आत्महत्या रोकथाम जागरूकता कार्यक्रम
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी
सितम्बर 2023

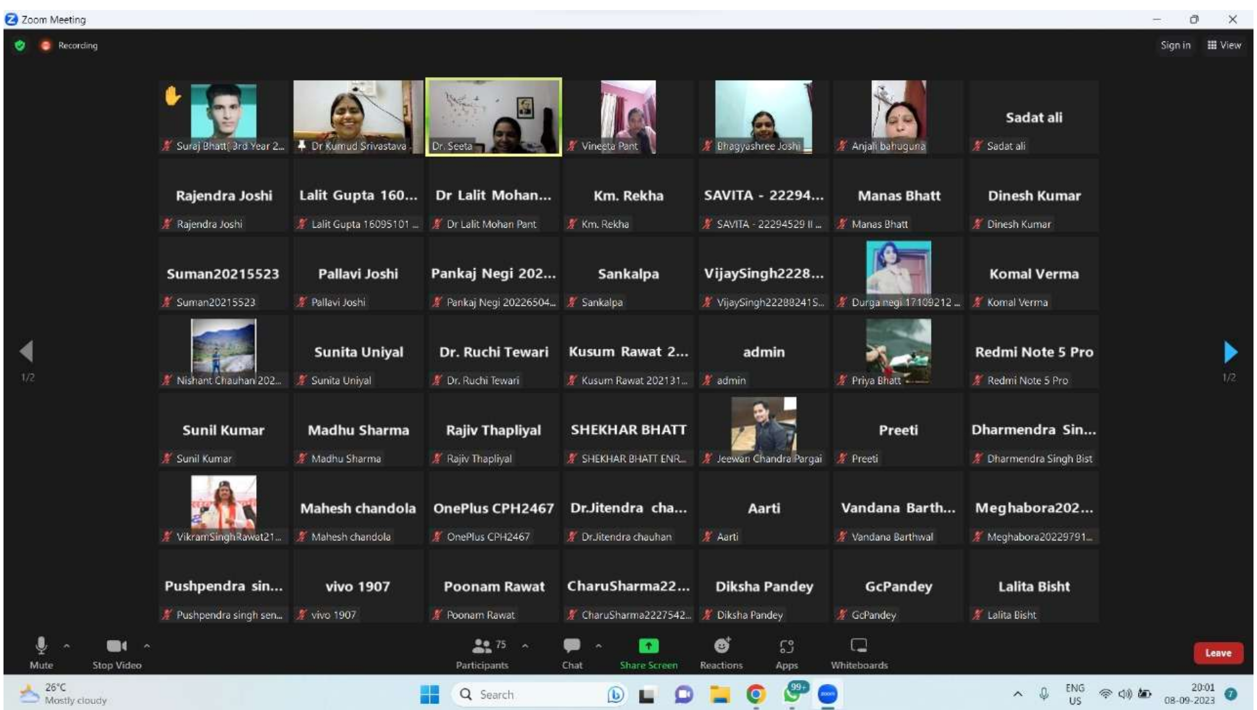
1	गतिविधि का नाम	ऑनलाइन विचार संगोष्ठी
2	दिनांक	08 सितम्बर 2023
3	आयोजक	एंटी ड्रग सेल एवं मनोविज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
4	सहयोग	एम. बी. पी. जी. कॉलेज, हल्द्वानी
5	गतिविधि का स्थान	ऑनलाइन
6	गतिविधि का प्रकार	संगोष्ठी (सेमिनार)
7	गतिविधि के उद्देश्य	1. ’आत्महत्या रोकथाम जागरूकता 2. तनाव प्रबंधन
8	प्रतिभागी	विद्यार्थी/संकाय
		95
9	संग्लग्नक	1.रिपोर्ट 2.छायाचित्र

