प्रातः खबर
सच से समझौता नहीं
August 20, 2026
https://pratahkhabar.com/

केकेएचएसओयू में शिक्षकों के लिए मानसिक कल्याण विषय पर चर्चा

गुवाहाटी, 19 अगस्त (ख.सं.)। कृष्णकांत हैंडिक राज्य मुक्त विश्वविद्यालय (केकेएचएसओयू) के सिटी परिसर में आज 7वें राष्ट्रीय समाज कार्य सप्ताह के अवसर पर शिक्षकों के लिए मानसिक कल्याण विषय पर एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। विवि के सूर्य कुमार भुइयां समाज विज्ञान अध्ययन पीठ के समाज कार्य विभाग द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य शिक्षकों में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाना, कार्यस्थल के तनाव को समझना, व्यक्तिगत तनाव के लक्षणों की पहचान करना और संवेगात्मक संतुलन बनाये रखने के व्यावहारिक तरीके सिखाना था। कार्यक्रम की शुरुआत पीठ के निदेशक प्रो. जयदीप बरुवा के विशेष संबोधन से हुई। उन्होंने अपने वक्तव्य में व्यक्तिगत सशक्तिकरण, व्यावसायिक संबंधों और शैक्षणिक समुदाय को मजबूत करने में मानसिक स्वास्थ्य की अहम भूमिका पर प्रकाश डाला। इसके साथ ही उन्होंने युवाओं, वयस्कों और बुजुर्गों के मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी चिंताओं को रेखांकित किया, जो एक परिवार का अभिन्न हिस्सा होते हैं। समारोह में एनएलपी मनोचिकित्सक, स्पोर्ट्स मेंटल कंडीशनिंग कोच तथा ऑप्टिमिस्टा की संस्थापिका त्रिबेणी भट्टाचार्य मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित थीं। उन्होंने मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा को विस्तार से समझाते हुए भावनाओं को नियंत्रित करने, तनाव से निपटने, सार्थक संबंध बनाये रखने और दैनिक जीवन में उद्देश्य खोजने के तरीकों पर चर्चा की। यह सत्र बेहद व्यावहारिक रहा, जिसमें प्रस्तुतियों, गतिविधियों, व्यवहार-शैली संबंधी चर्चाओं, तनाव पहचान अभ्यासों और व्यावहारिक तकनीकों के माध्यम से प्रतिभागियों को मानसिक स्वास्थ्य को एक सतत प्रक्रिया के रूप में देखने के लिए प्रेरित किया गया। यह कार्यक्रम शिक्षकों के बीच मानसिक स्वास्थ्य पर विचार-विमर्श करने का एक सफल मंच साबित हुआ और इसने राष्ट्रीय समाज कार्य सप्ताह के मुख्य विषय समाज कार्य: सशक्त मन, सशक्त परिवार के संदेश को मजबूती से आगे बढ़ाया। कार्यक्रम का समापन विवि के कुलसचिव प्रो. प्रणब सैकिया के संबोधन के साथ हुआ, जिन्होंने शैक्षणिक और व्यावसायिक माहौल में मानसिक कल्याण के महत्व पर बल दिया और समाज कार्य विभाग की इस पहल की सराहना की।

The Sentinel
of this land, for its people

KKHSOU hosts programme on mental wellness for educators

STAFF REPORTER

GUWAHATI, Aug 19: The Discipline of Social Work, Surya Kumar Bhuyan School of Social Sciences, Krishna Kanta Handiqui State Open University (KKHSOU), organised a programme on "Mental Wellness for Educators" at the university's City Campus on Wednesday as part of the 7th National Social Work Week, 2026.

The programme focused on workplace stress, individual responses to stress and practical strategies for maintaining emotional well-being among educators. Director of the Surya Kumar Bhuyan School of Social Sciences, Prof Joydeep Baruah, delivered the special address and highlighted the importance of mental well-being in strengthening individuals, professional relationships and academic communities.

NLP psychotherapist and sports mental conditioning coach and founder of Optimista, Tribenee Bhattacharyya, served as the resource person. She discussed emotional management, healthy coping mechanisms, meaningful relationships and finding purpose in everyday life through interactive activities, stress-identification exercises and practical techniques.

The programme concluded with remarks from KKHSOU Registrar Prof Pranab Saikia, who emphasised the importance of mental well-being in academic and professional environments and appreciated the initiative.