मानसिक स्वास्थ्य महामारी की ओर बढ़ रहा है जिस पर हमें नियंत्रण लगाने की आवश्यकता है किंतु भारत की विशाल आबादी के मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल के लिए भारत में मनोचिकित्सक अत्यधिक कम हैं जिसपर हमें ध्यान देना होगा। मानसिक स्वास्थ्य संबंधी बीमारियों में चिंता, अवसाद, बाइपोलर डिसऑर्डर, ईटिंग डिसऑर्डर, पोस्ट ट्राυμαटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर, सिजोफ्रेनिया, अटेंशन डिफिसिट हाइपरएक्टिविटी और एडिक्टिव डिसऑर्डर पर्सनैलिटी डिसऑर्डर जैसी गंभीर बीमारियां शामिल हैं। इन बीमारियों से व्यक्ति स्वयं को अकेला कन्फ्यूज्ड, परेशान निराश, चिंतित और डरा हुआ महसूस करता है। मानसिक स्वास्थ्य संबंधित इन समस्याओं के प्रमुख कारण तनाव, अनुवांशिक मानसिक बीमारियां, मस्तिष्क में रासायनिक असंतुलन, ब्रेन इंजरी, नशे का उपयोग, अत्यधिक भौतिकवादी सोच, नींद का पूरा ना होना और अत्यधिक कम समय में बहुत कुछ पाने की लालसा है। मानसिक स्वास्थ्य की इन समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए हमें शारीरिक और मानसिक व्यायाम करना चाहिए।

## डब्ल्यूएचओ के अनुसार भारत में मानसिक रोगों से पीड़ित लोगों की संख्या विश्व में सबसे अधिक: डॉ खुशबू राजकीय रज़ा डिग्री कॉलेज में मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में जागरूकता कार्यक्रम का हुआ आयोजन

रामपुर(मुजाहिद खान)। विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस (10 अक्टूबर 2022) के अवसर पर राजकीय रज़ा स्नातकोत्तर महाविद्यालय में मनोविज्ञान विभाग द्वारा छात्र-छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता उत्पन्न करने हेतु एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ मनोविज्ञान विभाग प्रभारी डॉ अजीता रानी द्वारा किया गया। इस अवसर पर मनोविज्ञान विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ मीनाक्षी गुप्ता ने कहा कि अक्सर हम लोग मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं की अनदेखी कर देते हैं जिसके परिणाम बाद में बहुत खतरनाक होते हैं। कार्यक्रम की मुख्य वक्ता मनोविज्ञान विभाग की असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ खुशबू ने बताया कि मानसिक स्वास्थ्य में हमारा मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक और सामाजिक स्वास्थ्य शामिल होता है यह हमारे सोचने समझने, महसूस करने और कार्य करने की क्षमता को प्रभावित करता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन अपनी स्वास्थ्य की परिभाषा में मानसिक स्वास्थ्य को भी शामिल करता है। डब्ल्यूएचओ के अनुसार भारत में मानसिक रोगों से पीड़ित लोगों की संख्या विश्व में सबसे अधिक है और 15 से 29 वर्ष की आयु वर्ग के लोगों की मृत्यु का सबसे बड़ा कारण आत्महत्या है। पूर्व राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद ने कहा था की भारत एक गंभीर मानसिक स्वास्थ्य महामारी की ओर बढ़ रहा है जिस पर हमें नियंत्रण लगाने की आवश्यकता है किंतु भारत की विशाल आबादी के मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल के लिए भारत में मनोचिकित्सक अत्यधिक कम हैं जिसपर हमें ध्यान देना होगा। मानसिक स्वास्थ्य संबंधी बीमारियों में चिंता, अवसाद, बाइपोलर डिसऑर्डर, ईटिंग डिसऑर्डर, पोस्ट ट्राυμαटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर, सिजोफ्रेनिया, अटेंशन डिफिसिट हाइपरएक्टिविटी और एडिक्टिव डिसऑर्डर पर्सनैलिटी डिसऑर्डर जैसी गंभीर बीमारियां शामिल हैं। इन बीमारियों से व्यक्ति स्वयं को अकेला, कन्फ्यूज्ड, परेशान निराश, चिंतित और डरा हुआ महसूस करता है। मानसिक स्वास्थ्य संबंधित इन समस्याओं के प्रमुख कारण तनाव, अनुवांशिक मानसिक बीमारियां, मस्तिष्क में रासायनिक असंतुलन, ब्रेन इंजरी, नशे का उपयोग, अत्यधिक भौतिकवादी सोच, नींद का पूरा ना होना और अत्यधिक कम समय में बहुत कुछ पाने की लालसा है। मानसिक स्वास्थ्य की इन समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए हमें शारीरिक और मानसिक व्यायाम करना चाहिए।



Principal  
Govt. Raza P.G. College  
Rampur (U.P.)