

1. The Week - 23rd September 2020

THEWEEK

MAGAZINE ▾



LOGIN



MESSAGE US

SUBSCRIBE



HOME

INDIA

WORLD

BUSINESS

SPORTS

SCI/TECH

LEISURE

ENTERTAINMENT

HEALTH

EDUCATION

VIDEOS

MORE ▾

Home > News > India

'Majority of parents in Kolkata don't want kids in schools until COVID-19 vaccine is out'

90% of parents with primary school children don't want send them to schools now

By Rabi Banerjee | September 23, 2020 19:15 IST

A survey by a leading education group in Kolkata revealed that majority of the parents do not want their children to attend regular classes till COVID-19 vaccine hits the market.

Mukta Nain, director of the Birla High School, said, "Based on a survey we conducted, eighty per cent guardians said they were not ready to send their children to school. This rose to ninety per cent for parents with primary school children."

Nain was speaking recently at a virtual panel discussion on mental health titled 'Towards Mental Health 360: Breaking Stigma, Stereotypes and Taboos', organised by Caring Minds, Kolkata's leading psychotherapy centre, founded by psychotherapist Minu Budhia. The discussion mainly focused on the mental health of children vis-a-vis their parents.

Apart from Budhia, some of India's leading psychotherapists and psychiatrists participated in the panel discussion, attended by more than 550 registered participants.

Budhia said in India, suicide rates are on the rise among the students. "Suicide rates are high, especially among students who fail to clear examinations. Everyone plans for success, but no one plans for failure. This is an important learning we must teach our children. That is how to face the challenge in their career."

She said the students and their families do not often come forward to seek help from psychologists. "The common refrain from approaching anyone for any issues related to mental health is *Log Kya Kahenge* (what people will think)", she pointed out.

Another Psychiatrist, Dr. Nalini Juthani, said the pandemic has brought caused depression among people as it is not easy to stay under one roof round the clock, and children bear the brunt of this. "It (the pandemic) has brought all of us together under the same roof, 24x7, and this is not an easy situation to live in. This situation has led to an increase in domestic violence, alcohol and drug abuse, and increased anxiety which has also developed into depression."

Most of the time, children are at the receiving end of this unpleasant situation.

Bratati Bhattacharya, secretary general and CEO of Shri Shikshyatan, said, "Apprehension in children comes from non-achievement. We need to help them find something that is a combination of their ability, interests and potential. Also, parents should not put the burden of their own unsuccessful dreams on their children."

Preeyam Budhia, who looks after the 'New Initiatives' section of Caring Minds, supported Bhattacharya as she said that children should not be stigmatised in any manner. "Everyone should have the freedom to be who they are and not be stigmatised for it," she said.

It is also becoming increasingly difficult for the parents to control their children. Counsellor Nidhi Dwivedi asked, "What are the ideal ways to discipline teenagers? Also, how should one discipline a young child?"

Sanjay Budhia, managing director of Patton Group and chairman of the CII, Easter Region, said the industry is looking forward to get back to normalcy as soon as possible. Things would then be not as complex as it looks now perhaps. "We are all looking forward to move from the virtual to real and till that happens, we need to keep looking at the glass as half full".

2. Millennium Post - 23rd September 2020

12 | mp entertainment

NEW DELHI | WEDNESDAY, 23 SEPTEMBER, 2020 | millenniumpost

Mental Health 360: Psychological wellness in the new normal



OUR CORRESPONDENT

Caring Minds' presented a live online panel discussion 'Towards Mental Health 360: Breaking Stigma, Stereotypes and Taboos'. Psychotherapist Minu Budhia (Founder, 'Caring Minds' and 'Icanfly') was in conversation with international mental health experts Dr Manoj R Shah, MD USA (Board Certified Psychiatrist) and Dr Nalini Juthani, MD USA (Board Certified Psychiatrist), renowned educationists Bratati Bhattacharyya (Secretary-General and CEO, 'Shikshayatan Foundation'), Mukta Nain (Director, 'Birla High Schools') and Chhavi Tewary (Clinical Psychologist, 'Caring Minds'). The session was moderated by Preeyam Budhia (Head, 'New Initiatives' and 'Caring Minds').

It was an engaging, enriching interactive session that dispelled many myths and misconceptions surrounding mental health issues. The webinar was attended by over 550 registered participants from all over the world. It

An engaging interactive webinar session was held by 'Caring Minds' that dispelled many myths and misconceptions surrounding mental health issues

was also broadcasted live on the 'Caring Minds' and 'CCFC Facebook' page and a video recording of the same is available on the page for an international audience to view across all time zones.

Minu said, "Suicide rates are on the rise, especially in students who fail to clear examinations. Everyone plans for success, but no one plans for failure. This is important learning that we must teach our children."

"When speaking of substance abuse, we need to remember that it is not a character flaw, but a dopamine

dependency and some have a genetic vulnerability. Some of the factors that influence abuse are peer pressure and availability of finances," said Dr Manoj.

