SCHOOL OF STUDIES IN PSYCHOLOGY

(3 days lecture series on mental health from 10 th to 12 th November 2022 under public outreach programme)

School of studies in psychology Pt. Ravishankar Shukla University organized 3 days lecture series on mental health under public outreach programme from 10 November to 12 November. Chief Guest of this programme was Dr. Keshari Lal Verma Honorable Vice Chancellor, Pt. Ravishankar Shukla University, Raipur resource person for this lecture series were Dr. P. N. Shukla, consulant psychiatrist, Director Post Graduate Institute of Behavioral And Medical Sciences, Raipur and Dr. Promila Singh Former Head, School Of Studies In Psychology Pt. Ravishankar Shukla University Raipur. Inauguration ceremony is done by vice chancellor Dr. Keshari Lal Verma, Dr P. N. Shukla Sir, Dr. Promila Singh Mam and Head of the Department Dr. P. Shukla Mam. In his addressing speech respected vice chancellor sir talked about works done by psychology department and how study of psychology is important in current scenario especially after covid-19 pandemic to tackle its after effect. Dr. Promila Mam presented her thoughts about mental health and pointed out on lack of working professionals in this area.

On first day of lecture series Dr. P. N. Shukla was invited as a resource person in his lecture he represented ancient thoughts about mental health and how we could improve our mental health by using the concepts given in our ancient Hindu literatures like Ramayana, Mahabharata and Bhagvad Gita. How we can use knowledge of Bhagvad Gita to resolve our conflicts and maintain our mental and physical stability. He emphasized on the characteristics of mentally healthy person.

मानसिक स्वास्थ्य को कैसे बनाये रखना है एक्सपर्ट डॉ. शुक्ला ने बताया

0 मनोविज्ञान अध्ययनशाला में तीन दिवसीय व्याख्यान माला

रायपुर। मनोविज्ञान अध्ययनशाला प. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय में ३ दिवसीय व्याख्यान माला का आयोजन किया गया है। जिसकी शुरूआत गुरुवार को हुई और १२ नवंबर तक यह आयोजित है।

विवि परिसर के विभाग में ही आज उद्घाटन सत्र के प्रथम दिवस में विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. केसरीलाल वर्मा, शहर के सुप्रसिद्ध मनरोगचिकित्सक एव परामर्शदाता डॉ प्रकाश नारायण शुक्ला, विभाग की पूर्व विभागाध्यक्ष प्रो. प्रमिला सिंह एवं विभागाध्यक्ष प्रभावती शुक्ला शामिल हुई। कुलपति वर्मा ने विभाग के कार्यो और विषय की उपयोगिता का महत्व कोविड-१९ के बाद कितना अधिक आवश्यक है के बारे में बताया। उन्होंने कहा की मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का काम मनोविज्ञान विभाग के विद्यार्थियों द्वारा भविष्य के विशेषज्ञ के रूप में किया जा सकता है। प्रो. प्रमिला ने भी अपने विचार रखते हुए मेंटल हेल्थ प्रोफेशनल्स की कमी पर ध्यान आकर्षित किया। वही कार्यक्रम के आज के मुख्य वक्ता डॉ. पीएन शुक्ला ने रामायण,गीता ,महाभारत जैसे महाकाव्यों एवं पुरानों के आधार पर मानसिक स्वास्थ्य को कैसे बनाये रखा जा सकता है एवं विपरीत परिस्थितियों में कैसे स्थिर रहा जा सकता है के बारे में विस्तार से बताया। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के क्या विशेषताएँ होती है पर उन्होंने विशेष बल दिया।

कार्यक्रम में एम.ए प्रथम तृतीय सेमेस्टर पीजीडीआरपी, पीजीसी के विद्यार्थी के शासकीय दुर्गा महाविद्यालय के प्राध्यापक एव विद्यार्थी इंस्टीट्यूट आफ बिहेव्यूरल एंड मेडिकल साइंस रायपुर के अन्य प्राध्यापक प्रो. प्रियंवदा श्रीवास्तव, प्रो मीता झा, डॉ रोली तिवारी, डॉ जीता बेहरा, श्री टेकेंद्र साहू, ममता साहू आदि उपस्थित रहे। कार्यक्रम का संचालन तृतीय सेमेस्टर के विद्यार्थी अनुराग तिवारी एवं धन्यवाद ज्ञापन दीप्ति दुबे द्वारा किया गया।

