



कार्यालय प्राचार्य, शासकीय स्वामी आत्मानंद स्नातकोत्तर  
महाविद्यालय नारायणपुर जिला – नारायणपुर (छ.ग.)

दूरभाष : 07781-252655,252755, Email –narayanpurcollege@gmail.com,  
वेब साईट www.gdcnarayanpur.com



नारायणपुर, दिनांक 08.06.2021

## आवश्यक सूचना

महाविद्यालय के समस्त अधिकारी कर्मचारियों एवं छात्र/छात्राओं को सूचित किया जाता है कि राष्ट्रीय सेवा योजना ईकाई के अन्तर्गत दिनांक 09.06.2021 को प्रातः 11:00 बजे विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर कोविड-19 का प्रभाव विषय पर वर्चुअल वेबीनार का आयोजन गुगल मीट के माध्यम से किया जा रहा है। अतः समस्त अधिकारी कर्मचारियों एवं छात्र/छात्राओं दिये गये तिथि एवं समय पर अपना उपस्थिति सुनिश्चित करें।

*B. D. Chandra*

( श्री बी. डी. चांडक )  
रा.से.यो. (प्रभारी अधिकारी)  
शासकीय स्वामी आत्मानंद स्नातकोत्तर  
महाविद्यालय नारायणपुर (छ.ग.)

( डॉ. एस. आर. कुंजाम )

प्रभारी प्राचार्य  
शासकीय स्वामी आत्मानंद स्नातकोत्तर  
महाविद्यालय नारायणपुर (छ.ग.)



वेबिनार में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के प्रति किया जा रहा है।

शासकीय स्वामी ओल्मानंद स्नातकोत्तर महाविद्यालय के राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर कोविड-19 का प्रभाव के विषय पर वर्चुअल वेबिनार को गई इस दौरान 90 से अधिक विद्यार्थियों ने कार्यक्रम में भाग लिया।

वेबिनार में विद्यार्थियों द्वारा पूछे गए प्रश्नों के जवाब भी दिए गए। महाविद्यालय के प्रचार्य डॉ. रमेश आर कुंजाम ने छात्रों को संबोधित करते हुए कहा, आज के समय को पार करना है कि विद्यार्थी बेहतर करियर के साथ-साथ स्वस्थ रहें। पहलू के दौरान उनमें मानसिक तनाव व जोस न बढ़े इसका ध्यान रखना बहुत जरूरी है। हम सब इस वक्त कोरोनावायरस के चुनौती का सामना कर रहे हैं। इससे ना केवल लोगों को शारीरिक स्वास्थ्य पर अपितु मानसिक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक असर पड़ रहा है जिससे विद्यार्थी वर्ग भी बहुत नष्ट रह गया है।

समाजशास्त्री प्रोफेसर श्रीमति मीना देवांगन ने बताया ऑन लाइन क्लास के कारण विद्यार्थियों में सीखने की लालक अब पहले जैसी नहीं रही। साथ ही उनको रातों रात पूरी तरह स्पष्ट नहीं हो पाती है। याद करने की क्षमता धीरे-धीरे कम होती जा रही है। इस बात को लेकर विद्यार्थियों का परेशान होना स्वाभाविक है। उन्होंने बताया पहलू के साथ प्रतिदिन कुछ स्वनात्मक कार्य करें जिससे आपको सुखी मिलती हो ऑनलाइन पढ़ने के दौरान जीव में विराम पायिन रखें।

जिला अस्पताल नारायणपुर से मिलनिकल साइकोलॉजिस्ट श्रीमती चोडक ने बताया कोविड-19 के प्रारम्भिक दिनों रातों रातों के लिए पूरा माहौल बदल गया है। अनिदना से स्कूल कॉलेज बन्द पड़े हुए है इसका असर मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ना स्वाभाविक है यह कहना गलत नहीं होगा कि विद्यार्थी आने वाले कल के अविषय के निर्माता है परन्तु विद्यार्थियों में इस कोविड-19 आपदा के कारण नकारात्मक विचार, मानसिक अस्थिरता आत्मविश्वास में कमी कहीं ना कहीं उनके लिए





समस्या को हल कर रही है। प्रत्येक विद्यार्थी स्कूल काल के द्वारा अपनी शिक्षा के साथ-साथ और अन्य व्यवहारिक भावनाओं का विकास करता है। जब कभी किसी छात्र को किसी प्रकार की कोई मानसिक परेशानी हो रही होती व तब सबसे पहले अपने मित्र या कभी-कभी अपने शिक्षकों से अपनी बातें शेयर करता है लेकिन ऐसा नहीं होने और मन में परेशानियाँ दबा कर रखे रहने से तनाव, गुस्सा बिना धक्का-मुक्का निद्रा विकार इत्यादि की ~~समस्या~~ समस्या बढ़ने लगती है। ऐसे में नकारात्मक भावनाओं का दमन करने के लक्ष्य सामग्रियों का नए नजरिये से विश्लेषण करें। पहले अपना लक्ष्य निर्धारित करें क्योंकि ये हमें जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदान करता है। असफलता से सबक लें और अपनी कमियों में सुधार करें और पर जाय और व्यायाम को अपनी आदत बनाएं। अच्छी संगत में रहे पूरी नीद लें। बदलाव कर इन समस्याओं से खुल जा सकते हैं। प्रीति बांडू ने सभी विद्यार्थियों को मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिये 8 नियम अपनाने को कहा।