Dr Nalini said, "The pandemic brought all of us together under the same roof. Some of the issues this has given rise to include domestic violence, alcohol and drug abuse and increased anxiety, which has also developed into depression."

"Apprehension in children comes from non-achievement. We need to help them find something that is a combination of their ability, interests and potential. Also, parents should not put the burden of their own unsuccessful dreams on their children," said Bratati.

Sanjay Budhia ended the session with vote of thanks and said, "We are all looking forward to move from the virtual to real. Till that happens, we need to keep looking at the glass as half full!"

3. United News of India - 23rd September 2020



United News of India

India's Multi Lingual News Agency

Wednesday, Sep 23 2020 | Time 13:54 Hrs(IST)

Home News Photo Hindi Kannada Urdu About UNI Contact us JOBS PRESS RELEASES Login

BREAKING NEWS :



India World Sports Business & Economy Science & Technology Features Entertainment States Autoworld

States »

East

Posted at: Sep 21 2020 3:00PM



Mental Health 360: Psychological Wellness in a New Normal

Kolkata, Sep 21 (UNI) Caring Minds has presented a need-of-the-hour live online panel discussion 'Towards Mental Health 360: Breaking Stigma, Stereotypes and Taboos'.

Psychotherapist Minu Budhia (Founder - Caring Minds & Icanflyy) was in conversation with international mental health experts Dr. Manoj R. Shah, MD USA (Board Certified Psychiatrist) & Dr. Nalini Juthani, MD USA (Board Certified Psychiatrist), renowned educationists Bratati Bhattacharyya (Secretary General & CEO, Shikshayatan Foundation) & Mukta Nain (Director, Birla High Schools), and Chhavi Tewary (Clinical Psychologist, Caring Minds). The session was moderated by Preeyam Budhia (Head, New Initiatives - Caring Minds).

It was an engaging, enriching interactive session that dispelled many myths and misconceptions surrounding mental health issues and accessing mental healthcare. This webinar on Zoom was attended by over 550 registered participants from all over the world.

It was also broadcasted live on the Caring Minds and CCFC Facebook page and a video recording of the same is available on the page for an international audience to view across all time zones.

Minu Budhia said, "Suicide rates are on the rise, especially in students who fail to clear examinations. Everyone plans for success, but no one plans for failure. This is an important learning we must teach our children." "The common refrain from approaching anyone for any issues related to Mental Health is Log Kya Kahenge / Lokey Ki Bolbe and this is the main theme and essence of today's discussion", she added.

United News of India - continued

Dr. Manoj R. Shah said, "When speaking of substance abuse, we need to remember that it is not a character flaw, but a dopamine dependency, and some have a genetic vulnerability. Some of the factors that influence abuse are peer pressure, availability of finances, and how easily available the substance is."

Dr. Nalini Juthani said, "The pandemic brought all of us together under the same roof, 24x7, and this is not an easy situation to live in. Some of the issues this has given rise to include domestic violence, alcohol & drug abuse, and increased anxiety which has also developed into depression."

Bratati Bhattacharyya said, "Apprehension in children comes from non-achievement. We need to help them find something that is a combination of their ability, interests and potential. Also, parents should not put the burden of their own unsuccessful dreams on their children."

Mukta Nain said, "Most parents are of the opinion 'no vaccine, no school'. In a survey we conducted, 80% said they were not ready to send their children to school. This rose to 90% for parents with primary school children."

Chhavi Tewary said, "In individuals with feelings of hopelessness, worthlessness, self-doubt, low self-worth, difficulty maintaining jobs and relationships are all common side-effects of exposure to long-term stigma. We can combat stigma by actively protesting it, by spreading awareness via community programmes, and by not isolating & abandoning those with mental health issues."

Preeyam Budhia said, "Each individual is unique in their own way, and they don't fit neatly into boxes. Everyone should have the freedom to be who they are and not be stigmatised for it."

Counsellor Nidhi Dwivedi asked an important question, "Children often act out when they don't get what they want, and it becomes harder and harder to discipline them as they grow. What are the ideal ways to discipline teenagers? Also, how should one discipline a young child?"

The session ended on a positive note, with the vote of thanks by Sanjay Budhia. He said, "We're all looking forward to move from the Virtual to Real and till that happens, we need to keep looking at the glass as half full".

Maintaining emotional & mental wellness is key to living a healthy life, and we all need help and guidance to do this. Thanks to modern technology, there are experienced counsellors, psychologists, and psychiatrists just a click or a call away, and you can opt for a telephonic consult or a video consult, as per your comfort level. #staysafe #stayhealthy #staysmiling.