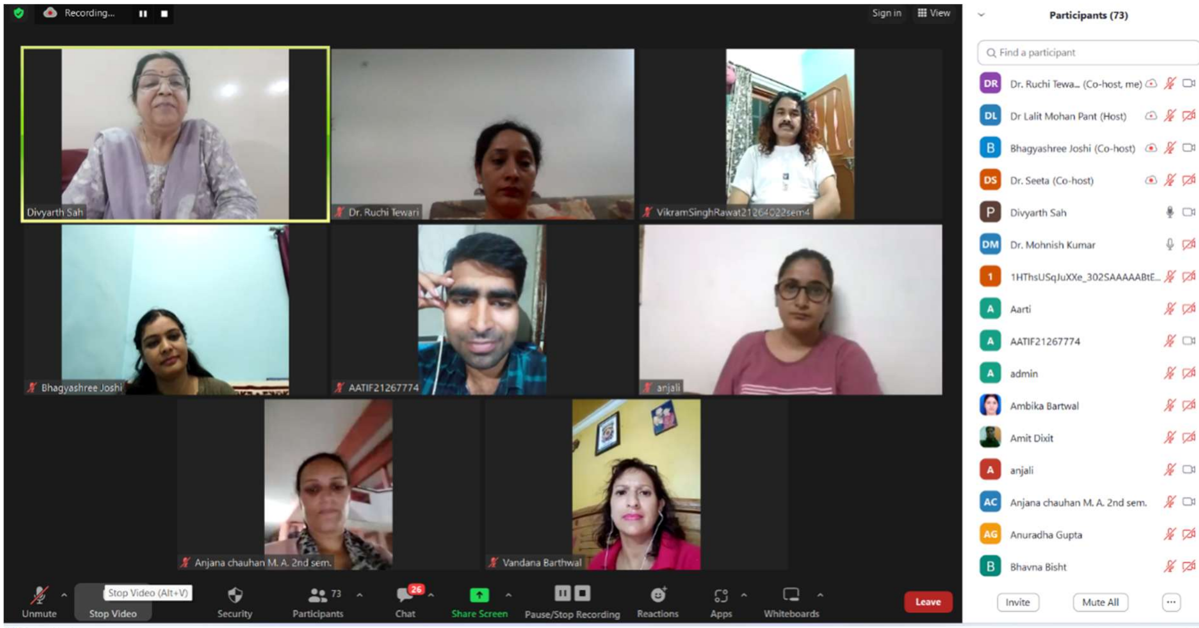
हल्द्वानी, 08 सितम्बर 2023 उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय में आत्महत्या रोकथाम के लिए ऑनलाइन विचार संगोष्ठी का आयोजन किया गया। वेबिनार के माध्यम से आयोजित संगोष्ठी में विशेषज्ञों ने ’आत्महत्या रोकथाम जागरूकता कार्यक्रम’ पर अपने विचार रखे। विशेषज्ञों ने प्रतिभागियों के प्रश्नों का जवाब देते हुए आत्महत्या रोकने के लिए सुझाव दिये।

