

"कार्य स्थल पर मानसिक स्वास्थ्य" विषय पर व्याख्यान का आयोजन

कन्या गुरुकुल के मनोविज्ञान विभाग में 10 अक्टूबर 24 को विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर "कार्यस्थल में मानसिक स्वास्थ्य" विषय पर व्याख्यान का आयोजन किया गया। अतिथि व्याख्याता के रूप में विभाग में डॉ० संध्या जैन, डॉ० मंजूशा कौशिक और डॉ० बबीता शर्मा उपस्थित रही।

अतिथि व्याख्याता ने कहा कि जैसा तन वैसा मन, तन को तो स्वस्थ रखने के हम कई प्रयास करते हैं, अच्छे से अच्छे चिकित्सक को दिखाते हैं, पर मन की अस्वस्थता को हम स्वीकार नहीं कर पाते हैं। जिसकी वजह से मानसिक अस्वस्थता एक मानसिक विकृति या मानसिक रोग के रूप में दिखायी देती है जिसे हम काला जादू या किसी ने कुछ कर दिया है नाम देते हैं। जिसकी वजह से व्यक्ति का व्यवहार व बातचीत के तरीके में परिवर्तन दिखायी देता है। मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर समझने और सेवाओं को बढ़ावा देने के लिए मानसिक स्वास्थ्य फेडरेशन ने 1954 में रिचर्ड हन्टर द्वारा 10 अक्टूबर को पहली बार मानसिक स्वास्थ्य दिवस मानाने का तय किया। तभी से हर वर्ष यह दिवस मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता व मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी सेवाओं को बढ़ाने के उद्देश्य से मनाया जाता है इस दिवस की हर वर्ष थीम अलग होती है जिससे उसी विषय पर चर्चा व परिचर्चा की जा सके। इस वर्ष 2024 की थीम "कार्यस्थल पर मानसिक स्वास्थ्य" है। इसी आधार को ध्यान में रखते हुये डॉ० संध्या जैन ने बी.ए. एवं एम.ए. के विद्यार्थियों के साथ कई तरह की मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धित समस्याओं को कैसे हल किया जाये बताया।

डॉ० संध्या ने बताया कि कैसे आई सी डी, डी एस.एम. के आधारों पर मनोवैज्ञानिक विकारों को पहचान सकते हैं, कैसे कम से कम प्रश्नों को पूछ कर व्यक्ति की समस्या के मूल कारण की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। डॉ० संध्या ने बताया कार्यस्थल पर तनाव को कैसे सन्तुलित किया जा सकता है, इसके साथ ही सामाजिक रिश्तों को अच्छे से कैसे पल्लवित करना चाहिए, जिससे तनाव के स्तर को कम किया जा सकता है। इसी विषय पर डॉ० बबीता जी ने कार्यस्थल तनाव के कई उदाहरण दे कर विद्यार्थियों की जागरूकता को शांत किया। डॉ० बबीता ने तनाव के विषय में बताते हुए कहा कि व्यक्ति को सामंजस्य के साथ कार्य को करना चाहिए और यदि कार्य का भार ज्यादा हो तो उसको कम करने के विषय में अपने पदाधिकारियों से बात करनी चाहिए। डॉ० मंजूशा ने भी अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि कार्यस्थल पर व्यक्ति को आत्मसंतुलन के साथ कार्य करना चाहिए और अपनी समस्याओं के समाधान के लिए अपने कार्यस्थल के साथियों से वार्तालाप करनी चाहिए।

डॉ० संध्या ने इसी विषय पर आगे बताते हुए कहा कि नैतिक शिक्षा हमारे जीवन के तनाव को सन्तुलित करने में सहायक होती हैं। इसी कार्यक्रम को अग्रसर करते हुए छात्राओं ने भी मानसिक स्वास्थ्य पर अपने विचारों को व्यक्त किया तथा अपने विचारों को पोस्टर के माध्यम से व्यक्त किया। इस विषय पर विभाग द्वारा कला थैरेपी की कार्यशाला का भी आयोजन किया गया। पोस्टर प्रतियोगिता में रोहिणी कुमार, कैसर तथा झंकार ने क्रमशः प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय स्थान प्राप्त किया समीक्षा पाल ने सान्तवना पुरस्कार प्राप्त किया। कार्यक्रम का संचालन विभाग प्रभारी डॉ० सुनीता रानी, डॉ० ऋचा सक्सेना तथा डॉ० पारुल मलिक ने किया। दीपा साहू, हरिराम तथा शोधार्थी मणिका गुप्ता का सहयोग रहा।

