દિવ્ય ભાસ્કર, ગાંધીનગર
પાના નંબર :- ૦૪
તારીખ :- ૧૩/૧૦/૨૦૨૫

સિટી એન્કર વિશ્વ માનસિક સ્વાસ્થ્ય દિવસ નિમિત્તે કોલેજની વિદ્યાર્થિનીઓએ નાગરિકો સાથે સંવાદ કર્યો

'મન ખોલીને કહો, અમે સાંભળવા તૈયાર છીએ': મેટ્રો સ્ટેશન પર માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે જાગૃતિ ફેલાવાઈ

ભાસ્કર ન્યૂઝ | ગાંધીનગર

ગાંધીનગરના સેક્ટર-16 મેટ્રો સ્ટેશન ખાતે વિશ્વ માનસિક સ્વાસ્થ્ય દિવસ નિમિત્તે જાગૃતિ અને સંવાદ અભિયાન યોજાયું હતું. સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ સંચાલિત ઉમા આર્ટ્સ અને નાથીબા કોમર્સ મહિલા કોલેજના મનોવિજ્ઞાન વિભાગ દ્વારા યોજાયેલા આ અભિયાનનો હેતુ લોકોમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે જાગૃતિ લાવવાનો અને માનસિક તણાવ સહિતની સમસ્યાઓ અંગે ખુલ્લા મને વાત કરવા પ્રોત્સાહિત કરવાનો હતો. અભિયાનની થીમ 'મન ખોલીને કહો... અમે સાંભળવા તૈયાર છીએ' રાખવામાં આવી હતી.

આ અભિયાનમાં કોલેજની બી.એ. તૃતીય વર્ષની વિદ્યાર્થિનીઓએ ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લીધો હતો. તેમણે મેટ્રો સ્ટેશન પર ઉપસ્થિત નાગરિકો સાથે સીધો સંવાદ કરીને માનસિક સ્વાસ્થ્યનું મહત્ત્વ સમજાવ્યું હતું. રોજિંદા જીવનમાં કામકાજ, અભ્યાસ અને અન્ય પરિસ્થિતિઓને કારણે ઊભા થતા માનસિક તણાવ તેમજ વિવિધ લાગણીઓ અંગે વાત કરવા માટે લોકોને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવ્યા હતા. સાથે જ, જરૂરિયાતના સમયે યોગ્ય માર્ગદર્શન અને સહાય મેળવવાનું મહત્ત્વ પણ સમજાવવામાં આવ્યું હતું. અભિયાન દરમિયાન પોતાની લાગણીઓને દબાવી રાખવાને બદલે તેને યોગ્ય રીતે વ્યક્ત કરવી, મુશ્કેલીમાં હોય તેવી વ્યક્તિની વાત ધીરજ અને સંવેદનશીલતાથી સાંભળવી તથા માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે સમાજમાં પ્રવર્તતી ગેરમાન્યતાઓ દૂર કરવી જેવા મુદ્દાઓ પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો હતો. માનસિક મુશ્કેલીનો સામનો કરી રહેલી વ્યક્તિને સમજણ અને સહકાર આપવાથી તેને મદદ મળી શકે છે તેવો સંદેશ પણ આપવામાં આવ્યો હતો. શારીરિક સ્વાસ્થ્યની સંભાળ રાખવાની સાથે માનસિક સ્વાસ્થ્યને પણ એટલું જ મહત્ત્વ આપવું જરૂરી છે. માનસિક તણાવ કે લાગણીઓ અંગે વાત કરવામાં સંકોચ રાખવાને બદલે પરિવારજનો, મિત્રો અથવા યોગ્ય માર્ગદર્શક સાથે સંવાદ કરવો જોઈએ, તે અંગે નાગરિકોમાં જાગૃતિ લાવવાનો પ્રયાસ આ અભિયાન દ્વારા કરવામાં આવ્યો હતો.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે જાગૃતિ જરૂરી

અભિયાન દરમિયાન વિદ્યાર્થિનીઓએ નાગરિકોને જણાવ્યું હતું કે સતત ચિંતા, ઊંઘમાં ખલેલ, એકલતા અને કોઈ કામમાં મન ન લાગવું જેવા સંકેતોને અવગણવા જોઈએ નહીં. માનસિક તણાવ અનુભવતી વ્યક્તિએ પોતાની લાગણીઓ વિશ્વાસુ વ્યક્તિ સાથે વ્યક્ત કરવી અને જરૂર જણાય તો નિષ્ણાતની મદદ લેવી જોઈએ. માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ અંગેની ગેરમાન્યતાઓ દૂર કરીને આવી સ્થિતિનો સામનો કરતી વ્યક્તિને નબળી સમજવાને બદલે તેની વાત સંવેદનશીલતાથી સાંભળવી અને સહકાર આપવો જરૂરી હોવાનું પણ સમજાવવામાં આવ્યું હતું.