

एम्स में योग और नुक्कड़ नाटक से तनावमुक्त रहने का संदेश

तनाव से बचने के लिए योग और माइंडफुलनेस अपनाने पर दिया जोर

कार्यक्रम

ऋषिकेश, संवाददाता। अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान ऋषिकेश में शनिवार को मनोचिकित्सा विभाग द्वारा विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस मनाया गया। कार्यक्रम में विभिन्न गतिविधियों के जरिए लोगों को तनाव प्रबंधन और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया गया।

कार्यक्रम का शुभारंभ संस्थान की कार्यकारी निदेशक प्रो. मीनू सिंह ने किया। उन्होंने कहा कि कार्यक्रम का उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाना, मनोवैज्ञानिक समस्याओं पर खुलकर संवाद को प्रोत्साहित करना तथा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों का सामना कर रहे लोगों के अनुभवों को सुनने और समझने के महत्व को रेखांकित करना है। उन्होंने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य समग्र कल्याण का एक अनिवार्य हिस्सा है और इसे शारीरिक स्वास्थ्य के समान ही प्राथमिकता दी जानी चाहिए। कहा कि हमें ऐसा वातावरण तैयार करना होगा, जहां लोग बिना किसी भेदभाव या सामाजिक कलंक के भय के अपने अनुभव साझा कर सहायता



एम्स ऋषिकेश में विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में शनिवार को शिरकत करते चिकित्सक और नर्स। हिन्दुस्तान प्राप्ति कर सकें। आयुष विभाग के सहयोग से योग एवं माइंडफुलनेस सत्र में विश्राम, सजग श्वसन, मानसिक एकाग्रता, तनाव प्रबंधन तथा दैनिक जीवन में संतुलन बनाए रखने पर जोर दिया गया। विशेषज्ञों के अनुसार, नियमित शारीरिक गतिविधि, योग और माइंडफुलनेस तनाव को नियंत्रित करने, मनोदशा में सुधार लाने तथा समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक हो सकते हैं। कॉलेज ऑफ नर्सिंग के विद्यार्थियों ने मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता विषय पर नुक्कड़ नाटक प्रस्तुत किया। जिसके जरिए जीवन के महत्व, पारिवारिक तनाव के कारणों की पहचान तथा घर में सुखद, स्वस्थ और सहयोगात्मक वातावरण बनाए रखने का संदेश दिया गया। मौके पर कॉलेज ऑफ नर्सिंग की प्रिन्सिपल प्रो. स्मृति अरोड़ा, डा. राजेश कुमार, डॉ. वंदना कुमार

दोंगरा, मनोचिकित्सा विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. विशाल धीमान, प्रो. अनिरुध दास, प्रो. रवि गुप्ता, डॉ. जितेंद्र रोहिल्ला, डॉ. जेवियर बेल्लो सी, डॉ. मलार कोटी, प्रिया सिंह, डॉ. सचिन कुमार द्विवेदी, जीवी अन्नपूर्णा, डा. आनन्द सिंह राठी, डा. सचिन कुमार द्विवेदी, मुकेश कुमार, डॉ. स्वस्तिका, डॉ. भूमा, डॉ. आनंद सिंह, डॉ. दिनेश चंदेला, डॉ. हर्षित, डॉ. आर्निका आदि उपस्थित रहे।

प्रधान टाइम्स

तनाव प्रबंधन और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति किया जागरूक

ऋषिकेश। अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान एम्स ऋषिकेश के मनोचिकित्सा विभाग द्वारा कॉलेज ऑफ नर्सिंग और आयुष विभाग के संयुक्त तत्वाधान में विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस मनाया गया। इस दौरान विभिन्न जागरूकता कार्यक्रमों के अलावा रचनात्मक अभिव्यक्ति एवं मानसिक कल्याण संबंधी गतिविधियां आयोजित की गयीं।

इस वर्ष की थीम मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े अनुभवों को मिले आवाज, वास्तविक बदलाव की हो शुरुआत रही। संस्थान की कार्यकारी निदेशक प्रो. मीनू सिंह के मार्गदर्शन में संचालित कार्यक्रम का उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाना, मनोवैज्ञानिक समस्याओं पर खुलकर संवाद को प्रोत्साहित करना तथा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों का सामना कर रहे लोगों के अनुभवों को सुनने और समझने के महत्व को रेखांकित करना था। संस्थान की कार्यकारी निदेशक प्रो. मीनू सिंह ने मानसिक स्वास्थ्य के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि मानसिक स्वास्थ्य समग्र कल्याण का एक अनिवार्य हिस्सा है और इसे शारीरिक स्वास्थ्य के समान ही प्राथमिकता दी जानी चाहिए। उन्होंने कहा कि हमें ऐसा वातावरण तैयार करना होगा, जहां लोग बिना किसी भेदभाव या सामाजिक