UNI XC AKM

Tags: #Mental Health 360: Psychological Wellness in a New Normal

4. The Echo of India - 22nd September 2020

THE ECHO OF INDIA-KOLKATA
Tuesday, September 22, 2020

Nation15

Mental Health 360: Psychological Wellness in a New Normal

EOI CORRESPONDENT

KOLKATA, SEPT 21/--/ Caring Minds presented a need-of-the-hour live online panel discussion 'Towards Mental Health 360: Breaking Stigma, Stereotypes and Taboos'. Psychotherapist Minu Budhia (Founder - Caring Minds & Icanfly) was in conversation with international mental health experts Dr. Manoj R. Shah, MD USA (Board Certified Psychiatrist) & Dr. Nalini Juthani, MD USA (Board Certified Psychiatrist), renowned educationists Bratati Bhattacharyya (Secretary General & CEO, Shikshayatan Foundation) & Mukta Nain (Director, Birla High Schools), and Chhavi Tewary (Clinical Psychologist, Caring Minds). The session was moderated by Preeyam Budhia (Head, New Initiatives - Caring Minds).

It was an engaging, enriching interactive session that dispelled many myths and misconceptions surrounding mental health issues and accessing mental healthcare. This webinar on

Zoom was attended by over 550 registered participants from all over the world. It was also broadcasted live on the Caring Minds and CCFC Facebook page and a video recording of the same is available on the page for an international audience to view across all time zones.

Minu Budhia said, "Suicide rates are on the rise,

Dr. Manoj R. Shah said, "When speaking of substance abuse, we need to remember that it is not a character flaw, but a dopamine dependency, and some have a genetic vulnerability. Some of the factors that influence abuse are peer pressure, availability of finances, and how easily available the substance is."



especially in students who fail to clear examinations. Everyone plans for success, but no one plans for failure. This is an important learning we must teach our children." "The common refrain from approaching anyone for any issues related to Mental Health is Log Kya Kahenge/Lokey Ki Bol be and this is the main theme and essence of today's discussion", she added.

Dr. Nalini Juthani said, "The pandemic brought all of us together under the same roof, 24x7, and this is not an easy situation to live in. Some of the issues this has given rise to include domestic violence, alcohol & drug abuse, and increased anxiety which has also developed into depression."

Bratati Bhattacharyya said, "Apprehension in children comes from non-

achievement. We need to help them find something that is a combination of their ability, interests and potential. Also, parents should not put the burden of their own unsuccessful dreams on their children."

Mukta Nain said, "Most parents are of the opinion 'no vaccine, no school'. In a survey we conducted, 80% said they were not ready to send their children to school. This rose to 90% for parents with primary school children."

Chhavi Tewary said, "In individuals with feelings of hopelessness, worthlessness, self-doubt, low self-worth, difficulty maintaining jobs and relationships are all common side-effects of exposure to long-term stigma. We can combat stigma by actively protesting it, by spreading awareness via community programmes, and by not isolating & abandoning those with mental health issues."

Preeyam Budhia said, "Each individual is unique in their own way, and they don't fit neatly into boxes. Everyone

should have the freedom to be who they are and not be stigmatised for it."

Counsellor Nidhi Dwivedi asked an important question, "Children often act out when they don't get what they want, and it becomes harder and harder to discipline them as they grow. What are the ideal ways to discipline teenagers? Also, how should one discipline a young child?"

The session ended on a positive note, with the vote of thanks by Sanjay Budhia. He said, "We're all looking forward to move from the Virtual to Real and till that happens, we need to keep looking at the glass as half full".

Maintaining emotional & mental wellness is key to living a healthy life, and we all need help and guidance to do this. Thanks to modern technology, there are experienced counsellors, psychologists, and psychiatrists just a click or a call away, and you can opt for a telephonic consult or a video consult, as per your comfort level. #staysafe #stayhealthy #staysmiling.

5. Morning India - 27th September 2020

Sudden increase in suicides among students causes concern

Kolkata: The recent spurt among the students to take their own lives even for petty reasons like not being able to get a Smartphone and failure in class examinations, has caused serious concern among the parents as well as among the people from all walks of life, as the danger is showing no sign of abetting in the present Covid-19 pandemic

According to a panel of internationally acclaimed Mental health experts, increasing domestic violence, growing addiction to alcohol and drugs besides increasing anxiety in life primarily for financial difficulties, have allegedly been forcing many youngsters to take the extreme worrisome step. This is a dangerous trend, they pointed out

Discussing the issue during an online panel discussion here today, organised by city based Caring Minds, well known Psychotherapist Minu Budhia felt that the belief that they had failed in their lives and had no hope in future might also lead many students into deep depression which in turn lead to the rapid increase in the number of suicides among the community not only in West Bengal or in India but across the globe, particularly during the present pandemic period which had gripped the entire world.

Expressing concern at the present growing trend, she said it was very unfortunate that suicide rates among the young students were also on the rise. 'Everyone plans for success, and none plans for failure' Budhia said



and felt that every parent must teach their children about the positive aspects of life. No children must refrain from approaching their parents or their teachers for any issue related to Mental Health.

