दैनिक भास्कर 10-10-2023

फिजिकल व मेंटल हेल्थ एक सिक्के के दो पहलू: डॉ. दत्त

अम्बाला | जीएमएन कॉलेज में मेंटल हेल्थ के मौके पर मनोविज्ञान विभाग और साइकोलॉजिकल काउंसलिंग सेंटर ने अवेयरनेस लेक्चर का आयोजन किया। प्रिंसिपल डॉ. रोहित दत्त ने बताया कि युवाओं की बदलती लाइफस्टाइल के साथ तनाव के कारण बढ़ते जा रहे हैं। साइकोलॉजी डिपार्टमेंट विभागाध्यक्ष डॉ. अनुपमा सिहागं ने बताया कि कोरोना महामारी के बाद से तो मानसिक रोगों से जूझ रहे लोगों की संख्या बहुत तेजी से बढ़ी है और बच्चे भी इससे अछूते नहीं हैं। शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य के बीच गहरा संबंध है। समस्या को छिपाने की जगह उस पर ध्यान देने की जरूरत है, वरना आने वाले समय में मानसिक स्थिति से जूझने वाले रोगियों की स्थिति और संख्या बिगड़ सकती है। इस लेक्चरर में करीब 45 स्टूडेंट्स ने भाग लिया। डॉ. दत्त ने बताया कि किसी भी प्रकार का मेंटल डिसऑर्डर होने पर तुरंत चिकित्सक की राय लें।