कलंक के भय के अपने अनुभव साझा कर सहायता प्राप्त कर सकें। कार्यक्रम में उतराखंड की पारंपरिक लोककला 'ऐरण' को मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता से जोड़ते हुए ऐरण कला प्रतियोगिता भी आयोजित

की गयी। उपर संस्थान के आयुष विभाग के सहयोग से योग एवं माइंडफुलनेस सत्र आयोजित किया गया। इसमें विभिन्न शैक्षणिक एवं व्यावसायिक वर्गों के प्रतिभागियों ने भाग लिया। सत्र में विश्राम, सजग श्वसन, मानसिक एकाग्रता, तनाव प्रबंधन तथा दैनिक जीवन में संतुलन बनाए रखने पर जोर दिया गया। विशेषज्ञों के अनुसार, नियमित शारीरिक गतिविधि, योग

और माइंडफुलनेस तनाव को नियंत्रित करने, मनोदशा में सुधार लाने तथा समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक हो सकते हैं। एक अन्य कार्यक्रम में कॉलेज ऑफ नर्सिंग के विद्यार्थियों ने मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता विषय पर नुक्कड़ नाटक प्रस्तुत किया। नाटक द्वारा जीवन के महत्व, पारिवारिक तनाव के कारणों की पहचान तथा घर में सुखद, स्वस्थ और सहयोगात्मक वातावरण बनाए रखने का संदेश दिया गया। इस इवेंट को कॉलेज ऑफ नर्सिंग की प्रिन्सिपल प्रो. स्मृति अरोड़ा व एसो. प्रोफे. डॉ. राजेश कुमार द्वारा संयोजित भी किया गया।

कार्यक्रम का समापन वेलैडक्टरी सत्र एवं पुरस्कार वितरण समारोह के साथ हुआ। इस अवसर पर डॉ. वंदना कुमार दोंगरा, मनोचिकित्सा विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. विशाल धीमान, प्रो. अनिरुध दास, प्रो. रवि गुप्ता एवं डॉ. जितेंद्र रोहिल्ला सहित कॉलेज ऑफ नर्सिंग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. जेवियर बेल्लो सी, सह-आचार्य डॉ. मलार कोटी, क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट सुश्री प्रिया सिंह, मनोचिकित्सा विभाग के डॉ. सचिन कुमार द्विवेदी, नर्सिंग ट्यूटोर सुश्री जी.वी. अन्नपूर्णा, डॉ. आनन्द सिंह राठी, डॉ. सचिन कुमार द्विवेदी एवं श्री मुकेश कुमार सहित डॉ. स्वस्तिका, डॉ. भूमा, डॉ. आनंद सिंह, डॉ. दिनेश चंदेला, डॉ. हर्षित और डॉ. आर्निका उपस्थित रहे।

स्वतंत्र चेतना

एम्स में मनाया विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस



स्वतंत्र चेतना

ऋषिकेश। अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स), ऋषिकेश के मनोचिकित्सा विभाग, कॉलेज ऑफ नर्सिंग और आयुष विभाग के संयुक्त तत्वावधान में विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस मनाया गया। कार्यकारी निदेशक प्रो. (डॉ.) मीनू सिंह के मार्गदर्शन में आयोजित कार्यक्रम की थीम ह्यमानसिक स्वास्थ्य से जुड़े अनुभवों को मिले आवाज, वास्तविक बदलाव की हो शुरुआत रही। इस दौरान मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने, मनोवैज्ञानिक समस्याओं पर खुलकर संवाद करने और चुनौतियों से जूझ रहे लोगों की बात सुनने का संदेश दिया गया। प्रो. मीनू सिंह ने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य को शारीरिक स्वास्थ्य के समान प्राथमिकता देना जरूरी है। समाज में ऐसा वातावरण बनना चाहिए, जहां लोग बिना किसी भेदभाव और सामाजिक कलंक के भय के अपनी समस्याएं साझा कर सकें तथा समय पर सहायता प्राप्त कर सकें। कार्यक्रम का समापन पुरस्कार वितरण समारोह के साथ हुआ। इस अवसर पर मनोचिकित्सा विभागाध्यक्ष डॉ. विशाल धीमान, प्रो. अनिंद्य दास, प्रो. रवि गुप्ता, डॉ. वंदना कुमार ढींगरा, कॉलेज ऑफ नर्सिंग की प्राचार्य प्रो. स्मृति अरोड़ा सहित विभिन्न विभागों के चिकित्सक, विशेषज्ञ और कर्मचारी मौजूद रहे।