राज्य आनंद संस्थान ने महाविद्यालय बैढन में मनाया विश्व आत्महत्या निषेध दिवस

आंचलिक खबरे

शिवप्रसाद साहू

सिंगरौली/- राज्य आनंद संस्थान सिंगरौली द्वारा 10 सितम्बर 2023 को महाविद्यालय बैढ़न में विश्व आत्महत्या निषेध रोकथाम हेतु जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। उक्त कार्यक्रम राज्य आनंद संस्थान के जिला संपर्क अधिकारी राजकुमार विश्वमकर्मा के मार्गदर्शन में आयोजित किय गया।वहीं मुख्य वक्ता नेगा रेवती एवं जेबी मित्तल हार्टफुलनेश संस्थान व बीएसडब्ल्यू एवं एमएसडब्लयू के छात्र एवं परामर्शदाता उपस्थित रहे।मुख्य वक्ता नेगी रेवती द्वारा उक्त विषय पर जानकारी देते हुए बताया गया कि दुनिया भर में आत्महत्या के मामले काफी तेजी से बढ़ रहे हैं।आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में कई लोग स्ट्रेस और डिप्रेशन जैसी बीमारियों का शिकार होते जा रहें हैं ऐसे में ज्यादातर लोग जिंदगी से हार मानकर मौत को गले लगा लेते है।हालांकि स-साइड के बढ़ते केसेस को रोकने के लिए हर साल 10 सितंबर को विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस के रूप में मनाया जाता है।लोगों को जागरूक करने हेतु जानकारी दी गई।समाज में कोई व्यक्ति मानसिक तौर पर परेशान हो तो वह समझाना है।आत्महत्या नही करना चाहिए।उक्त जेबी मित्तल द्वारा रोकथाम हेतु आनेक प्रकार की जानकारी बताई गई।खुद को मानसिक रूप से मजबूत करना जरूरी है,ध्यान रखना है कि सब कुछ फिर से ठीक होगा और पूरी दुनिया इस कोशिश में जुटी है।बस थोड़ा धैर्य रखें,रिश्तों को मजबूत करें।छोटी-छोटी बातों का बुरा न मानें।एक-दूसरे से बातें करें और परिवार का ख्याल रखें।दिनचर्या को बनाए रखें।इससे हमें एक मकसद मिलता है व हम सामान्य महसूस करते हैं।हमेशा की तरह समय पर सोना, जागना,खाना-पीना और व्यायाम करें, अपनी भावनाओं को जाहिर करें। अपने स्वजनों या दोस्तों के साथ शेयर करें।कार्यक्रम में उपस्थित परामर्शदता धर्मेंद्र सिंह,राधेश्याम जयसवाल,सुश्री अस्मिता गुप्ता सहित म.प्र.जन अभियान परिषद् के कम्प्यूटर आपरेटर राजकुमार विश्वकर्मा सहित छात्र-छात्रा उपस्थित रहे।