

सोशल मीडिया की लत युवाओं को बना रही मनोरोगी : अजय

पत्रिका न्यूज नेटवर्क
patrika.com

कांकेर. मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों के बारे में जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य एवं हर तबके के लोगों को इस बीमारी के बारे में भी पता चले इस विषय पर इन्दरू कन्या कॉलेज में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। राष्ट्रीय सेवा योजना और होम साइंस विभाग की ओर से विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर लोगों को जागरूक किया गया।

गृह विज्ञान के विभागाध्यक्ष प्रो. अजय कुमार ने कहा कि हर 40 सेकेंड में एक व्यक्ति की मौत आत्महत्या से होती है। आत्महत्या करने वाले लोगों में 90 फीसदी मनोरोगी होते हैं। विश्व में चार व्यक्तियों में से एक व्यक्ति जीवन के किसी न किसी मोड़ पर मानसिक विकार से प्रभावित होता है। इससे वैसे लोग ग्रसित होते हैं, जो लंबे समय से खुद को हेल्पलेस,



शिक्षक घर एवं स्कूल में रोजमर्रा की चुनौतियों का मुकाबला करने में सहयोग के लिए बच्चों और किशोरों के जीवन कौशल निर्माण करने में मदद कर सकते हैं।

जैसे सामाजिक कौशल, समस्या सुलझाने का कौशल और आत्मविश्वास बढ़ाना है। संसाधन और सेवाएं उत्पन्न और विकसित करने पर केन्द्रित होना चाहिए। मनोवैज्ञानिक सहयोग स्कूलों और अन्य सामुदायिक स्तरों पर प्रशिक्षित स्वास्थ्य कर्मियों द्वारा प्रदान किया जा सकता है। गुप लीडर छात्रा अंजू नेताम के नेतृत्व में इस विषय पर छात्राओं ने भी अपने विचार रखे एवं क्वीज, प्रश्नोत्तरी, आंकड़ों एवं सोशल मीडिया के प्रभाव पर खुली चर्चा करते हुए एनएसएस कैम्प के माध्यम से इस विषय पर जागरूकता लाने की बात कही। संचालन एमए इल्लिश के छात्रा यामिनी व ऋतु ने किया।

और व्हाट्सएप ही नहीं टिकटॉक, लाइक जैसे वीडियो एप भी युवाओं के दिलोदिगाम पर हावी हो चुके हैं। एम्स के विशेषज्ञों का कहना है कि सोशल मीडिया पर दो घंटे से ज्यादा बिताना मनोरोग का संकेत है। प्रो. मनोज कुमार ने बताया कि इस विषय पर व्यापक जागरूकता लाने के लिए लोगों को फिल्म जजमेंटल है। कुछ फिल्में दिखायी जानी

चाहिए। अल्लाइमर्स, डिमेंशिया, डिप्रेशन, सिसोफ्रेनिया, ऑटिज्म, फोबिया जैसे मेंटल हेल्थ इश्यू से ग्रसित व्यक्ति के लक्षण को दिखाने की कोशिश कुछ फिल्मों में की गई है। डॉ. वंदना विश्वकर्मा, प्रो. प्रीति पटेल, प्रो. जीइस बघेल, प्रो. दीप्ति सोनी, प्रो. गायत्री मेश्राम, मनीषा नाग ने जागरूकता के बारे में बताया कि बच्चों के माता-पिता और