

Grumpy adults take it out on kids at home

Webinar on depression and anxiety in young adults attended by mental health professionals and school heads



There has been an almost 50 per cent rise in children seeking help during the lockdown because of anxiety-related issues, psychotherapist and founder of Caring Minds Minu Budhia said

Jhinuk Mazumdar | Calcutta | Published 21.07.20, 02:03 AM

Adults facing problems at work or with spouses often take it out on “soft targets”: children at home.

This displacement of anger had always been there but under such trying circumstances it has now become more common. At times the anger, even unconsciously, takes the path of least resistance and children are at the receiving end, a psychiatrist has said.

Mental health professionals and school heads had a webinar on depression and anxiety in young adults on Sunday evening and discussed how a stressful home environment added to their anxiety.

Working from home with no one to delegate household chores to and managing a 10-year-old hyperactive child or a 16-year-old brooding child can add to the stress, a mental health professional said.

“Parents are often overwhelmed by stress. One might be upset with something at work or with his/her spouse but cannot take it out on his/her. The person will then displace the anger on the youngest and softest target in the family, the children,” psychiatrist Prathama Chaudhuri said.

Chaudhuri later said such instances had become “more common” during the lockdown. “Children are at the receiving end as the anger takes the path of least resistance, at times unconsciously. If an adult is aware of it then instead of displacing it on children they should introspect... if it is becoming too much for them to handle they should seek help.”

She was addressing an audience of parents at “Mental Health 360: What is your teen thinking”, presented by Caring Minds, a psychological wellness centre.

There has been an almost 50 per cent rise in children seeking help during the lockdown because of anxiety-related issues, psychotherapist and founder of Caring Minds Minu Budhia said. “In this current scenario, children are more prone to anxiety, depression and eating disorders.... Children get disturbed in a stressful home environment, which could be because of domestic violence, parents fighting between themselves or being victims of violence themselves.”

Children react to the situation differently, some become irritable, some rebellious or some a recluse, she said. “It’s a vicious cycle and the parents’ behaviour is linked to the child’s reaction. Often, parents complain that why the child is snapping at them or have turned so irritable.”

John Bagul, principal of South City International School, and Munmun Nath, principal, senior school, Calcutta International School, were among the others who attended the webinar.

The school heads asked questions and Preeyam Budhia, head, new initiatives, Caring Minds, moderated the 90-minute session.

The questions were related to understanding anxiety and depression among children and the difference between those children seeking attention and those who are anxious.

“What was initially perceived as a time to bond with the child is gradually changing because everyone has reached a point of saturation. Parents are faced with an uncertainty in their work life or businesses and children who were used to a fast-paced life are locked at home... all this is taking a toll on the mental health,” Preeyam Budhia said.

Grumpy adults take it out on kids at home

JHINUK MAZUMDAR

Calcutta: Adults facing problems at work or with spouses often take it out on “soft targets”: children at home.

This displacement of anger had always been there but under such trying circumstances it has now become more common. At times the anger, even unconsciously, takes the path of least resistance and children are at the receiving end, a psychiatrist has said.

Mental health professionals and school heads had a webinar on depression and anxiety in young adults on Sunday evening and discussed how a stressful home environment added to their anxiety.

Working from home with no one to delegate household chores to and managing a 10-year-old hyperactive child or a 16-year-old brooding child can add to the stress, a mental health professional said.

“Parents are often overwhelmed by stress. One might be upset with something at work or with his/her spouse but cannot take it out on his/her. The person will then displace the anger on the youngest and softest target in the family, the children,” psychiatrist Prathama Chaudhuri said.

Chaudhuri later said such instances had become “more common” during the lockdown. “Children are at the receiving end as the anger takes the path of least resistance, at times unconsciously. If an adult is aware of it then instead of displacing it on children they should introspect... if it is becoming too much for them to handle they should

seek help.”

She was addressing an audience of parents at “Mental Health 360: What is your teen thinking”, presented by Caring Minds, a psychological wellness centre.

