

स्वस्थ और आनंदमय जीवन जीने के लिए मानसिक भलाई जरूरी



इंदौर। विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के उत्सव के हिस्से के रूप में, आईआईटी इंदौर ने इस वर्ष की थीम मेक मेंटल हेल्थ एंड वेल-बीइंग फॉर ऑल अ ग्लोबल प्रायोरिटी के अनुरूप दो दिवसीय कार्यक्रम आयोजित किया। मनोविज्ञान के क्षेत्र में विशेषज्ञता वाले तीन प्रख्यात वक्ताओं को मानसिक कल्याण के विषयों पर वार्ता देने के लिए आमंत्रित किया गया। प्रोफेसर (डॉ.) विजेंद्र सिंह, एमडी (मनोरोग), एचओडी, मनोचिकित्सा विभाग, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) भोपाल, डॉ लीलावती कृष्णन, सेवानिवृत्त प्रोफेसर, मानविकी और सामाजिक विज्ञान विभाग, आईआईटी कानपुर और डॉ आशुतोष सिंह, एमबीबीएस, डीएनबी (मनोचिकित्सा), सलाहकार मनोचिकित्सक और नशामुक्ति विशेषज्ञ ने स्वस्थ और आनंदमय जीवन जीने में मानसिक भलाई के महत्व पर जोर देते हुए अपनी बात रखी। यह सभी के लिए एक समृद्ध अनुभव था क्योंकि इसने न केवल मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों के बारे में समझ को गहरा किया बल्कि उनसे निपटने के प्रभावी तरीके भी प्रदान किए।

पेंट योर पर्सपेक्टिव: संस्थान के सभी यूजी, पीजी और पीएचडी स्टूडेंट्स के लिए पेंट योर पर्सपेक्टिव नामक एक रचनात्मक कला प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया। प्रतिभागियों ने अपनी कलात्मक प्रतिभा का प्रदर्शन किया और अपनी कला के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता फैलाने के नेक काम में योगदान दिया। मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों के बारे में जागरूकता बढ़ाने और मानसिक स्वास्थ्य के समर्थन में प्रयासों को जुटाने के उद्देश्य से हर साल 10 अक्टूबर को विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस विश्व स्तर पर मनाया जाता है।