World Mental Health Day

ಶಾರದಾ ಕಾಲೇಜು: ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ

ಬಸ್ರೂರು, ಅ.14: ಶ್ರೀ ಶಾರದಾ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಯುವರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ಘಟಕ ಮತ್ತು ಬಸ್ರೂರು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಸಂಯುಕ್ತ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ವಿರೋಧಿ ದಿನಾಚರಣೆ ನಡೆಯಿತು.

ಜಿಲ್ಲಾ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮನೋವೈದ್ಯೆ, ಡಾ। ರಿತಿಕಾ ಮಾತನಾಡಿ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದರೆ, ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅದುಮಿಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗ ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಆತಂಕದ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಗೊತ್ತಾಗದೆ ಒತ್ತಡ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದರು.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ಹೊಂದಿರುವವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ ಒತ್ತಡ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ವೆನಿಸಿದಾಗ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಮಾಲಿಕರು, ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ಇಲ್ಲವೇಹತ್ತಿರದಆವರಸಮಾಲೋಚಕರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಬಸ್ರೂರು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಪಿಎಚ್‌ಸಿಕ್ಯೂ ಅಧಿಕಾರಿ ಶ್ವೇತಾ ಹೇಳಿದರು.

ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲೆ ಡಾ। ಚಂದ್ರಾವತಿ ಶೆಟ್ಟಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದರು.

ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ಘಟಕದ ಸಂಯೋಜಕ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಶೆಟ್ಟಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಿ, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕಿ ವಸಂತಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಾದ ರಂಜನಿ ನಿರೂಪಿಸಿ, ಜ್ಯೋತಿ ವಂದಿಸಿದರು.