There has been an almost 50 per cent rise in children seeking help during the lockdown because of anxiety-related issues, psychotherapist and founder of Caring Minds Minu Budhia said. “In this current scenario, children are more prone to anxiety, depression and eating disorders.... Children get disturbed in a stressful home environment, which could be because of domestic violence, parents fighting between themselves or being victims of violence themselves.”

Children react to the situation differently, some become irritable, some rebellious or some a recluse, she said. “It’s a vicious cycle and the parents’ behaviour is linked to the child’s reaction. Often, parents complain that why the child is snapping at them or have turned so irritable.”

John Bagul, principal of South City International School, and Munnun Nath, principal, senior school, Calcutta International School, were among the others who attended the webinar.

The school heads asked questions and Preeyam Budhia, head, new initiatives, Caring Minds, moderated the 90-minute session.

The questions were related to understanding anxiety and depression among children and the difference between those children seeking attention and those who are anxious.

Mental Health 360: What is your teen thinking?

EOI CORRESPONDENT

KOLKATA, JULY 21/--/Caring Minds presented a much needed live online discussion 'Mental Health 360: What is your teen thinking?'. Psychotherapist Minu Budhia (Founder, Caring Minds), psychiatrist Dr. Prathama Chaudhuri, Dr Munmun Nath (Principal, Senior School, Calcutta International School) and John Andrew Bagul (Principal, South City International School) spoke on understanding anxiety & depression in young adults, identifying red flags, and learning coping techniques. The session was moderated by Preeyam Budhia (Head, New Initiatives -

youngest and softest target in the family, the children." Preeyam Budhia said, "Health 360 includes both physical and mental wellbeing. The new normal is not only affecting the lives of adults & seniors, it is also impacting students and their mental health." It was an immersive and interactive session that dispelled many myths, misconceptions, and stereotypes about teenagers and mental healthcare while focussing on stress, anxiety, and depression, sources said. While the mental health experts answered questions posed by the leaders in education, the audience was encouraged to participate via a Truth and False session and a mental health quiz based on Bollywood movies. The voice



Psychotherapist Minu Budhia (Founder, Caring Minds), Psychiatrist Dr. Prathama Chaudhuri, Dr Munmun Nath (Principal, Senior School, Calcutta International School), John Andrew Bagul (Principal, South City International School) and Preeyam Budhia (Head, New Initiatives - Caring Minds) at a much needed discussion on 'Mental Health 360: What is your teen thinking?' presented by Caring Minds-EOI Photo

Caring Minds).

Ms Budhia said, "It is a myth that children & teenagers don't get depressed. In this current scenario, they are more prone to issues like anxiety, depression, eating disorders, etc. People often dismiss these issues by saying it will go away on its own, but that is not the case." Dr Nath said, "Education, learning has to continue. When motivating children, the purpose of learning must be made clear to them. The child's point of view needs to be heard."

Mr Bagul said, "Nagging is out of the question. Time management and balance are essential. Allow the child to develop, to have a balanced personality. There has to be a level of trust and responsibility."

Dr. Chaudhuri said, "Parents are often overwhelmed by stress. One might be upset with something at work or with his/her spouse but cannot take it out on his/her. The person will then displace the anger on the

of the youth was also represented by questions posed by students. The session was broadcasted live on the Caring Minds Facebook page and a video recording of the same is available on the page for those who missed it. A serious mental health issue that more often than not gets swept under the carpet, depression is a silent and invisible disease. It has nothing to do with being mentally weak or strong, an introvert or an extrovert, a failure or a success, wealthy or poor. It is also a silent killer as depression is one of the leading causes of suicide.

Modern technology has helped to ensure that there are experienced counsellors, psychologists, and psychiatrists just a click or a call away. Depending on what your child is comfortable with, you can opt for a telephonic consult or a video consult. The session ended on a positive note, asking the audience to not be shy about getting help for both their loved ones and themselves.

