

विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस (9th & 10th अक्टूबर, 2026)

शा. दू. ब. महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रायपुर

विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर छात्राओं ने नुक्कड़ नाटक और भरतनाट्यम से दिया मानसिक स्वास्थ्य का संदेश।

10 अक्टूबर: विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर मनोविज्ञान विभाग द्वारा कल व आज महाविद्यालय परिसर में मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम का भव्य आयोजन किया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य छात्राओं और आम लोगों में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता फैलाना और इससे जुड़े भ्रमों को दूर करना था।

कार्यक्रम की शुरुआत मनोविज्ञान विभाग के विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत नुक्कड़ नाटक "सब ठीक है" से हुई। नाटक के माध्यम से छात्रों ने दिखाया कि कैसे हम अक्सर ऊपर-ऊपर से "सब ठीक है" कह देते हैं, जबकि अंदर ही अंदर हम तनाव और चिंता से जूझ रहे होते हैं। नाटक ने सभी को भावनाओं को व्यक्त करने के महत्व को समझाया तथा समन्वय खेल (Coordination Games) के द्वारा छात्राओं के बीच आपसी तालमेल और टीम वर्क को बढ़ाने के लिए रोचक खेल खिलाए गए। नुक्कड़ नाटक का मंजन साक्षी राठौर, पवित्र शर्मा और साथियों ने मिलकर किया

आज के कार्यक्रम में AI और मानसिक स्वास्थ्य विषय पर छात्राओं ने एक आधुनिक स्किट के माध्यम से बताया कि कैसे आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में मददगार हो सकता है और इसके क्या इसके खतरे हो सकते हैं। मेघा कोसरे, इशा साहू, विधि, दिपाली व साथियों की नाटक मंचन में प्रमुख भूमिका रही

मिथक और तथ्य, स्टूप इफेक्ट और अवलोकन खेल के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मिथकों और तथ्यों पर चर्चा की गई। स्टूप इफेक्ट और अवलोकन (Observation) जैसे मनोवैज्ञानिक प्रयोगों से सभी ने जाना कि हमारा मस्तिष्क कैसे काम करता है। भरतनाट्यम के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य की प्रस्तुति प्रांजल बक्शी ने दी जो कार्यक्रम का सबसे आकर्षक हिस्सा रहा। छात्रा ने नृत्य के भावों के माध्यम से चिंता, अवसाद और उससे बाहर निकलने की यात्रा को बेहद खूबसूरती से दर्शाया। मनोविज्ञान की छात्रा करूणा व कुमुदिनी ने मानसिक स्वास्थ्य के महत्व पर अपने विचार रखे और मदद मांगना कमजोरी नहीं है, इस संदेश पर जोर दिया। विशेष बैलून बस्टर गेम के माध्यम से उपस्थित प्रोफेसरों ने गुब्बारों को फोड़ा कर उसमें तनाव, चिंता और नकारात्मक विचारों से जुड़े दैनिक जीवन से संबंधित संघर्ष को व तनाव को रचनात्मक तरीके से बाहर निकालने के उपाय बताएं सभी ने इसका भरपूर आनंद लिया।

इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य डा. जया तिवारी मैडम ने संबोधित करते हुए कहा कि आज के समय में मानसिक स्वास्थ्य पर कार्यक्रम होना हमारी प्राथमिक होनी चाहिए उन्होंने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य का आधार जीवन में संतुलन है। सभी को उन्होंने प्रेरित किया कि अति भावनाओं की चरम सीमा पर व्यक्ति को संयम से काम लेना चाहिए और सक्रिय होकर अपनी भावनाओं और उसके अभिव्यक्ति में संतुलन बनाना चाहिए क्योंकि भावनाएं खुशी की

हो या गम की व्यक्ति को आवेश से भर देती है जिसक प्रदर्शन सकारात्मक नहीं होता है इसलिए संतुलन बनाए रखना आवश्यक होता है। इसी प्रकार कोई भी विपरीत परिस्थिति में धैर्य और उम्मीद नहीं छोड़ना चाहिए क्योंकि समय एक जैसा नहीं होता है। इस अवसर पर उपस्थित सभी को विश्व मानसिक रूप से भी स्वस्थ रहने के दिवस के लिए प्रेरित किया। मनोविज्ञान विभाग व मनोवैज्ञानिक परिषद की सभी छात्राओं को सफल कार्यक्रम के लिए बहुत बधाई दी तथा विभागाध्यक्ष डा. मिनी एलेक्स ने कहा कि "शारीरिक स्वास्थ्य की तरह ही मानसिक स्वास्थ्य भी जरूरी है और इस तरह के कार्यक्रम छात्राओं को अधिक जागरूक बनाते हैं।

कार्यक्रम का समापन जुम्बा (Zumba) गतिविधि के साथ हुआ, जिसमें सभी छात्राओं और प्राध्यापकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और शारीरिक गतिविधि से मानसिक खुशी का अनुभव किया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में छात्राएँ और प्राध्यापकगण उपस्थित रहे। कार्यक्रम का संचालन डॉ गौतमी भतपहरी व धन्यवाद ज्ञापन पवित्र शर्मा द्वारा किया गया कार्यक्रम में विशेषरूप से उपस्थित रहे डॉ रश्मि दुबे, डॉ सीमा खान, डॉ शीला श्रीधर, डॉ ऋचा टिकरिया, डॉ रमा सरोजिनी, डॉ प्रिया देवांगन, डॉ विनीता साहू, डॉ हेमलता साह आदि। मनोविज्ञान विभाग से डॉ आरती मिश्रा, डॉ पीयूष देवूरकर व ममता गिलहरे उपस्थित रहे।





