डिब्रू कॉलेज में विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर व्याख्यान

कार्यालय संवाददाता

डिब्रूगढ़: शहर के अग्रणीय शैक्षणिक संस्थान डिब्रू महाविद्यालय के भूविज्ञान विभाग में विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस का पालन किया गया। कार्यक्रम में ऑनलाइन वार्ता का आयोजन किया गया, जिसमें आमंत्रित वक्ता के रूप में सोनित पुर के नशामुक्ति सह पुनर्वास केंद्र की मनोवैज्ञानिक अन्नपूर्णा ठाकुरिया ऑन लाइन तरीके से भाग लिया। कार्यक्रम की शुरुआत विभागाध्यक्ष डॉ. ज्योतिमा फुकन के स्वागत भाषण से हुई। उन्होंने विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के पिछले और वर्तमान विषय पर एक संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत किया। इसके बाद महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. रंजन चांगमाय ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए नशे के खिलाफ जागरूक करने के साथ उनके मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखने को कहा। इस वर्ष की थीम *मानसिक स्वास्थ्य है एक सार्वभौमिक मानव अधिकार* पर विभाग की सहायक प्रोफेसर प्रज्जवलिता पाटीर ने विस्तृत चर्चा की। वक्ता अन्नपूर्णा ठाकुरिया ने विद्यार्थियों को सरल भाषा में समझाया कि कैसे मानसिक स्वास्थ्य को समाज द्वारा कलंकित और तिरस्कृत किया जाता है जो इसकी स्थिति को कमजोर करता है। उन्होंने छात्रों से सोशल मीडिया पर होने वाली कई गलत सूचनाओं के प्रति सचेत रहने की बात कही। उन्होंने हेल्पलाइन की भी जानकारी दी। उन्होंने यह कहकर अपना सत्र समाप्त किया कि योग, ध्यान कुछ व्यायाम हैं जो हमारे मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखने का काम कर सकता है। इसके बाद प्रश्नकाल शुरू हुआ। कई छात्रों ने ठाकुरिया से मानसिक स्वास्थ्य के संबंधित अपनी शंकाएं और प्रश्न पूछे। कार्यक्रम के अंत में छात्रों ने मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखने का संकल्प लिया, जबकि धन्यवाद ज्ञापन सहायक प्रोफेसर दीपशिखा मोरान ने किया।