केयरिंग माइंड्स ने की मानसिक स्वास्थ्य पर परिचर्चा

कोलकाता. केयरिंग माइंड्स ने मानसिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन परिचर्चा सत्र का आयोजन किया, जहां विभिन्न स्कूल के प्रतिनिधियों ने 'युवाओं में बढ़ते मानसिक तनाव' विषय पर अपने विचार रखे. इस सत्र का संचालन केयरिंग माइंड्स की संस्थापक व साइकोथेरेपिस्ट मीनू बुधिया और न्यू इनिशिएटिव्स की प्रमुख प्रियम बुधिया ने किया. इस अवसर पर मीनू बुधिया ने



अपने स्वागत भाषण में कहा कि बच्चे व किशोर तनाव से नहीं गुजरते हैं, इसे लेकर लोगों में मिथक धारणाएं हैं. आज की वर्तमान परिस्थिति में बच्चे भी चिंता, तनाव व इंटिंग डिसऑर्डर से त्रस्त हैं.

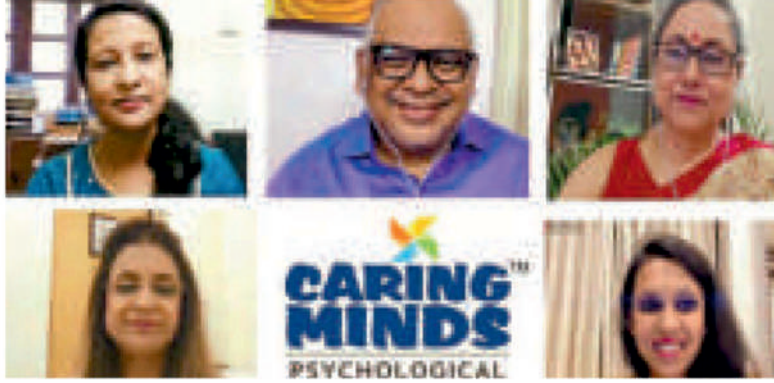
लोग सोचते हैं कि कुछ दिनों में खुद ही ठीक हो जायेगा लेकिन ऐसा नहीं है, इसका उपचार जरूरी है. इस मौके पर कोलकाता इंटरनेशनल स्कूल की प्रिंसिपल डॉक्टर मुनमुन नाथ, साउथ

सिटी इंटरनेशनल स्कूल के प्रिंसिपल जॉन एंड्रयू बागुल और मनोचिकित्सक प्रथमा चौधरी ने भी अपने विचार रखे. प्रियम 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.



केयरिंग माइंड्स द्वारा आयोजित “मेंटल हेल्थ 360 : आपका बच्चा क्या सोच रहा है” विषय पर आयोजित चर्चा में फिजियोथेरापिस्ट सुश्री मीनू बुधिया, डा. प्रथमा चौधरी, डा. मुनमुन नाथ, श्री जॉन एंड्रयू बगुल और सुश्री प्रियम बुधिया।

बच्चे व किशोर भी होते हैं तनाव के शिकार



केयरिंग माइंड्स की ओर से मानसिक स्वास्थ्य पर आयोजित ऑनलाइन परिचर्चा में हिस्सा लेते मनोचिकित्सक व अन्य।

कोलकाता @ पत्रिका. केयरिंग माइंड्स की ओर से मानसिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन परिचर्चा हुई।

इसमें विभिन्न प्रतिनिधियों ने युवाओं में बढ़ते मानसिक तनाव पर अपनी राय व्यक्त की। मानसिक स्वास्थ्य कैसे बेहतर रखा जाए? इस पर जागरूकता बढ़ाने के लिए इस सत्र का आयोजन हुआ। संचालन केयरिंग माइंड्स की संस्थापक व मनोचिकित्सक मीनू बुधिया और न्यू इनिशिएटिव्स की प्रमुख प्रीयम बुधिया ने किया। मीनू बुधिया ने स्वागत भाषण में कहा कि बच्चे व किशोर तनाव से नहीं गुजरते। इसको लेकर लोगों में गलत धारणा