According to USA based noted Psychiatrist Manoj R. Shah who took part in the panel discussion from America, said, "When speaking of substance abuse, we need to remember that it is not a character flaw, but a dopamine dependency, and some have a genetic vulnerability. Some of the factors that influence abuse are peer pressure, availability of finances, and how easily available the substance is."

Echoing similar views Dr. Nalini Juthani, also from the USA said, 'The Covid-19 pandemic had brought all of us together under the same roof 24x7 and this is not an easy situation to live in particularity for the young minds'. Moreover, if they witnessed regular domestic violence in their own houses this could lead them towards addiction to alcohol and drugs at an early age too which in turn might cause increased

anxiety before they finally developed depression and tendency towards ending own lives, she said.

Also participating in the discussion educationist Bratati Bhattacharyya and mental health experts Mukta Nain and Chabi Tiwary said in order to come out from the present depressing scenario, children must be helped to find someone who could encourage them about their hidden potential and improve their ability to do better. Parents should not also put their own burden of unsuccessful dreams on their children, they felt.

About 80 per cent of parents, mostly in poor families, felt that they were not ready to send their children to school. In rural India and elsewhere in Third world countries the percentage was as high as 90, they regretted.

Moderating the hour long session Preeyam Budhia, also of Caring Minds said since each individual was unique in their own way, 'they don't fit neatly into boxes. Everyone should have the freedom to be who they are and not be stigmatised for it'.

6. The Telegraph Online - 21st September 2020

The Telegraph *online*

Monday, 21 September 2020 • E-paper



Home Opinion India States ▾ Calcutta World Business Science & Tech Health Sports ▾ Entertainment Culture ▾



[Home](#) / [West-bengal](#) / [Calcutta](#) / [Online session on mental health](#)

Online session on mental health

'Isolate those with Covid-19 but do not make them feel unwanted'



“Let the (Covid) patient (in the family) feel wanted and establish an emotional connect with the person. It’s an age of technology, you can talk to the patient,” said Mukta Nain, the director of Birla High Schools

Shutterstock

[Jhinuk Mazumdar](#) | Calcutta | Published 21.09.20, 01:47 AM

Isolate those with Covid-19 but do not make them feel unwanted, said the head of a school at a session on mental illness.

“Let the (Covid) patient (in the family) feel wanted and establish an emotional connect with the person. It’s an age of technology, you can talk to the patient,” said Mukta Nain, the director of Birla High Schools.

She was speaking at a webinar on Towards Mental Health 360: Breaking Stigma, Stereotypes and Taboos, organised by Caring Minds on Sunday evening.

The Telegraph Online - Continued

“Go out to the park and get some fresh air. Parents can do that especially when they have some disagreements, go outside, discuss it and come back. Have the disagreements behind closed doors so they are not displayed in front of the child,” said Nalini Juthani, a psychiatrist from the US.



Webinar: Towards Mental Health 360: Breaking Stigma, Stereotypes and Taboos, organised by Caring Minds on Sunday evening
Telegraph picture

“It is alright to expose children to a healthy argument.... But parents should not fight violently in front of the child or take it beyond a certain point because that will make the child very insecure,” said Minu Budhia, founder director of Caring Minds.

Psychiatrist Manoj Shah said with both parents working from home and living in small apartments, it has become a “juggling act” that leads to stress.

Mental Health

Lockdown

Pandemic

Online Session

Share



केयरिंग माइंड्स ने मानसिक स्वास्थ्य पर किया वेबिनार का आयोजन



कोलकाता. केयरिंग माइंड्स की ओर से मानसिक स्वास्थ्य पर वेबिनार का आयोजन किया गया, जिसमें केयरिंग माइंड्स एंड आइ कैन फ्लॉई की संस्थापक व साइकोथेरेपिस्ट मीनू बुधिया के साथ-साथ अंतरराष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने हिस्सा लिया. इनमें एमडी यूएसए (बोर्ड सर्टिफाइड साइकियाट्रिस्ट) डॉ मनोज आर शाह, डॉ नलिनी जुथानी, शिक्षायतन फाउंडेशन की महासचिव व सीईओ शिक्षाविद ब्रतती भट्टाचार्य, बिरला हाई स्कूल की निदेशक मुक्ता जैन, केयरिंग माइंड्स की क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट छवि तिवारी सहित अन्य गणमान्य उपस्थित रहे. इस सत्र का संचालन केयरिंग माइंड्स के न्यू इनिशिएटिव्स की प्रमुख प्रीयम बुधिया ने किया. इस अवसर पर प्रीयम बुधिया ने कहा कि हेल्थ 360 के माध्यम से हमने शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य दोनों को ही स्वस्थ रखने पर चर्चा की है, मानसिक स्वास्थ्य को किस प्रकार से बेहतर रखा जा सकता है. इस बारे में ही लोगों को जागरूक करने के लिए इस सत्र का आयोजन किया गया.

8. Rajasthan Patrika - 22nd September 2020

पत्रिका कोलकाता

लॉकडाउन का पालन करे, कोरोना से बचे

राजस्थान पत्रिका
patrika.com 04
कोलकाता, मंगलवार, 22 सितम्बर, 2020



केयरिंग माइंड्स की ओर से हुए ऑनलाइन पैनल डिस्कशन में शामिल वक्ता।

मानसिक स्वास्थ्य सेवा के मिथक और भ्रांतियां की दूर

केयरिंग माइंड्स का मानसिक स्वास्थ्य संबंधी ऑनलाइन लाइव पैनल डिस्कशन

कोलकाता. केयरिंग माइंड्स की ओर से मानसिक स्वास्थ्य संबंधी ऑनलाइन लाइव पैनल डिस्कशन हुआ। इसका विषय टुआर्डर्स मेंटल हेल्थ 360 ब्रेकिंग स्टिग्मा, स्टीरियोटाइप्स एंड टैब्सजू था। केयरिंग माइंड्स व आई कैन फ्लार्ई की संस्थापक मनोचिकित्सक मीनू बुधिया ने अंतरराष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों डॉ. मनोज आर शाह, एमडी यूएसए, डॉ. नलिनी जुथानी एमडी यूएसए, शिक्षाविद् बी. भट्टाचार्य (महासचिव और सीईओ, शिक्षाशतन फाउंडेशन),

मुक्ता नैन (निदेशक, बिड़ला हाई स्कूल) और छवी तिवारी (क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट, केयरिंग माइंड्स) ने भाग लिया। संचालन प्रियम बुधिया (प्रमुख, नई पहल - देखभाल दिमाग) की ओर से किया गया। इसमें मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों और मानसिक स्वास्थ्य सेवा के कई मिथकों और भ्रांतियों को दूर किया गया। वेबिनार में दुनिया भर से 550 से अधिक पंजीकृत प्रतिभागियों ने भाग लिया। मीनू बुधिया ने कहा कि आत्महत्या की दर बढ़ रही है। विशेषकर उन छात्रों में जो परीक्षाओं को पास करने में असफल होते हैं। हर कोई सफलता की योजना बनाता है, असफलता की नहीं। यह एक महत्वपूर्ण सीख है जिसे हमें बच्चों को सिखाना चाहिए।

मानसिक तंदरुस्ती 360 : मनोवैज्ञानिक फिटनेस नये पैमाने में

कोलकाता, 22 सितंबर। केयरिंग माइन्ड्स ने आज के समय की आवश्यकतानुसार एक ऑनलाइन परिचर्चा का आयोजन किया जिसका विषय था 'मानसिक स्वास्थ्य 360: पुरानी मान्यता, जड़सोच का मोचन।' केयरिंग माइन्ड्स व आई कैन फ्लोई की संस्थापक साइकोथेरापिस्ट मीनू बुधिया ने अन्तर्राष्ट्रीय मानसिक

माइन्ड्स एवं सीसीएफसी फेसबुक पेज पर चलता रहा। पूरी परिचर्चा का वीडियो रेकार्डिंग पेज पर अंतर्राष्ट्रीय दर्शकों हेतु सभी टाइमजोन्स पर उपलब्ध है।

मीनू बुधिया ने कहा परीक्षा में असफल विद्यार्थियों में विशेष रूप से आत्महत्या की प्रवृत्ति बढ़ रही है। यह एक विडम्बना है कि सभी



चित्र में मनोचिकित्सक और केयरिंग माइन्ड्स एंड आई कैन फ्लोई की संस्थापक मीनू बुधिया, अंतर्राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ डॉ. मनोज आर शाह, डॉ. नलिनी जुथानी, ब्राती भट्टाचार्य, मुक्ता नैन, छवि तिवारी, संजय बुधिया और प्रियम बुधिया।

केयरिंग माइन्ड्स परिचर्चा में क्षेत्र के कई दिग्गज बोले

स्वास्थ्य विशेषज्ञ डा. मनोज आर शाह, डा. नलिनी जुथानी (दोनों ही एमडी यूएसए, बोर्ड द्वारा मान्य मनोवैज्ञानिक) श्री शिक्षायतन फाउंडेशन की महासचिव एवं प्रभारी ब्राती भट्टाचार्य, बिड़ला हाईस्कूल की निदेशिका डा. मुक्ता नयन एवं केयरिंग माइन्ड्स की क्लिनिकल मनोवैज्ञानिक छवि तिवारी जैसी विशिष्ट पारंगत के साथ बातचीत की। इस सत्र का संचालन न्यू इनिशियेटिव-केयरिंग माइन्ड्स की प्रमुख प्रियम बुधिया ने किया।