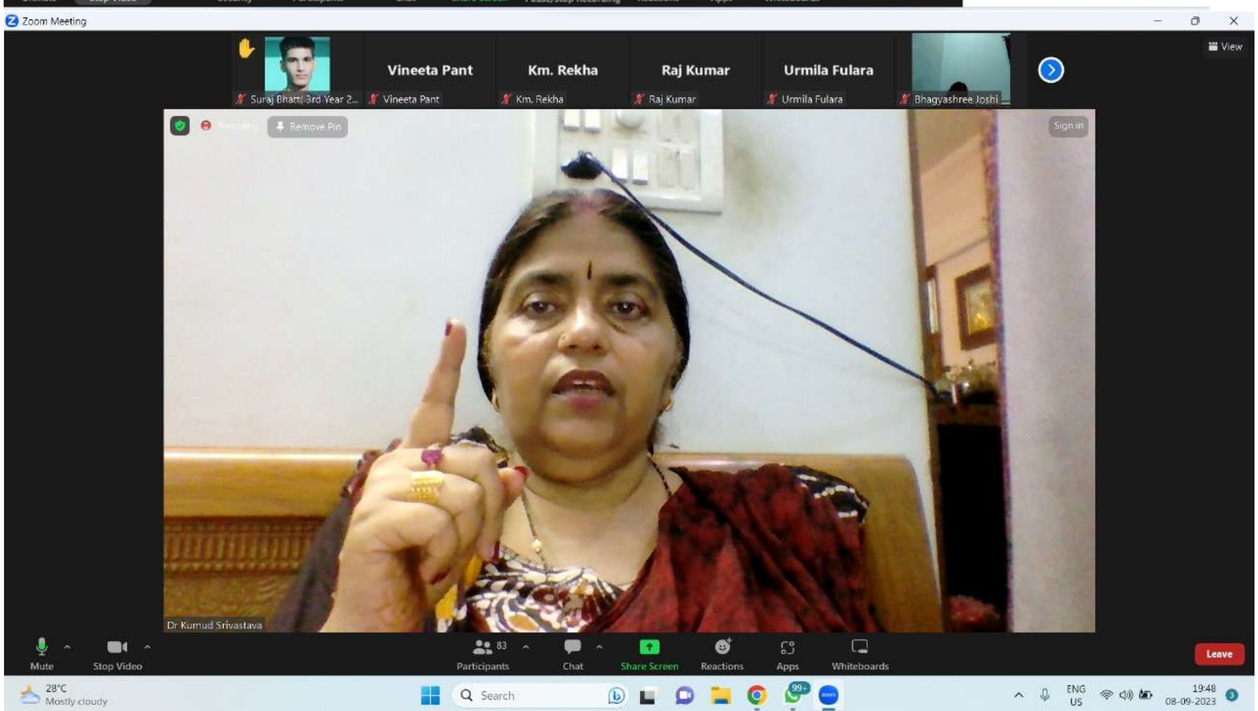
शुक्रवार को विश्वविद्यालय के **मनोविज्ञान विभाग एवं एंट्री-ड्रग सेल** के संयुक्त तत्वाधान में प्रोफे.गिरिजा प्रसाद पांडे की अध्यक्षता में आयोजित ’आत्महत्या रोकथाम जागरूकता कार्यक्रम’’ में मुख्य वक्ता डॉ. ईला शाह ने कहा कि आत्महत्या एक सामाजिक तथ्य है। विश्व में 15 से 35 आयुवर्ग के युवा इसका शिकार हो रहे हैं। तनाव प्रबंधन न कर पाने के कारण नकारात्मक विचार मन में आते है, जिसका दुखद परिणाम आत्महत्या होता है। डॉ. शाह ने अभिभावकों को सलाह दी कि अपने बच्चों से नियमित संवाद स्थापित करें।उनके परिश्रम को अपनी व्यक्तिगत प्रतिष्ठा से न जोड़े। डॉ. डी.एन.शर्मा ने कहा आत्महत्या मनोविकार का अंतिम परिणाम होता है। इसकी शुरूआत तनाव से होती है। उन्होंने जानकारी देते हुए बताया कि बचपन से ही बार-बार हाथ धोना, पैर हिलाना, किसी कार्य के लिए जिद पर अड़ जाना,युवाओं द्वारा नशे का सेवन करना तनाव के प्राथमिक लक्षण हैं। शराब या नशीली दवाओं की लत से आत्महत्या का खतरा बढ़ जाता है। जो लोग नशीली दवाओं का दुरुपयोग करते हैं या शराब की लत रखते हैं, उनके आत्महत्या से मरने की संभावना दूसरों की तुलना में 14 गुना अधिक होती है। यदि आप या आपका कोई प्रियजन किसी मादक द्रव्य सेवन विकार से पीड़ित है, तो आपको आत्महत्या से इसके जोखिम भरे संबंध के बारे में पता होना चाहिए और इसे रोकने के लिए सहायता प्राप्त करें। योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों से आत्महत्या के आंकड़ों को कम किया जा सकता है। निरन्तर योग, ध्यान, भ्रामणी प्राणायाम के अभ्यास से मन में आत्मविश्वास बढ़ता है। जिससे बच्चा जीवन के प्रत्येक स्तर पर आने वाली चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार रहता है। डॉ. मोहनीश