है। इसके विपरीत आज की भागमभाग जिंदगी में बच्चे चिंता, तनाव और इटिंग डिसऑर्डर से त्रस्त हैं। जबकि कुछ लोग ऐसा सोचते हैं कि कुछ समय में यह अपने आप ठीक हो जाएगा। लेकिन ऐसा नहीं है। बल्कि इसका सही इलाज बेहद आवश्यक है। कोलकाता इंटरनेशनल स्कूल की प्रिंसिपल डॉ. मुनमुन नाथ, साउथ सिटी इंटरनेशनल स्कूल प्रिंसिपल जॉन एंड्रयू बागुल और मनोचिकित्सक डॉ. प्रतिमा चौधरी ने भी विचार व्यक्त किए। प्रीयम बुधिया ने कहा कि हेल्थ 360 के माध्यम से शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य दोनों को स्वस्थ रखने पर चर्चा की गई।

मानसिक स्वास्थ्य पर आनलाइन सत्र का आयोजन

इंफो इंडिया संवाददाता

कोलकाता। केयरिंग माइंड्स की ओर से 'मेंटल हेल्थ 360: वाट इज योर टैन थिंकिंग?' विषय पर एक आनलाइन परिचर्चा आयोजित की गई। मनोचिकित्सक मीनू बुधिया (संस्थापक, केयरिंग माइंड्स), मनोचिकित्सक डॉ. प्रतिमा चौधुरी, डॉ. मुनमुन नाथ (प्रिंसिपल, सीनियर स्कूल, कलकत्ता इंटरनेशनल स्कूल) और श्री जॉन एंड्रयू बगुल (प्रिंसिपल, साउथ सिटी इंटरनेशनल स्कूल) ने युवाओं में चिंता, अवसाद की समस्या और इससे मुकाबला करने की तकनीक पर अपने विचार रखे। इस आनलाइन सत्र का संचालन प्रियम बुधिया (न्यू इनिशिएटिव - केयरिंग माइंड्स की प्रमुख) द्वारा किया गया।

इस मौके पर मीनू बुधिया ने कहा, यह एक मिथक है कि बच्चे और किशोर उदास नहीं होते हैं। वर्तमान परिदृश्य में वे चिंता, अवसाद, खाने के विकार आदि जैसे समस्याओं से ग्रस्त हो सकते हैं। लोग अक्सर इन समस्याओं को यह कहकर नज़रअंदाज़ कर जाते हैं कि यह चलता है या अपने आप दूर हो जाएगी, लेकिन वैसा है नहीं। डॉ. मुनमुन नाथ ने कहा, शिक्षा, ज्ञान अर्जित करना जारी रखें। बच्चों को प्रेरित करते समय सीखने का उद्देश्य उन्हें स्पष्ट करना चाहिए। बच्चों



मनोचिकित्सक सुश्री मीनू बुधिया (केयरिंग माइंड्स की संस्थापक), मनोचिकित्सक डॉ. प्रतिमा चौधुरी, डॉ. मुनमुन नाथ (प्रिंसिपल, सीनियर स्कूल, कलकत्ता इंटरनेशनल स्कूल), श्री जॉन एंड्रयू बगुल (प्रिंसिपल, साउथ सिटी इंटरनेशनल स्कूल) और सुश्री प्रियम बुधिया, केयरिंग माइंड्स की प्रमुख, द्वारा प्रस्तुत 'मेंटल हेल्थ 360: वाट इज योर टैन थिंकिंग?' पर आनलाइन सत्र का आयोजन किया गया।

के दृष्टिकोण को समझने की जरूरत है। जॉन एंड्रयू बगुल ने कहा, समय प्रबंधन और संतुलन आवश्यक है। बच्चों को एक संतुलित व्यक्तित्व विकसित करने की अनुमति देना चाहिए। उन्हें विश्वास और जिम्मेदारी का एक स्तर होना चाहिए। डॉ. प्रतिमा चौधुरी ने कहा, माता-पिता अक्सर तनाव में रहते हैं। कोई काम को लेकर परेशान हो सकता है, लेकिन किसी