इस परिचर्चा सत्र में गरिमाय वैचारिक मंथन के द्वारा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी विषयों पर कई पुराने और जड़ विचारों एवं अवधारणाओं को निरस्त किया गया। दुनियाभर से 500 से अधिक पंजीकृत प्रतिनिधियों ने झूम पर हुये वेबिनार में हिस्सा लिया। इसका सीधा प्रसारण केयरिंग

सफलता की योजना बनाते हैं। कोई विफलता की संभावनाओं में सफलता को तलाशने की कोशिश नहीं करता। हम अपने बच्चों को इस महत्वपूर्ण विषय पर शिक्षित नहीं करते। मानसिक स्वास्थ्य संबंधित विषयों पर जब हम किसी से बात करते हैं तो वे अक्सर यह कह कर टाल देते हैं-लोग क्या कहेंगे? आज इसी बिन्दु एवं विषयवस्तु पर चर्चा करेंगे, मीनू बुधिया ने कहा।

डा. मनोज आर शाह के अनुसार बुरी आदतों एवं प्रवृत्ति हमें समझना होगा कि यह चारित्रिक दुर्बलता नहीं है बल्कि किसी शारीरिक मानसिक रूप से दुर्बलता का परिणाम है। इस प्रवृत्ति के लिये कई कारणों में संगत का दोष, धन सुगमता एवं मादक पदार्थों की सहज उपलब्धता है।

डा. नलिनी जुथानी ने कहा कि कोरोना संक्रमण ने हम सबको एक

छत के नीचे इकट्ठा कर दिया। यह जीने के लिये बड़ा कठिन समय है। इसने कुछ नये विकारों का हमारे समाज में उद्भव किया जिसमें पारिवारिक हिंसा, शराब एवं ड्रग सेवन प्रमुख है। इसी के दुष्परिणाम है बढ़ती हुई चिन्ताएं जिसके परिणामस्वरूप लोग डिप्रेशन में भी आ गये।

ब्राती भट्टाचार्य ने कहा कि बच्चों में लक्ष्य प्राप्त नहीं करने से आशंकाएं घेर लेती हैं। इसके मुकाबले हम बच्चों में उनकी योग्यता, रुझान एवं उनमें छिपी संभावनाओं को प्रोत्साहित करने में उनकी मदद करें। एक बात और महत्वपूर्ण है कि हम अपने अधूरे या असफल सपनों और आकांक्षाओं को बच्चों पर न लादें।

मुक्ता नैन ने कहा कि अधिकांश अभिभावकों का सोच है कि वैकसीन नहीं तो स्कूल नहीं। हमने सबेरे करवाया

तो 80 प्रतिशत ने कहा कि वे अपने बच्चों को स्कूल भेजना नहीं चाहते और प्राइमरी क्लास के तो 90 प्रतिशत अभिभावकों का यह सोचना है।

छवि तिवारी ने कहा कि लम्बे समय की अवधारणा के परिणामस्वरूप कुछ लोगों में निराशा, निकम्मापन, हीन प्रवृत्ति, सर्शकित रहने जैसे मनो विकार पुराने अपदार्थ विचारों की परिणति होती है। हम इस तरह की अवधारणा को सक्रिय रूप से प्रतिवाद जागरूकता प्रसार के लिये सामूहिक कार्यक्रम के माध्यम से कर सकते हैं। किसी भी रूप में मानसिक दुर्बलता वाले व्यक्ति को कभी अलग-थलग एवं दरकिनार नहीं करें।

प्रियम बुधिया ने बताया हरेक व्यक्ति अपने में असाधारण होता है एवं आवश्यक नहीं कि वह हमारी अपेक्षा के अनुरूप हो। हर व्यक्ति को

यह स्वतंत्रता होनी चाहिये कि वह अपनी इच्छानुसार अपने को ढालें एवं हम अपनी अपेक्षा उन पर नहीं थोपें।

काउंसिलर निधि द्विवेदी ने एक महत्वपूर्ण प्रश्न रखा-बच्चे अक्सर अपना आपा खो बैठते हैं जब उनकी मनचाही न हो एवं फिर जैसे-जैसे उनकी उम्र बढ़ती है उनको संयत करना बहुत मुश्किल हो जाता है। इन किशोरों को अनुशासित करने का सबसे आदर्श तरीका क्या हो सकता है? साथ ही युवा बच्चे को अनुशासित कैसे करें?

