



B.C.S. GOVT P.G. COLLEGE DHANTARI (C.G.)



World Mental Health Week Celebration

Enhancing Self Care Practices For Sustainable Mental Health

15.10.2025



Organized By Psychology Department & IQAC











Dhamtari, Chhattisgarh, India 🇮🇳
 Pg5j+j2x, Pg College Rd, Subhash Nagar, Dhamtari,
 Chhattisgarh 493776, India
 Lat 20.708906° Long 81.530318°
 15/10/2025 03:00 PM GMT +05:30

पीजी कॉलेज में विश्व मानसिक स्वास्थ्य सप्ताह पर अतिथि व्याख्यान आयोजित

धमतरी 16 अक्टूबर (डीलक्स समाचार)।
 श्री.सी.एस.शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय में विश्व मानसिक स्वास्थ्य सप्ताह समारोह के अवसर पर, प्राचार्य डॉ. विनोद कुमार पाठक के निदेशन में मनोविज्ञान विभाग एवं अतिथि गुरुपुष्पा आश्रमन प्रकौष्ठ (IQAC) के सहयोग से स्वामी मानसिक स्वास्थ्य के लिए स्व-देखभाल के अभ्यास को बढ़ावा देना विषय पर अतिथि व्याख्यान और गतिविधियां आयोजित की।



कार्यक्रम का उद्देश्य आज की आधुनिक और तनावपूर्ण दुनिया में सकाशात्मक मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए स्व-देखभाल, तथा मानसिक स्वास्थ्य के महत्व के बारे में छात्रों और संकाय सदस्यों के बीच जागरूकता पैदा करना था.टीर्थकालिक मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने में स्व-देखभाल के महत्व पर प्रकाश डालना,शैक्षणिक, व्यावसायिक और व्यक्तिगत तनाव से निपटने के लिए स्वामी मुद्रावला संघ के बारे में छात्रों और कर्मचारियों को शिक्षित करना,स्वस्थ जीवनशैली, माइंडफुलनेस और मनोवैज्ञानिक कल्याण रणनीतियों को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना तथा मानसिक स्वास्थ्य पेसेक्टों से

विशेषज्ञ मार्गदर्शन प्रदान करना था।
 रिजोसें परसन डॉ.रचना पदमवार मनोचिकित्सक, जिला अस्पताल, धमतरी (छत्तीसगढ़)मानसिक कल्याण के लिए स्व-देखभाल के चिकित्सकीय और मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण पर एक सब दिया। डॉ. रचना पदमवार ने मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं के समाधान में मनोचिकित्सा की महत्वपूर्ण भूमिका, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के बीच संबंध और निवारक स्व-देखभाल पद्धतियों मानसिक विकारों के जोखिम को कम करने में कैसे मदद कर सकती हैं, इस पर प्रकाश डाला। प्रीति चॉडक क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट, जिला अस्पताल ने स्व-देखभाल के व्यावहारिक दृष्टिकोण छात्रों और पेसेक्टों के लिए

तकनीकी विषय पर एक सब आयोजित किया प्रीति चॉडक ने प्रतिभागियों को इंटीग्रेटेड गतिविधियों और व्यावहारिक रणनीतियों जैसे माइंडफुलनेस, विश्राम अभ्यास, संतुलित जीवनशैली और तनाव प्रबंधन तकनीकों से जोड़, जिन्हें दैनिक जीवन में लागू किया जा सकता है इस अवसर पर मनोविज्ञान विषय के डॉ. भाग तीन के छात्राओं कोमल नाग, रश्मि सखर्वी मधुलिका एवं खुशी गुला द्वारा मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के ऊपर एक ड्रामा प्रस्तुत किया गया मनमोहक एवं रोचक ढंग से छात्राओं ने मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को ड्रामा के रूप में प्रस्तुत किया। प्रतिभागियों ने मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं और स्वामी स्व-देखभाल विधियों के बारे में जागरूकता प्राप्त की छात्रों ने शैक्षणिक

एकीकृत करने के महत्व को पहचाना। कार्यक्रम ने मानसिक स्वास्थ्य पर एक खुले संवाद को बढ़ावा दिया और छात्रों को आवश्यकता पकने पर पेसेक्टर मदद लेने के लिए प्रोत्साहित किया। स्वामी मानसिक स्वास्थ्य के लिए स्व-देखभाल के अभ्यास को बढ़ावा देना विषय पर अतिथि व्याख्यान अत्यंत प्रभावशाली और लाभकारी सिद्ध हुए। श्री.सी.एस. शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, धमतरी के मनोविज्ञान विभाग और आईक्यूएसी के संतुलक प्रवास ने छात्रों और कर्मचारियों के बीच मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता फैलाने में सफलतापूर्वक योगदान दिया।स्वस्थान भविष्य में समग्र कल्याण और शैक्षणिक उत्कृष्टता को बढ़ावा देने के लिए ऐसे और कार्यक्रम आयोजित करने के लिए तयार है।

तनाव, चिंता और जीवनशैली की चुनौतियों से निपटने के लिए प. भा. वी. रणनीतियां सीखीं।स्वकाय सदस्यों ने शिक्षण और छात्र सहायता में मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता को