

मिरा भाईंदर महानगरपालिका
माहिती व जनसंपर्क विभाग
प्रसिद्धी पत्रक

- 'चला आनंदी राहू' कार्यशाळेच्या यशस्वी आयोजन
- विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यासाठीचे व्यवस्थापन

मिरा-भाईंदर, १७ फेब्रुवारी २०२५: शालेय विद्यार्थ्यांमध्ये मानसिक ताण वाढला असून त्यांना मानसिक आरोग्य व्यवस्थापनाचे प्रशिक्षण मिळावे यासाठी मिरा भाईंदर महानगरपालिकेतर्फे ३६ शाळांसाठी 'चला आनंदी राहू' या कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले होते. मनस्वा व्हेरॅसिटी व्हेचर्स आणि इंडियन मेडिकल असोसिएशन - ज्युनियर डॉक्टर्स नेटवर्क महाराष्ट्र राज्य यांच्या संयुक्त विद्यमाने ही कार्यशाळा भाईंदर सेकंडरी स्कूल येथे संपन्न झाली.

भारतीय मेडिकल असोसिएशन (महाराष्ट्र राज्य) आणि इंडियन मेडिकल असोसिएशन (मिरा-भाईंदर) यांच्या मार्गदर्शनाखाली ही कार्यशाळा संपन्न झाली. या उपक्रमाचा उद्देश विद्यार्थ्यांना रागावर नियंत्रण मिळवून तणावमुक्त राहण्याचे तंत्र शिकविण्यात आले. ही कार्यशाळा मनस्वा व्हेरॅसिटी व्हेचर्स आणि इंडियन मेडिकल असोसिएशन - ज्युनियर डॉक्टर्स नेटवर्क महाराष्ट्र राज्याचे इव्हेंट्स आणि वर्कशॉप कमिटी डायरेक्टर डॉ. वीरभद्र जितेंद्र ठाकूर आणि संस्थापिका हिरवा त्रिवेदी यांच्या नेतृत्वाखाली घेण्यात आली.

या कार्यशाळेच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांमध्ये मानसिक आरोग्याबद्दल अनेक गैरसमज दूर करण्यात आले. पुरुषांनी भावना व्यक्त करणे कमकुवतपणाचे लक्षण नसून ते मानसिक आरोग्यासाठी आवश्यक आहे हा संदेश विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचवला गेला. विद्यार्थ्यांना मानसिक आरोग्य, मानसशास्त्रज्ञ आणि मनोचिकित्सक यांची भूमिका, तसेच भावनांच्या दीर्घकालीन परिणामांविषयी माहिती देण्यात आली. सतत नकारात्मक विचार केल्याने मेंदूवर होणारा परिणाम आणि त्याचा तणाव, चिंता, नैराश्य यासारख्या समस्यांवर कसा परिणाम होतो हे समजावून सांगण्यात आले. विद्यार्थ्यांनी श्वसन तंत्र आणि स्नायू सैल करण्याच्या काही सोप्या पद्धती शिकल्या आणि त्या अवलंबून क्षणात मन शांत करण्याचा अनुभव घेतला. या सत्रांमध्ये शाळेच्या मुख्याध्यापकांनीही सहभाग घेतला.

इंडियन मेडिकल असोसिएशन (मिरा-भाईंदरचे) अध्यक्ष डॉ. नीरज जिंदल यांनी विद्यार्थ्यांना "चला आनंदी राहू" हा मंत्र आचरणात आणण्याचे आवाहन केले. आनंद निवडण्याचा संकल्प करा आणि तो तुमच्या दैनंदिन जीवनाचा भाग बनवा, असे आवाहन त्यांनी केले. तुमचे भविष्य तुमच्या हाती आहे. मानसिक बळकटीमुळे तुम्ही स्वतःच्या आयुष्याला दिशा देऊ शकता आणि इतरांसाठी

प्रेरणास्त्रोत होऊ शकता, असे सचिव डॉ. जागृती घोष यांनी सांगितले. डॉ. नेहा संपत यांनी मानसिक तंदुरुस्तीचे महत्त्व स्पष्ट केले.

मिरा-भाईंदर महानगरपालिकेचे उपायुक्त श्री. प्रसाद शिंगटे यांची या कार्यक्रमाला प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थिती लाभली. तसेच आयएमए मिरा-भाईंदरचे अध्यक्ष डॉ. नीरज जिंदल, सचिव डॉ. जागृती घोष आणि जनरल प्रॅक्टिशनर असोसिएशन मुंबईच्या सदस्या डॉ. नेहा संपत यावेळी उपस्थित होते.