एक सकारात्मक टिप्पणी के साथ सत्र का समापन हुआ। श्री संजय बुधिया ने धन्यवाद ज्ञापन किया। उन्होंने कहा कि हम सभी चाहते हैं कि वर्चुअल से रीयल की ओर बढ़े पर तब तक ग्लास को आधा भरा हुआ देखते रहे।

अपने भावनात्मक एवं मानसिक तंदरुस्ती को बनाये रखना ही स्वस्थ जीवन की कुंजी है। इसके लिये हमें सहयोग और मार्गदर्शन चाहिये। आधुनिक टेक्नोलॉजी का शुक्रिया, अनुभवी कौंसलर्स, मनोवैज्ञानिक एवं साइकियारिस्ट बस एक बटन दबाने की दूरी पर हैं। फोन उठाइये और हाजिर हैं आपको परामर्श देने या वीडियो से आपको पूरी बात समझाने जिसमें भी आप सहज हो। अपना ख्याल रखिये, स्वस्थ रहिये, मस्त रहिये।

10. Dainik Vishwamitra- 23rd September 2020

दैनिक विश्वमित्र



केयरिंग माइंड्स ने 'मानसिक स्वास्थ्य 360 की और ब्रेकिंग स्टिग्मा' पर एक ऑनलाइन परिचर्चा आयोजित की। इसमें मनोचिकित्सक और केयरिंग माइंड्स एंड आइ कैन फ्लाइ की संस्थापक अंतर्राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ डॉ. मनोज आर शाह एमडीयूएसए और डॉ. नलिनी जूथानी, एमडी यूएस, प्रख्यात शिक्षाविद् ब्रतति भट्टाचार्य (महासचिव एवं सीइओ), शिक्षायतन फाउंडेशन) एवं मुक्ता नैन (निदेशिका, बिड़ला हाईस्कूल) और छवि तिवारी (क्लिनिकल साइकोलाजिस्ट, केयरिंग माइंड्स) ने भाग लिए। सत्र का परिचालन प्रीयम बुधिया (प्रमुख, न्यू इनीशिएटिव्स-केयरिंग माइंड) ने किया।

विश्वमित्र

11. Akhbarmashriq- 23rd September 2020

akhbarmashriq.com

کلاتہ، مشکل 22 ستمبر 2020ء، برطانیہ 4 ستمبر 1442ھ



کورونا کی وبا کے دوران لوگوں کو جس طرح سے نفسیاتی امراض کا شکار ہونا پڑا اس نے سماج میں طرح طرح کے مسائل پیدا کئے۔ حالات کے پیش نظر کینٹرینک ماسٹڈ کی جانب سے آن لائن مباحثہ بہ موضوع مینٹل ہیلتھ 360 کی جانب سے "ایک خوب صورت پروگرام کا انعقاد کیا گیا جس میں معزز ماہرین نے شرکت کی۔ معزز شہرکامیں ڈاکٹر آر شاہ، ڈاکٹر نائنی جوٹھانی، ماہر تعلیم برتنی بھٹا چاریہ، چھیبووی تیواری اور ملکائین سمیت دیگر نے شرکت کی۔ زیر نظر تصویر اسی پروگرام کی ہے۔

12. Aajkal- 22nd September 2020

দেশ | রাজ্য

আজকাল ১০
কলকাতা মঙ্গলবার ২২ সেপ্টেম্বর ২০২০

মনের জানালা



কেয়ারিং মাইন্ডস আয়োজিত 'টুওয়ার্ডস মেন্টাল হেল্থ ৩৬০: ব্রেকিং স্টিগমা, স্টিরিওটাইপস অ্যান্ড ট্যাবুজ' শীর্ষক অনলাইন আলোচনাচক্রে উপস্থিত রয়েছেন কেয়ারিং মাইন্ডস ও আইক্যানফ্লাই-এর প্রতিষ্ঠাতা সাইকোথেরাপিস্ট মিনু বুধিয়া, আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন দুই মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ ডাঃ মনোজ আর শাহ এবং ডাঃ নলিনী যুথানি, শিক্ষায়তন ফাউন্ডেশনের সেক্রেটারি জেনারেল ও সিইও শিক্ষাবিদ ব্রতী ভট্টাচার্য, বিড়লা হাই স্কুলের ডিরেক্টর মুক্তা নৈন, কেয়ারিং মাইন্ডসের ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট ছবি তিওয়ারি এবং মনোবিদ নিধি দ্বিবেদী। অনুষ্ঠান পরিচালনা করেন কেয়ারিং মাইন্ডসের নিউ ইনিশিয়েটিভস হেড প্রিয়ম বুধিয়া।

13. Arthik Lipi- 25th September 2020

লিপি

শিলিগুড়ি, সোমবার, ২৫ সেপ্টেম্বর, ২০২০
Siliguri - Monday - September 25, 2020
Arthik Lipi, Page 2