को भी इसे किसी दूसरे पर निकालना नहीं चाहिए। अक्सर व्यक्ति अपने क्रोध को परिवार या किसी छोटे सदस्यों पर जाहिर करते हैं। प्रियम बुधिया ने कहा, हेल्थ 260, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए है। दी न्यू नॉर्मल ना केवल वयस्कों और वरिष्ठों के जीवन को प्रभावित कर रहा है, बल्कि छात्रों और उनके मानसिक स्वास्थ्य पर असर कर

रहा है। यह एक इमर्सिव और इंटरैक्टिव सत्र था जिसमें तनाव, चिंता और अवसाद पर ध्यान केंद्रित करते हुए किशोरों और मानसिक स्वास्थ्य के बारे में कई मिथकों, गलत धारणाओं पर ध्यान दिया गया। इस अवसर पर मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने शिक्षा जगत के लोगों द्वारा पूछे गए सवालों के जवाब दिए, दर्शकों को एक सच और झूठ सत्र और बॉलीवुड फिल्मों

पर आधारित मानसिक स्वास्थ्य प्रश्न-ोत्तरी के माध्यम से भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया गया। छात्रों द्वारा उठाए गए सवालों के माध्यम से युवाओं के सवालों को उठाया गया। इस सत्र को केयरिंग माइंड्स फेसबुक पेज पर सीधा प्रसारित (लाइव) किया गया और जो लोग इसे लाइव नहीं देख पाए उनके लिए एक वीडियो रिकॉर्डिंग पेज पर उपलब्ध है।

एक गंभीर मानसिक स्वास्थ्य की समस्या एक मौन और अदृश्य बीमारी है। इसका मानसिक रूप से कमजोर या मजबूत होने, अंतर्मुखी या बहिर्मुखी, असफल या सफल, अमीर या गरीब होने से कोई लेना-देना नहीं है। यह एक मूक हत्यारा भी है क्योंकि अवसाद आत्महत्या के प्रमुख कारणों में से एक है। आधुनिक तकनीक ने अनुभवी काउंसलर, मनोवैज्ञानिक और मनोचिकित्सकों को सिर्फ एक क्लिक या एक कॉल करने पर उपलब्ध होने को संभव कर दिया है। यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपका बच्चा टेलिफोनिक या वीडियो परामर्श, किसके साथ सहज है। आप इसके अनुसार विकल्प चुन सकते हैं। इस सत्र के अंत में सभी से आग्रह किया गया कि मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित किसी भी प्रकार की समस्या के बारे में सवाल पूछने को लेकर कभी भी संकोच ना करें।