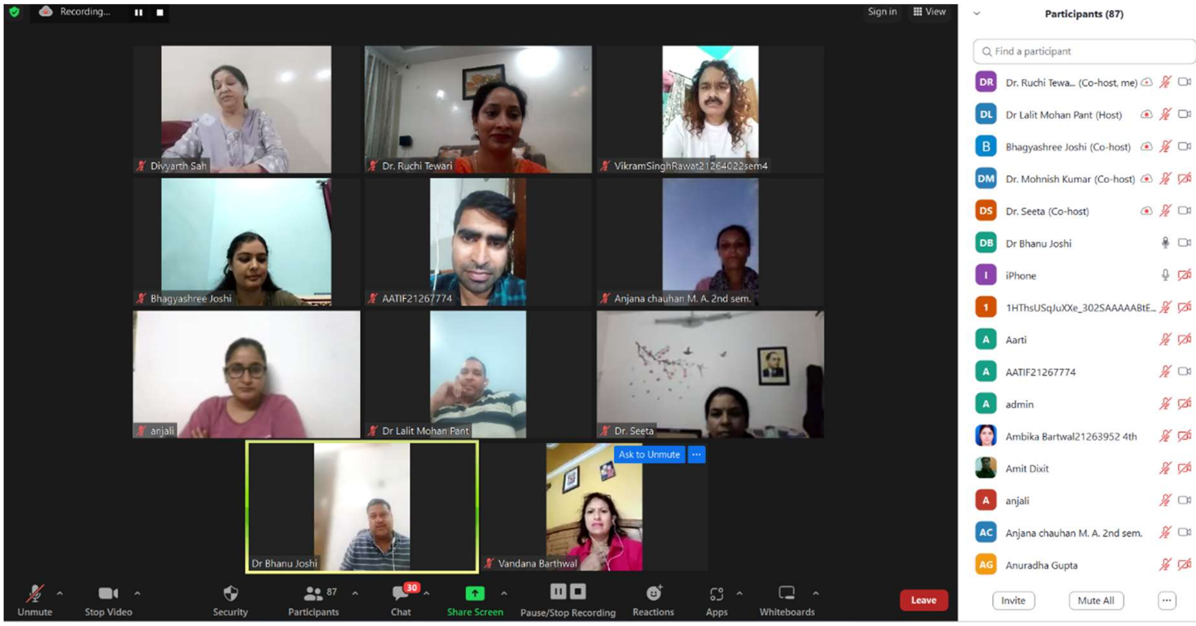
कुमार संस्थानों में हो रही आत्महत्याओं को रोकने के लिए स्वस्थ एवं सकारात्मक वातावरण निर्मित करने का आग्रह किया साथ ही समाज में व्याप्त भेदभाव को दूर करने के लिए मिलकर प्रयास करने पर जोर दिया. काउंसलर डॉ.कुमुद श्रीवास्तव ने कहा कि हैप्पीनेस पर ज्यादा बात करिए. चिंता से ज्यादा चिंतन पर जोर दीजिये. माता पिता एवं बच्चों को आपस में अधिक से अधिक संवाद विकसित करना चाहिए| यह व्यक्ति की इच्छा शक्ति पर निर्भर करता है कि वह परिथितियों का किस तरह से मूल्यांकन करता है, इसके लिए आत्मविश्वास एवं मनोवैज्ञानिक इम्यून सिस्टम को बढाने पर जोर दिया। वक्ताओं ने इस गंभीर विषय पर वेबिनार करने के लिए आयोजन समिति का आभार जताया।समाज विज्ञान विद्याशाखा के निदेशक एवं कार्यक्रम के अध्यक्षप्रोफे.गिरिजा प्रसाद ने कहा कि अधिक से अधिक किशोरों एवं युवाओं को इस तरह के कार्यक्रमों से जोड़ा जाना चाहिए|वेबिनार का संचालन डॉ. भाग्यश्री जोशी एवं विशेषज्ञों का स्वागत डॉ. ललित मोहन पंत ने किया। विनीता पंतने आत्महत्या पर अपने विचार रखे. काउंसलर डॉ. कुमुद श्रीवास्तव एवं मनोविज्ञान विभाग की समन्वयक डॉ.सीता द्वारा प्रतिभागियों के प्रश्नों का उत्तर देकर उनका समाधान किया. अंत में डॉ. रूचि तिवारी, द्वारा सभी विशेषज्ञों एवं प्रतिभागियों का धन्यवाद व्यक्त किया गया. कार्यक्रम में जीवन चन्द्र परगाई;राजेंद्र जोशी, विक्रम सिंह रावत, अंजना चौहान, वंदना बर्थवाल, ललित गुप्ता, मनस भट्ट, शोभा रानी, दुर्गा नेगी, पंकज नेगी देवेन्द्र बिष्ट एवं शिक्षार्थी मौजूद रहे। कार्यक्रम में लगभग 95 प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया.

