

राजकीय कन्या महाविद्यालय पिल्लूखेड़ा में वुमन सेल और यूथ रेड क्रॉस के संयुक्त तत्वावधान में मेंटल हेल्थ विषय पर एक एक्सटेंशन लेक्चर का आयोजन किया गया। एक्सटेंशन लेक्चर में मुख्य वक्ता की भूमिका में सीएचसी कालवा से एडोल्सेंस काउंसलर श्री कुलदीप जी रहे। महाविद्यालय प्राचार्या श्रीमती बबीता पंवार ने महाविद्यालय में पहुंचने पर मुख्य वक्ता का स्वागत किया। मुख्य वक्ता ने छात्राओं को डिप्रेशन के कारण तथा उनके निदान और समाधान के विषय में बताया और कहा कि छात्राओं को नियमित रूप से अपने मेंटर तथा काउंसलर से विभिन्न विषय पर विचार विमर्श करते रहना चाहिए। अकेलेपन से अपने आप को दूर रखना चाहिए तथा अपनी समस्याएं अपने फ्रेंड माता पिता तथा अध्यापकों के साथ शेयर करनी चाहिए ताकि उन्हें किसी प्रकार का डिप्रेशन ना हो छात्राओं को सोशल मीडिया को भी ज्यादा समय देने से बचना चाहिए। इस अवसर पर कार्यक्रम संयोजिका श्रीमती सुरक्षा ने छात्राओं को नियमित रूप से अपने मेंटर और काउंसलर की सलाह लेने के लिए मोटिवेट किया। इस अवसर पर महाविद्यालय में यूथ रेड क्रॉस इंचार्ज प्रोफेसर रमेश कुमार ने छात्राओं को बताया कि किस प्रकार से वर्तमान समय में विशेषकर छात्राओं में डिप्रेशन के मामले बढ़ रहे हैं। और किस प्रकार से हुए एक नियमित दिनचर्या के माध्यम से डिप्रेशन से अपने आप को दूर रख सकते हैं। उन्होंने बताया कि यदि हमारे आसपास हमें किसी के व्यवहार से यह प्रतीत होता है कि उसे किसी प्रकार के मानसिक समस्या है तो उसके साथ उस विषय पर विचार विमर्श करें उसे अकेला ना छोड़ें। एक्सटेंशन लेक्चर में महाविद्यालय की छात्राओं ने बड़ी संख्या में भाग लिया। तथा इस अवसर पर महाविद्यालय का समस्त शैक्षणिक स्टाफ उपस्थित रहा।