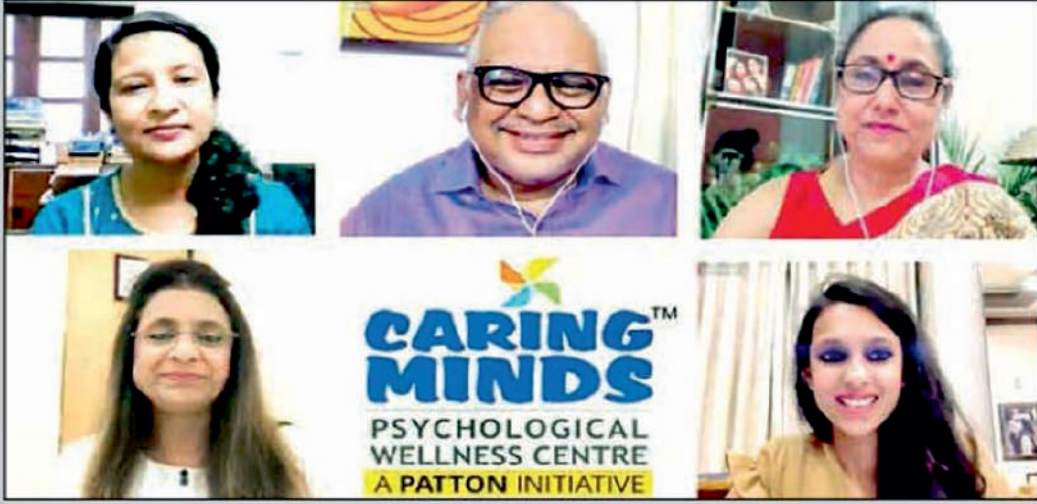


केयरिंग माइंड्स द्वारा 'मेंटल हेल्थ 360 : ह्वाट इज योर टीन थिंकिंग?' विषय पर आयोजित परिचर्चा सत्र के दौरान केयरिंग माइंड्स की संस्थापक-निदेशक मीनू बुधिया, डॉ. प्रथमा चौधरी, डॉ. मुनमुन नाथ, श्री जान एंड्रयू बगुल, सुश्री प्रियम बुधिया परिलक्षित हैं। विश्वमित्र

জানালা

কলকাতা বুধবার ২২ জুলাই, ২০২০

মনের জানালা



বর্তমান পরিস্থিতিতে কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে বাড়ছে নানা দুশ্চিন্তা আর মানসিক বিষণ্ণতা। কীভাবে এর থেকে মুক্তি সম্ভব? একটি অনলাইন আলোচনায় জানালেন মনোবিদ তথা ‘কেয়ারিং মাইন্ডস’-এর প্রতিষ্ঠাতা মিনু বুধিয়া, মনোরোগ বিশেষজ্ঞ ডাঃ প্রথমা চৌধুরি, ক্যালকাটা ইন্টারন্যাশনাল স্কুলের অধ্যক্ষা মুনমুন নাথ, সাউথ সিটি ইন্টারন্যাশনাল স্কুলের অধ্যক্ষ জন অ্যান্ড্রু বাগল প্রমুখ। শিরোনাম: ‘মেন্টাল হেল্থ ৩৬০: হোয়াট ইজ ইয়োর টিন থিংকিং?’ কীভাবে কমবয়সিরা মানসিক রোগের শিকার হচ্ছে, আলোচনায় উঠে আসে সে-তথ্যই। সেই সঙ্গে দেখানো হয় মুক্তির দিশাও। অনুষ্ঠানের আয়োজক ছিল ‘কেয়ারিং মাইন্ডস’। পরিচালনায় ছিলেন প্রিয়ম বুধিয়া।

কেয়ারিং মাইন্ডস'এর প্রয়োজনীয় লাইভ অনলাইন আলোচনা

কলকাতা, ২১ জুলাই : কেয়ারিং মাইন্ডস একটি প্রয়োজনীয় লাইভ অনলাইন আলোচনা উপস্থাপন করেছেন 'মানসিক স্বাস্থ্য ৩৬০' আপনার কৈশোরের চিন্তাভাবনা কী?' সাইকোথেরাপিস্ট মিনু বুধিয়া (প্রতিষ্ঠাতা, কেয়ারিং মাইন্ডস), মনোরোগ বিশেষজ্ঞ ডাঃ প্রথমা চৌধুরী, ডাঃ মুনমুন নাথ (প্রিন্সিপাল, সিনিয়র স্কুল, কলকাতা ইন্টারন্যাশনাল স্কুল) এবং মিঃ জন অ্যান্ড্রু বাগল (প্রিন্সিপাল, সাউথ সিটি ইন্টারন্যাশনাল স্কুল) তরুণদের মধ্যে উদ্বেগ ও হতাশা বোঝার বিষয়ে বক্তব্য রেখেছিলেন। প্রাপ্তবয়স্করা, লাল পতাকা চিহ্নিত করতে এবং মোকাবেলার কৌশল শিখতে। অধিবেশনটির সঞ্চালক ছিলেন প্রিয়ম বুধিয়া (প্রধান, নতুন উদ্যোগ - যত্নশীল মন)। মিনু