मनोविज्ञान अध्ययनशाला में व्याख्यान माला की शुरुआत

रायपुर। प. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान अध्ययनशाला में गुरुवार को तीन दिवसीय व्याख्यानमाला की शुरुआत की गई। उद्घाटन सत्र के पहले दिन विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. केसरीलाल वर्मा शहर के सुप्रसिद्ध मनरोचिकित्सक एवं परामर्शदाता डा. प्रकाश नारायण शुक्ला, पूर्व विभागाध्यक्ष प्रो. प्रमिला सिंह, विभागाध्यक्ष प्रभावती शुक्ला शामिल हुए। कुलपति ने विभाग के कार्यो और विषय की उपयोगिता का महत्व कोविड 19 के बाद कितना अधिक आवश्यक है, के बारे में बताया।

प्रो. प्रमिला ने भी अपने विचार रखते हुए मेंटल हेल्थ प्रोफेशनल्स की कमी पर ध्यान आकर्षित किया। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता डा. पीएन शुक्ला ने रामायण, गीता, महाभारत जैसे महाकाव्यों एव पुराणों के आधार पर मानसिक स्वास्थ्य को कैसे बनाये रखा जा सकता है। इसके बारे में बताया। कार्यक्रम में प्रियंवदा श्रीवास्तव, प्रो. मीता झा, डा. रोली तिवारी, डा. जीता बेहरा, टेकेंद्र साहू, ममता साहू आदि उपस्थित रहे। कार्यक्रम का संचालन तृतीय सेमेस्टर के विद्यार्थी अनुराग तिवारी व धन्यवाद ज्ञापन दीप्ति दुबे ने किया।

On the second day of lecture series Dr. Promila Singh former head, School Of Studies In Psychology Pt. Ravishankar Shukla university delivered her lecture she said that human has unlimited potential if a person is capable to identify, explore and to use his maximum potential he can improve his mental health if person in not able to do that and limit himself he will lose good opportunities that leads to mental burdens. She also said that our brain works as hardware and our mind thoughts and cognitive power works as software we can clean it if it gets corrupted. In her 2 hour interactive session Dr. Singh discussed about mental health, determinants of mental health, and causes of mental illness and how we can improve our mental health, with the students of SOS in psychology and faculty members. She said that at present students have unlimited resources like social media, internet etc but they do not know how to use it properly, misuse of that resources could also leads to mental illness they need proper guidance and constant assistant so that they can use resources in right direction and live a successful and healthy life. She guides students about their roles as students of psychology are very crucial and it is their responsibility to spread awareness about mental health and work for the welfare of society. After her technical session question answer session was held in which students asked about opportunities in the field of psychology, how they can work in the field of mental health, how they can improve their own mental health. In this session head of the department Dr. P. Shukla, Dr.Meetajha Dr. Roli Tiwari, Dr. Jeeta Behra, Mr.Tikeshwar Sahu and Mamta Sahu were present.

धिकारी एवं कांग्रेसी कार्यकर्ता मौजूद रहे।

दिमाग हार्डवेयर तथा मन सॉफ्टवेयर है जिसे आवश्यकता पड़ने पर क्लीन किया जा सकता है : प्रमिला सिंह

