तनाव और चिंता के प्रबंधन विषय पर कार्यशाला की रिपोर्ट

प्रदेश केंद्रीय विश्वविद्यालय के गणित, कंप्यूटर और सूचना विज्ञान स्कूल के तहत श्रीनिवास रामानुजन गणित विभाग के आर्यभट्ट मैथक्लब की ओर से तनाव और चिंता के प्रबंधन विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन 30.11.2023 को किया गया। इस कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य विश्वविद्यालय के छात्रों और संकाय सदस्यों के बीच शैक्षणिक तनाव के स्तर का आकलन करना और तनाव तथा चिंता के प्रबंधन के लिए उपचारात्मक उपायों पर चर्चा करना और सलाह प्रदान करना रहा। कुलपति प्रोफेसर सत प्रकाश बंसल इस कार्यशाला के मुख्य संरक्षक रहे| प्रो. प्रदीप कुमार कार्यशाला के उद्घाटन सत्र में मुख्यातिथि रहे। डा. विकेश गुप्ता, सहायक प्रोफेसर, मनोचिकित्सा विभाग, राजकीय मेडिकल कालेज टांडा प्रदेश से इस कार्यशाला में अतिथि वक्ता के रूप में उपस्थिति दर्ज की।

इस मौके पर प्रो. प्रदीप ने कहा कि तनाव हर व्यक्ति का अपरिहार्य हिस्सा बन गया है और आजकल कोई भी इससे अछूता नहीं है। तनाव और इसके लक्षणों को कम करने के लिए व्यक्ति को भगवत गीता को पढ़ना चाहिए और उसके नियमों का पालन करना चाहिए। कार्यशाला के संयोजक और विभागाध्यक्ष प्रो राकेश कुमार ने अपने स्वागत भाषण में कहा कि आजकल हर व्यक्ति तनाव, चिंता और इसके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले संबंधित परिणामों का सामना कर रहा है। हमारी व्यस्त दिनचर्या, आपसी प्रतिस्पर्धा और लगातार बढ़ती मांगों के साथ आधुनिक जीवन शैली तनाव संबंधी विकारों का मुख्य कारण है। अगर हम चाहते हैं कि तनाव और चिंता में न फंसे तो हमें यथार्थवादी होना चाहिए, जीवन के हर क्षेत्र में पूर्णतावादी बनने की कोशिश नहीं करनी चाहिए, अपनी भावनाओं को अपने प्रियजनों के साथ व्यक्त करना चाहिए। अंत में उन्होंने सलाह दी कि व्यक्ति को शराब, धूम्रपान और नशीली दवाओं से दूर रहना चाहिए, क्योंकि ये किसी भी समस्या का समाधान नहीं हैं।

अपने समापन भाग में प्रो. राकेश कुमार ने कहा कि यद्यपि तनाव अपरिहार्य है लेकिन चिंता विकार में परिवर्तित होने से पहले इसे प्रबंधित किया जा सकता है। आर्यभट्ट मैथ क्लब के समन्वयक और कार्यशाला के आयोजन सचिव डॉ मीनाक्षी ने कहा कि कार्यशाला में लगभग एक सौ प्रतिभागियों ने ऑफलाइन व ऑनलाइन मोड में भाग लिया। उनके अनुसार यह कार्यशाला अपने उद्देश्यों को प्राप्त करने में सफल रही। आयोजन सचिव के धन्यवाद ज्ञापन के साथ कार्यशाला समाप्त हुई।

प्रोफेसर राकेश कुमार

विभागाध्यक्ष, श्रीनिवास रामानुजन गणित विभाग
Head Srinivasa Ramanujan Department of Mathematics
हिमाचल प्रदेश केन्द्रीय विश्वविद्यालय
Central University of Himachal Pradesh
अस्थायी शैक्षणिक खण्ड/Temporary Academic Block
शाहपुर, काँगड़ा (हि०प्र०)/Shahpur, Kangra (H.P.)-176206