বুধিয়া বলেছিলেন, স্ক্রিশিওরা ও কিশোর-কিশোরীরা হতাশায় পড়ে না এটা একটি রূপকথা এই বর্তমান পরিস্থিতিতে তারা উদ্বেগ, হতাশা, খাওয়ার ব্যাধি ইত্যাদির মতো সমস্যায় বেশি ঝুঁকির শিকার হয় মানুষ নিজে থেকে দূরে, কিন্তু এটি হয় না। স্ক্র ডাঃ মুনমুন নাথ বলেছিলেন, "শিক্ষা, পড়াশোনা চালিয়ে যেতে হবে। বাচ্চাদের অনুপ্রাণিত করার সময়, তাদের শেখার উদ্দেশ্যটি তাদের পরিষ্কার করা উচিত। সন্তানের দৃষ্টিভঙ্গি শোনা দরকার 'স্ক্র মিঃ জন অ্যান্ড্রু বাগল বলেছিলেন, "নাগিং এই প্রশ্নের বাইরে নয়। সময় ব্যবস্থাপনা এবং ভারসাম্য অপরিহার্য। সন্তানের বিকাশ ঘটতে, সুখম ব্যক্তিত্বের অনুমতি দিন। সেখানে আস্থা ও দায়িত্বের একটি স্তর থাকতে হবে।" ডাঃ প্রথমা চৌধুরী বলেন,

"পিতামাতারা প্রায়শই মানসিক চাপে অভিজুত হন। কেউ হয়ত কর্মক্ষেত্রে বা তার স্ত্রীরসঙ্গে কিছু নিয়ে বিচলিত হতে পারেন তবে তা নিজের হাতে তুলে নিতে পারেন না। তারপরে সেই ব্যক্তি পরিবারের সবচেয়ে কনিষ্ঠতম ও সবচেয়ে নরম লক্ষ্য, বাচ্চাদের উপর ক্ষোভকে সরিয়ে দেবে" প্রিয়াম বুধিয়া বলেছিলেন, "স্বাস্থ্য ৩৬০ এ শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। নতুন এই স্বাভাবিকটি কেবল প্রাপ্তবয়স্ক ও সিনিয়রদের জীবনকেই প্রভাবিত করছে না, এটি শিক্ষার্থীদের এবং তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের উপরও প্রভাব ফেলছে।" এটি একটি নিমজ্জনজনক এবং ইন্টারেক্টিভ অধিবেশন ছিল যা কিশোর-কিশোরী এবং মানসিক স্বাস্থ্যসেবা সম্পর্কে প্রচুর কল্পকাহিনী, ভুল ধারণা এবং

স্টেরিওটাইপগুলি, চাপ, উদ্বেগ এবং হতাশার দিকে মনোনিবেশ করার বিষয়ে উদ্রেক করে। মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা শিক্ষার ক্ষেত্রে নেতাদের দ্বারা উত্থাপিত প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার সময়, শ্রোতাদের বলিউডের চলচ্চিত্রগুলির উপর ভিত্তি করে সত্য ও মিথ্যা অধিবেশন এবং একটি মানসিক স্বাস্থ্য কুইজের মাধ্যমে অংশ নিতে উত্সাহিত করা হয়েছিল। যুবকদের কণ্ঠস্বর শিক্ষার্থীদের দ্বারা উত্থাপিত প্রশ্নগুলির দ্বারাও উপস্থাপিত হয়েছিল। অধিবেশনটি কেয়ারিং মাইন্ডস ফেসবুক পৃষ্ঠায় সরাসরি সম্প্রচারিত হয়েছিল এবং এটির একটি ভিডিও রেকর্ডিং এই পৃষ্ঠাটিতে পাওয়া গেছে যারা এটি মিস করেছেন। একটি মারাত্মক মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা যা প্রায়শই কার্পেটের নিচে ছড়িয়ে পড়ে না,