- 1) साइको रजुक्शन-- इस बात को स्वीकार करना होगा कि अभी जो परिस्थितियाँ हैं वह हमारे नियंत्रण में नहीं हैं क्योंकि चीजों को स्वीकार करते हैं तो परिस्थिति के अनुसार खुद को अनुकूल रखना हमारे लक्ष्य है।
- 2) जब कभी भी धक्का-मुक्का हो या डर महसूस हो तो 3-3-3 विधि का उपयोग करें।
- 3) प्रतिदिन ध्यान लगाएँ और प्रोग्राम करें।
- 4) निद्रा विडायन, गुस्से को कम करने के लिए माइड फुलनेस लेकिन अपनाएँ जब कभी भी गुस्सा आए तो 1-1-0 तक काउंटिंग के तुरंत किसी भी बात पर ही विस्फोट ना करें जोड़ी देर सोचे फिर रिस्पांड करें।
- 5) नींद में परेशानी होने पर स्लीप हाइजीन फॉलो करें।
- 6) दिन में दो बार रिलैक्सेशन करें।
- 7) किसी भी ~~समस्या~~ ~~समस्या~~ के लिए प्रॉब्लम सॉल्विंग स्किल को अपनाएँ।
- 8) सकारात्मक भावना अपनाएँ।



11/06/21

दंतेवाड़ा. कांडागांव. नारायणपुर

दिनेश शर्मा



# वेबिनार • कोरोना का छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर असर विषय पर डॉ पटेल बोले कोरोना का डर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर असर डाल रहा

भास्कर न्यूज़ | नारायणपुर

शासकीय स्वामी आत्मानंद स्नातकोत्तर महाविद्यालय के राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर कोविड-19 का प्रभाव विषय पर वर्चुअल वेबिनार आयोजित किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि डॉ. डी एल पटेल ने कहा कि आम आदमी की जिंदगी में कोरोना वायरस का डर उनके मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा असर डाल रहा है। लोगों में चिंता, डिप्रेशन और तनाव बढ़ा है। इसलिए छात्र छात्राओं को कुछ ना कुछ कार्य देते रहना चाहिए। उन्होंने कहा कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर राज्य स्तरीय योगा फेस्ट एवं प्रशिक्षण 14 से 20 जून तक कराया जाएगा।

मुख्य वक्ता प्रीति चांडक क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट ने कहा कि लंबे वक्त तक वर्चुअल रहना, कोरोना वायरस आने का दुख, कई लोगों की नौकरी जाने और आमदनी कम होने का सदमा, मनचाही जगह पर आवाजाही पर



नारायणपुर. वर्चुअल वेबिनार में शामिल छात्र व अतिथि।

पाबंदी, पारिवारिक और सामाजिक मेलजोल कम होने से कहीं ना कहीं भविष्य के लिए एक डर बना हुआ है। यह कहना गलत नहीं होगा कि विद्यार्थी आने वाले कल के भविष्य के निर्माता हैं। परंतु विद्यार्थियों में इस कोरोना महामारी

के कारण नकारात्मक विचार निराशावादी या आत्मविश्वास में कमी कहीं ना कहीं उनके अंदर घर कर गई है।

अगर समय रहते इन समस्याओं से निजात नहीं पाया गया तो यह कहना गलत नहीं होगा कि जिन

## ऑनलाइन क्लास में पहले जैसी सीखने की ललक नहीं

प्रोफेसर मीना देवांगन ने बताया कि ऑनलाइन क्लास के कारण विद्यार्थियों में सीखने की ललक पहले जैसी नहीं रही। उनका कांसेप्ट क्लियर नहीं हो पाता और याद करने की क्षमता धीरे-धीरे कम हो रही है। चिंता है कि भविष्य में क्या उनका कांसेप्ट क्लियर हो पाएगा। क्या वह खुद को किसी भी प्रतिभागी परीक्षाओं में शामिल होने के कबिल बना पाएंगे। कार्यक्रम समन्वयक, विवि के संस्था प्रमुख डॉ एसआर कुंजाम एवं कार्यक्रम के अध्यक्ष समाज शास्त्री शासकीय स्वामी आत्मानंद महाविद्यालय मीना देवांगन व अन्य लोग मौजूद थे।

सपनों ने उड़ान भरने के लिए पंख फैलाना शुरू किया ही था, वह सपने पूरा होने से पहले ही टूट गए और हम जानते हैं कि कोई भी विद्यार्थी अधूरे ख्वाब अधूरे सपनों को लेकर अच्छे भविष्य का निर्माण नहीं कर सकता है।

11.6.2021

PRINCIPAL

Government Post Graduate College  
Narayanpur, Dist.- Narayanpur  
Chhattisgarh