Est. Sept 1994 2(f) & 12 (B): March 2006

Hanuman Shikshan Prasarak Mandal, Sonpeth's

LATE RAMESH WARPUDKAR ARTS, COMMERCE & SCIENCE COLLEGE, SONPETH. DIST. PARBHANI 431516 (MS)

NAAC Accredited with Grade- B

(Affiliated to: Swami Ramanand Teerth Marathwada University, Nanded)

Ph. (02453) 240 142 Fax. (02453)240 142 Principal: 09423 779 000

Web: www.warpudkarcollege.com Email:lrwcsnpt@rediffmail.com./shreyavasant2010@gmail.com

Late Ramesh Warpudkar ACS College Sonpeth Pin-431516 Ta.Sonpeth Dist.Parbhani

Shri. P.R. Kadam
President

Dr. V.D. Satpute
Principal

Departmental Activity Report

- Name of the Department : **Cultural Cell**

1. Name of the Activity: **Mental Health Workshop**
2. Date: **08/02/2023**
3. Place & Time Late Ramesh Warpudkar ACS College Sonpeth, Dist. Parbhani
4. Objectives of the Programme:

   1) to explain the concept of mental health
   2) Creating awareness about mental health
   3) To give guidance to the students about creating the ability to bear stress, worry and tolerance in life
   4) Adopt good habits for mental health
   5) Importance of proper, sufficient and timely diet in terms of mental health

5. Guests/Resource Persons:

   Prin. Dr. Vasant Satpute, Prin. Dr. Shaikh Shakila, Amardeep Ghadge, Elizabeth and Sheetal Kamble

6. Abstract of the Programme:

   A mental health workshop for college students under District Mental Health Program Parbhani was concluded at Ramesh College Sonpeth on February 8, 2023 on behalf of Public Health Department, the program was inaugurated by Vasant Satpute, Principal of the college, Principal Sheikh Shakila, President of the program, Dr. Psychiatrist Amardeep Ghadge and Elizabeth, social worker Shital Kamble and other dignitaries were present.

Scanned with OKEN Scanner

The program was ancored by Dr. Sakharam Kadam, Introduction of Guestby Dr. Sunita Tengse, Guest Introduced by by Prof. Dr. Vanita Kulkarni, Vote of Thanks by Santosh Rankhamb.

Total Beneficiaries: Students – 62, Employees – 22, Others – 08, Total – 92.

Achievements/ Outcomes:

Mental health means health of mind is as important as physical health, this workshop was helpful in dispelling the misconceptions about mental health among the students.

Late Ramesh Warpudkar ACS College Sonpeth Pin-431516 Ta.Sonpeth Dist.Parbhani

PRINCIPAL
Late Ramesh [illegible]udkar (ACS)
College, Sonpeth Dist. Parbhani

1) Dr. Rankhamb S.V.
2) Dr. Kulkarni V.B.
3) Dr. Tengse S.A.

Late Ramesh Warpud... College
Sonpeth
Pin-431516
Ta.Sonpeth Dist.Parbhani

Scanned with OKEN Scanner

Late Ramesh Warpudkar ACS College
Sonpeth
Pin-431516
Sonpeth Dist.Parbhani

Scanned with OKEN Scanner

Late Ramesh Warpudkar A.. College
Sonpeth
Pin-431516
Ta.Sonpeth Dist.Parbhani

महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांनी मानसिक आरोग्य सांभाळणे आवश्यक - डॉ.अमरदीप घाडगे

सोनपेठ (दर्शन) :- सोनपेठ येथील कै.र.व.कला,वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालयात दि. ८ फेब्रुवारी २०२३ रोजी सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने जिल्हा मानसिक आरोग्य कार्यक्रम,परभणी अंतर्गत महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांसाठीची मानसिक आरोग्य कार्यशाळा संपन्न झाली.या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ.वसंत सातपुते हे होते.यावेळी मंचावर कनिष्ठ महाविद्यालयाच्या प्राचार्य शेख शकीला, डॉ.अमरदीप घाडगे (मानसोपचार तज्ञ),एलिझाबेथ मॅडम (मनोरुग्णतज्ञ परिचारिका),शितल कांबळे (सोशल वर्कर एम्पॉवर),हारून सर यांची उपस्थिती होती. यावेळी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करताना एलिझाबेथ मॅडम यांनी मानसिक रोगाची लक्षणे व उपचार या अंगाने मार्गदर्शन केले. यामध्ये नैराश्य, उदासीनता, बेचैनी, भास होणे, हातापायाला घाम येणे, घशाला कोरड पडणे आदी लक्षणांवरून आपल्याला मानसिक रोगाचे निदान करता येईल. बऱ्याच माणसांना स्वत:शीच बोलण्याची, कुणाविषयी शंका येण्याची मानसिकता असणे हे सुद्धा याच आजाराचे लक्षण मानावे लागेल,असे त्या म्हणाल्या. यावेळी मानसोपचार तज्ञ डॉ. अमरदीप घाडगे यांनी मानसिक रोगापासून दूर राहायचे असेल तर विद्यार्थ्यांनी आपले छंद जोपासावेत, आवड असली की माणूस सवड काढतो. स्वत:साठी वेळ काढा,शारीरिक व्यायामासोबतच ध्यानधारणा, योगासने ही हितावह ठरतील. जर आपल्याला अस्वस्थ वाटत असेल वा आपल्या सभोवती कुणी असा मानसिक रुग्ण असेल तर कृपया १४४-१६ या टोल फ्री क्रमांकावर फोन करून आपण गुपचूप समुपदेशन प्राप्त करू शकता. मानसिक आजारावर उपचार घेणारा वेडाच असतो असे नाही. मनसोपचार करणाऱ्या समुपदेशक हा कुठल्याही औषधाशिवाय, उपकरणांशिवाय रोग यांना मानसिक आधार देत, रुग्णाचा विश्वास संपादन करत, केवळ मित्र बनून ऐकून घेणे व त्यातील बारकावे समजून सांगणे अशा साध्या उपायांनी तो रुग्णाचे रोगनिवारण करू शकतो. कधीही एकटेपणा पेक्षा मित्र मैत्रिणी च्या गोतावळ्यात स्वतःला व्यक्त करणारा माणूस निरोगी राहण्याची शक्यता जास्त वाढते. असेही यावेळी ते म्हणाले. या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्रा. सखाराम कदम यांनी केले तर आभार कार्यक्रमाचे अध्यक्ष प्राचार्य डॉ.वसंत सातपुते यांनी मानले.

Scanned with OKEN Scanner