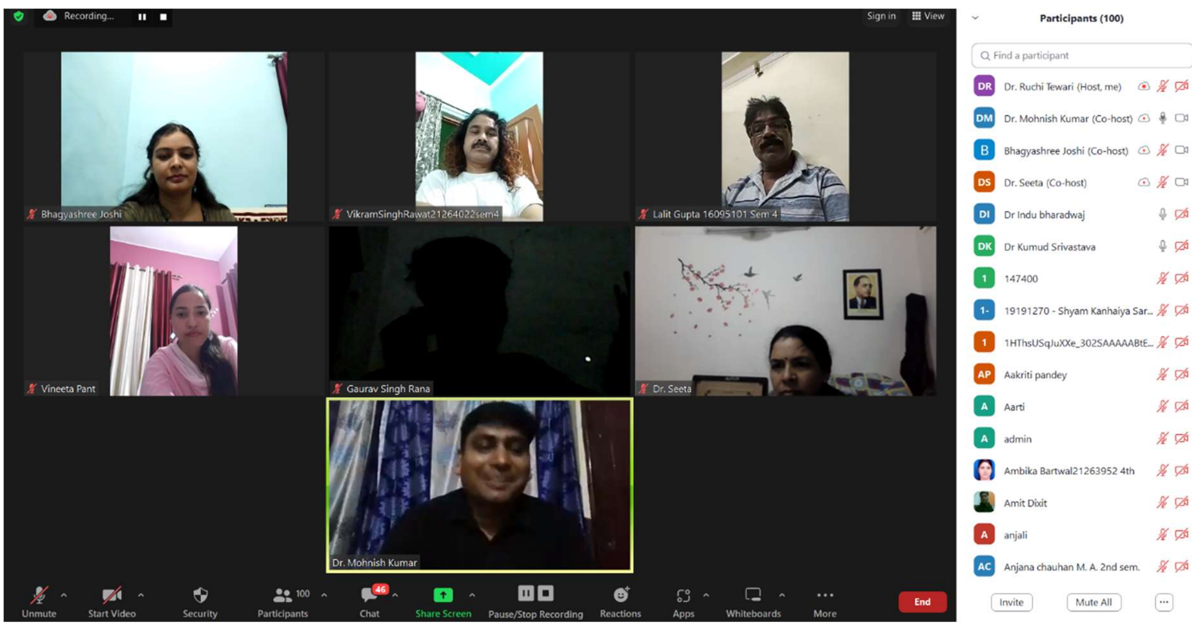
छायाचित्र

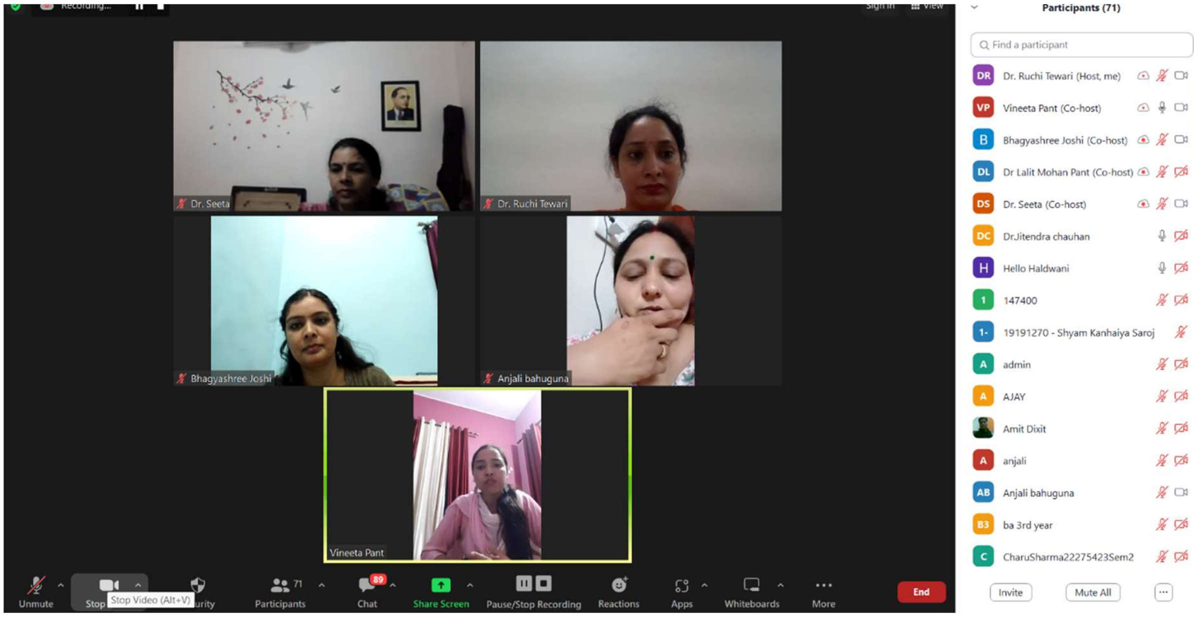



Recording...
Sign in
View
Participants (73)
Find a participant
Dr. Ruchi Tewa... (Co-host, me)
Dr Lalit Mohan Pant (Host)
Bhagyashree Joshi (Co-host)
Dr. Seeta (Co-host)
Divyarth Sah
Dr. Mohnish Kumar
1HThsUSqJuXXe_302SAAAAABtE...
Aarti
AATIF21267774
admin
Ambika Bartwal
Amit Dixit
anjali
Anjana chauhan M. A. 2nd sem.
Anuradha Gupta
Bhavna Bisht
Invite
Mute All
Divyarth Sah
Dr. Ruchi Tewari
VikramSinghRawat21264022sem4
Bhagyashree Joshi
AATIF21267774
anjali
Anjana chauhan M. A. 2nd sem.
Vandana Barthwal
Unmute
Stop Video
Stop Video (Alt+V)
Security
Participants
Chat
Share Screen
Pause/Stop Recording
Reactions
Apps
Whiteboards
Leave


Zoom Meeting
View
Suraj Bhatt(3rd Year 2...
Vineeta Pant
Km. Rekha
Raj Kumar
Urmila Fulara
Bhagyashree Joshi
Remove Pin
Sign in
Dr Kumud Srivastava
Mute
Stop Video
Participants
Chat
Share Screen
Reactions
Apps
Whiteboards
Leave
28°C
Mostly cloudy
Search
ENG
US
19:48
08-09-2023


Recording...
Sign in
View
Divyarth Sah
Dr. Ruchi Tewari
VikramSinghRawat21264022sem4
Bhagyashree Joshi
AATIF21267774
Anjana chauhan M. A. 2nd sem.
anjali
Dr Lalit Mohan Pant
Dr. Seeta
Dr Bhanu Joshi
Vandana Barthwal
Ask to Unmute
Unmute
Stop Video
Security