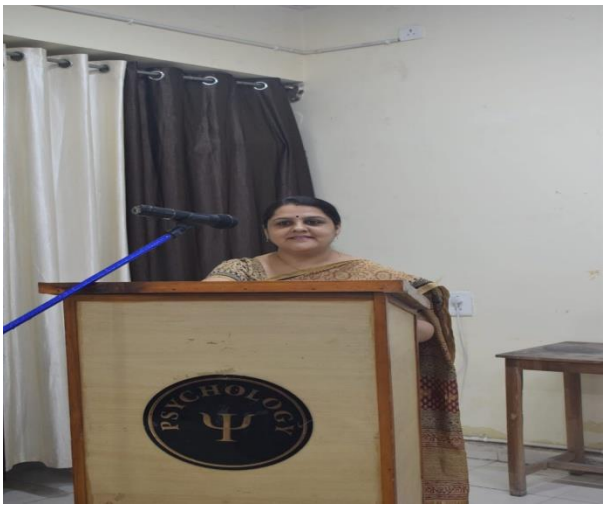
रायपुर। मनोविज्ञान अध्ययन शाला में आयोजित व्याख्यानमाला में शुक्रवार को बीज व्यक्तव्य में प्रोफेसर प्रमिला सिंह (पूर्वा विभागाध्यक्ष मनोविज्ञान अध्ययन शाला पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय) ने कहा कि मानव में असीमित छमताए हैं जितना एक्सप्लोर करेंगे उतना मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होगा जितना संकुचित होंगे उतने अवसरों से हाथ धो बैठेंगे। उन्होंने कहा कि दिमाग हार्डवेयर तथा मन सॉफ्टवेयर है जिसे आवश्यकता पड़ने पर क्लीन किया जा सकता है।

२ घंटे के इंटरएक्टिव सेशन में प्रोफेसर प्रमिला सिंह ने विद्यार्थियों से मानसिक स्वास्थ्य के बारे में विस्तार से चर्चा की। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में युवा पीढ़ी बहुत भाग्यशाली है कि उनके पास अवसरों का भंडार है पर परेशानी यहां है कि उन अवसरों को ग्रहण करने के लिए उचित दिशा निर्देश एवं रास्ते का सही चयन करना उन्हें नहीं आता, इसका कारण बहुत अवसरों के एक साथ होने से मानसिक स्वास्थ्य को नहीं रख पाना है।

मानव में असीमित छमताए हैं जितना एक्सप्लोर करेंगे उतना मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होगा जितना संकुचित होंगे उतने अवसरों से हाथ धो बैठेंगे। उन्होंने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य और बीमारी में बहुत बड़ा अंतर है जो सामान्य लोग नहीं जानते लेकिन मनोविज्ञान के विद्यार्थी होने के नाते हमें यहां ज्ञान ना केवल अर्जित करना चाहिए बल्कि इसे जनसामान्य में फैलाना भी चाहिए। मनोविज्ञान विषय का दायरा बहुत बड़ा है और इस विषय में असीम संभावनाएं हैं क्योंकि मानव व्यवहार एवं उसमें संबंधी जटिलताएं जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में देखने को मिलती है मनोविज्ञान विषय के विभिन्न मॉडलों के अनुसार पर भी व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य को कैसे अच्छा बनाया जाए कि बारे में उन्होंने बताया। यदि कोई समस्या है भी तो व्यवहार परिमार्जन की विभिन्न तकनीकों के उपयोग के बारे में भी उन्होंने विस्तार से चर्चा की। दिमाग हार्डवेयर तथा मन सॉफ्टवेयर है जिसे आवश्यकता पड़ने पर क्लीन किया जा सकता है विचार प्रक्रिया को भी रिफ्रेम कैसे किया जा सकता है का बहुत अच्छा डेमो उन्होंने विद्यार्थियों को दिखाया। तकनीकी सत्र के बाद प्रश्न उत्तर का मंत्र भी रखा गया जिसमें विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित विषय के लिए विकल्प क्या है के बारे में और कई प्रश्नों के उत्तर प्रोफेसर सिंह ने बहुत सरलता से दिए कार्यक्रम में विभागाध्यक्ष प्रोफेसर प्रभावती शुक्ला प्रोफेसर मोती झा डॉक्टर रोली तिवारी डॉक्टर सीता बेहरा टिकेश्वर साहू एवं ममता साहू आदि शामिल रहे।

In third day of this lecture series panel discussion was organized in which students and faculty members of psychology department share their thoughts and perspective about mental health, what has done till now in this field and what else needs to be done.

PSYCHOLOGY


PSYCHOLOGY

PSYCHOLOGY