হতাশা হল একটি নীরব এবং অদৃশ্য রোগ। মানসিকভাবে দুর্বল বা শক্তিশালী, অসুস্থী বা বহিমুখী, ব্যর্থতা বা সাফল্য, ধনী বা গরীব হওয়ার সাথে এর কোনও যোগসূত্র নেই। হতাশা হ'ল আত্মহত্যা করার অন্যতম প্রধান কারণ হল এটি নীরব ঘাতকও। আধুনিক প্রযুক্তি অভিজ্ঞ কাউন্সেলর, মনোবিজ্ঞানী এবং মনোরোগ বিশেষজ্ঞরা কেবল ক্রিক বা একটি কল দূরে রয়েছে তা নিশ্চিত করতে সহায়তা করেছে। আপনার শিশু কী বিষয়ে আরামদায়ক তার উপর নির্ভর করে আপনি টেলিফোনিক পরামর্শ বা ভিডিও পরামর্শের জন্য বেছে নিতে পারেন। অধিবেশনটি ইতিবাচক নোটে শেষ হয়েছিল, শ্রোতাদের তাদের প্রিয়জন এবং তাদের উভয়ের জন্য সহায়তা পেতে লজ্জা না করার জন্য বলে।

केयरिंग माइंड्स ने मेंटल हेल्थ पर ऑनलाइन सत्र आयोजित किया

कोलकाता, समाज्ञा : केयरिंग माइंड्स ने एक महत्वपूर्ण ऑनलाइन चर्चा सत्र 'ए मेंटल हेल्थ 360: व्हाट इज योर टोन थिंकिंग?' इस सत्र में मनोचिकित्सक मीनू बुधिया (संस्थापक, केयरिंग माइंड्स), मनोचिकित्सक डॉ. प्रतिमा चौधरी, डॉ. मुनमुन नाथ (प्रिंसिपल, सीनियर स्कूल, कलकत्ता इंटरनेशनल स्कूल) और जॉन एंड्रयू बगुल (प्रिंसिपल, साउथ सिटी इंटरनेशनल स्कूल) ने युवाओं में चिंता और अवसाद को समझने पर चर्चा की। सत्र का संचालन केयरिंग माइंड्स के न्यू इनीशिएटिव के प्रमुख प्रियम बुधिया द्वारा किया गया था। सत्र को संबोधित करते हुए मीनू बुधिया ने



कहा, यह एक मिथक है कि बच्चे और युवा उदास नहीं होते हैं। इस वर्तमान समय में, वे चिंता, अवसाद, खाने के विकार आदि जैसे कई समस्याओं से ग्रस्त हैं। लोग अक्सर इन मुद्दों को यह कहकर टाल देते हैं

कि यह अपने आप ठीक हो जाएगा, लेकिन ऐसा नहीं होता है। अन्य वक्ताओं ने कहा, शिक्षा, सीखना जारी रखना है तो बच्चों को सीखने का उद्देश्य उन्हें स्पष्ट करना चाहिए। बच्चों के दृष्टिकोण को सुनने की

कोशिश करें। यह एक महत्वपूर्ण और इंटरैक्टिव सत्र था जिसमें किशोरों और युवाओं में तनाव, चिंता और अवसाद पर ध्यान केंद्रित करते हुए मानसिक स्वास्थ्य के बारे में कई मिथकों, गलत धारणाओं और रूढ़ियों को दूर किया। मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने शिक्षा के क्षेत्र से शामिल हुए अतिथिगण द्वारा पूछे गए सवालों के जवाब दिए। छात्रों द्वारा उठाए गए सवालों के द्वारा युवाओं की आवाज का भी प्रतिनिधित्व किया गया। इस सत्र को केयरिंग माइंड्स फेसबुक पेज पर सीधा प्रसारित किया गया और जो लोग इसे नहीं देख पाये उनके लिए वीडियो रिकॉर्डिंग पेज पर उपलब्ध है।