



पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय, छत्तीसगढ़

(छ,ग, शासन के अधिनियम क्रमांक 26 सन् 2004 द्वारा स्थापित)

(Accredited by NAAC with Grade 'A+')

कोनी - बिरकोना मार्ग, विलासपुर (छ,ग.) 495009



"विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस"

(10 अक्टूबर 2023)

व्याख्यान माला

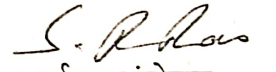
प्रतिवेदन

मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर मानसिक जागरूकता कार्यक्रम के अन्तर्गत पंडित सुंदरलाल शर्मा मुक्त विश्वविद्यालय एवं शासकीय बिलासा कन्या स्वशासी स्नातकोत्तर महाविद्यालय विलासपुर के मनोविज्ञान विभागों को संयुक्त तत्वावधान में व्याख्यान माला का आयोजन किया गया जिसकी श्रीम "मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को वैश्विक प्रथामिकता बनाएं था हर साल 10 अक्टूबर को विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है हमारे शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य के बीच गहरा संबंध है। लेकिन अभी भी ज्यादातर लोग इस पर ध्यान नहीं देते शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य एक दूसरे के पूरक है। इस वर्ष पंडित सुंदरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय एवं शासकीय, विलासा कन्या स्वशासी स्नातकोत्तर महाविद्यालय, विलासपुर के मनोविज्ञान विभाग द्वारा विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं कर्मचारियों के मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाए रखने के उद्देश्य से आभाषी व्याख्यान माला जिसका शीर्षक मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन गुणवत्ता" का आयोजित किया गया इस व्याख्यान माला में मुख्य वक्ता के रूप में डॉ जयसिंह एसोसियेट प्रोफेसर मनोविज्ञान विभाग इलाहाबाद केन्द्रीय विश्वविद्यालय प्रयागराज (उ.प्र.) ने अपना व्याख्यान शिक्षको, शिक्षार्थियों के समक्ष दिया।

आपने अपने व्याख्यान में मानसिक स्वास्थ्य और जीवन गुणवत्ता के संबंधों पर विस्तार से चर्चा की आधुनिक समाज में मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाने एवं जीवन गुणवत्ता स्तर को ऊँचा रखने हेतु महत्वपूर्ण सुझाव दिए। दैनिक जीवन में हमारा मानसिक स्वास्थ्य हमारी कार्यशैली क्षमता एवं प्रभावशीलता को प्रभावित करता है यह हमारे व्यवहार को भी निर्धारित करता है। आज के समय में तनाव प्रबंधन एवं स्वस्थ जीवन शैली एक महत्वपूर्ण चुनौती है जिसका समाधान रोजमर्रा के कार्यों को व्यवस्थित कर एवं समय प्रबंधन के मूलभूत

S. S. Das

बातों पर ध्यान देकर किया जा सकता है। व्यक्ति स्वयं अपने कार्य शैली में गुणवत्ता लाते हुए दूसरों को भी इस दिशा में प्रेरित कर सकता है। मनोवैज्ञानिकों द्वारा बताई गई छोटी-छोटी बातों को अपने जीवन शैली में अपनाकर हम अपने तनाव का बेहतर प्रबंधन कर सकते हैं। इस अवसर पर पंडित सुंदरलाल कार्य मुक्त विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. एस रूपेन्द्र राव एवं शासकीय बिलासा कन्या श्वशासी स्नातकोत्तर महाविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग की प्रमुख डॉ. मंजरी शर्मा संजरी शर्मा, विभाग के अन्य विभागों के शिक्षक, कर्मचारी ने 104 से अधिक शिक्षार्थियों ने अपनी प्रतिभागिता ऑनलाईन माध्यम से जुड़कर प्रदान की। कार्यक्रम के अंत में मुख्यवक्ता प्राध्यापको एवं प्रतिभागियों को इस आभाषी व्याख्यान माला में सक्रिय सहभागिता हेतु आयोजकों द्वारा धन्यवाद एवं आभार ज्ञापित किया गया।


कार्यक्रम संयोजक