মানসিক স্বাস্থ্য ৩৬০: মনস্তাত্ত্বিক সুস্থতা উদ্দেশ্যে ভার্চুয়াল আলোচনা

স্টাফ রিপোর্টার: কেয়ারিং মাইন্ডস এর পক্ষ থেকে সরাসরি লাইভ প্যানেল আলোচনা উপস্থাপিত করে 'মানসিক স্বাস্থ্য ৩৬০: ব্রেকিং স্টিগমা, স্টেরিওটাইপস এবং 'ট্যাবুস' নিয়ে সাইকোথেরাপিস্ট মিনু বুধিয়া (প্রতিষ্ঠাতা - কেয়ারিং মাইন্ডস এবং ইকনফ্লাই) আন্তর্জাতিক মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ ডাঃ মনোজ আর শাহ, এমডি ইউএসএ (বোর্ড সার্টিফাইড সাইকিয়াট্রিস্ট) এবং ডাঃ নলিনী জুথানী, এমডি ইউএসএ (বোর্ড সার্টিফাইড সাইকিয়াট্রিস্ট), খ্যাতনামা শিক্ষাবিদ ব্রাটি সাথে কথোপকথনে ছিলেন। ভট্টাচার্য (সেক্রেটারি জেনারেল এবং সিইও, শিক্ষায়তন ফাউন্ডেশন) এবং মুক্ত নাইন (পরিচালক, বিড়লা উচ্চ বিদ্যালয়), এবং ছাভি তেওয়ারি (ক্লিনিকাল সাইকোলজিস্ট, কেয়ারিং মাইন্ডস) অধিবেশনটির সঞ্চালক ছিলেন প্রিয়ম বুধিয়া (প্রধান, নতুন উদ্যোগ - যত্নশীল মন)। এটি একটি আকর্ষণীয়, ইন্টারেক্টিভ অধিবেশন সমৃদ্ধ করে যা মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যাগুলি এবং মানসিক স্বাস্থ্যসেবা অ্যাক্সেসের আশেপাশে প্রচলিত প্রচলিত কল্পকাহিনী এবং ভুল ধারণা থেকে দূরে ছিল জুমের এই ওয়েবিনারে বিশ্বজুড়ে



৫৫০ টিরও বেশি নিবন্ধিত অংশগ্রহণকারী উপস্থিত ছিলেন। এটি কেয়ারিং মাইন্ডস এবং সিসিএফসি ফেসবুক পৃষ্ঠায় সরাসরি সম্প্রচারিত হয়েছিল এবং আন্তর্জাতিক ভিডিও দর্শকদের সর্বকালের অঞ্চল জুড়ে দেখার জন্য পৃষ্ঠায় এইগুলির একটি ভিডিও রেকর্ডিং পাওয়া যায় মিনু বুধিয়া বলেন, আত্মহত্যার হার বাড়ছে, বিশেষত যে সকল শিক্ষার্থী পরীক্ষা সাফ করতে ব্যর্থ হয়েছে। সবাই সাফল্যের পরিকল্পনা করে, কিন্তু কেউই ব্যর্থতার পরিকল্পনা করে না। এটি আমাদের একটি গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষা যা আমাদের বাচ্চাদের শেখাতে হবে। মানসিক স্বাস্থ্যের সাথে সম্পর্কিত যে কোনও বিষয়ে কারও কাছে আসা থেকে বিরত থাকাই হল লগ কেয়া কহেন্সে/লোকে কি বলবে এবং এটি আজকের আলোচনার মূল বিষয়বস্তু এবং মর্ম। ডাঃ মনোজ আর শাহ বলেছিলেন, “পদার্থের অপব্যবহারের কথা বলার সময় আমাদের মনে রাখতে হবে এটি চরিত্রের ত্রুটি নয়, ডোপামাইন নির্ভরতা এবং কারও কারও জিনগত দুর্বলতা রয়েছে। অপব্যবহারকে প্রভাবিত করে এমন কয়েকটি কারণ হল সহকর্মীদের চাপ, অর্থের সহজলভ্যতা এবং পদার্থটি কত সহজলভ্য। ডাঃ নলিনী যুথানী বলেছিলেন, “মহামারীটি আমাদের সকলকে একই ছাদের নীচে, এনেছিল এবং এটি বেঁচে থাকার পক্ষে সহজ পরিস্থিতি নয় এবং উদ্বেগ বৃদ্ধি করেছে যা হতাশায় পরিণত হয়েছে।” ব্রততী ভট্টাচার্য বলেছিলেন, “বাচ্চাদের মধ্যে প্রশংসা অ-কৃতিত্ব থেকে আসে। আমাদের তাদের এমন কিছু খুঁজতে সহায়তা করতে হবে যা তাদের ক্ষমতা, আগ্রহ এবং সম্ভাবনার সংমিশ্রণ। এছাড়াও, পিতামাতাদের তাদের নিজের ব্যর্থ স্বপ্নের বোঝা বাচ্চাদের উপর চাপানো উচিত নয়। মুক্ত নাইন বলেন, “বেশিরভাগ পিতা-মাতার অভিমত' কোনও ভ্যাকসিন নেই, স্কুল নেই'। আমাদের পরিচালিত একটি সমীক্ষায়, ৮০ শতাংশ বলেছেন তারা তাদের বাচ্চাদের স্কুলে পাঠাতে প্রস্তুত নয়। প্রাথমিক বিদ্যালয়ের বাচ্চাদের বাবা-মায়ের ক্ষেত্রে এটি বেড়েছে ৯০শতাংশ”।