Participants
Chat
Share Screen
Pause/Stop Recording
Reactions
Apps
Whiteboards
Leave
Participants (87)
Find a participant
Dr. Ruchi Tewa... (Co-host, me)
Dr Lalit Mohan Pant (Host)
Bhagyashree Joshi (Co-host)
Dr. Mohnish Kumar (Co-host)
Dr. Seeta (Co-host)
Dr Bhanu Joshi
iPhone
1HThsUSqJuXXe_302SAAAABtE...
Aarti
AATIF21267774
admin
Ambika Bartwal21263952 4th
Amit Dixit
anjali
Anjana chauhan M. A. 2nd sem.
Anuradha Gupta
Invite
Mute All


Recording...
Sign in
View
Bhagyashree Joshi
VikramSinghRawat21264022sem4
Lalit Gupta 16095101 Sem 4
Vineeta Pant
Gaurav Singh Rana
Dr. Seeta
Dr. Mohnish Kumar
Unmute
Start Video
Security
Participants
Chat
Share Screen
Pause/Stop Recording
Reactions
Apps
Whiteboards
More
End
Participants (100)
Find a participant
Dr. Ruchi Tewari (Host, me)
Dr. Mohnish Kumar (Co-host)
Bhagyashree Joshi (Co-host)
Dr. Seeta (Co-host)
Dr Indu bharadwaj
Dr Kumud Srivastava
147400
19191270 - Shyam Kanhaiya Sar...
1HThsUSqJuXXe_302SAAAABtE...
Aakriti pandey
Aarti
admin
Ambika Bartwal21263952 4th
Amit Dixit
anjali
Anjana chauhan M. A. 2nd sem.
Invite
Mute All



डॉ. भानु जोशी
प्रभारी, एंटी ड्रग सेल
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय

रिपोर्टिंग:
डॉ.सीता
एंटी ड्रग सेल
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय