दैनिक भास्कर
27-08-2025

जागरूकता • सीआरएसयू में इंडक्शन प्रोग्राम के तहत विद्यार्थियों को खुश रहने का दिया संदेश

तनाव स्वास्थ्य के लिए हानिकारक: डॉ संकल्प

भास्कर न्यूज़ | जींद

सीआरएसयू के कंप्यूटर साइंस एवं एप्लीकेशन विभाग के स्टूडेंट इंडक्शन प्रोग्राम के छठे दिन नागरिक अस्पताल जींद के वरिष्ठ मनोचिकित्सक डॉ. संकल्प डोडा, सीआरएसयू के डायरेक्टर सपोर्ट डॉ. नरेश देशवाल एवं एनएसएस प्रोग्राम ऑफिसर डॉ. देवेंद्र कुमार ने विद्यार्थियों को संबोधित किया।

डॉ. संकल्प ने कहा कि जीवन में तनाव के बहुत सारे कारण हैं, जैसे कि अपने कार्यस्थल पर खुश न रहना, कार्यस्थल पर शोषण, क्षीण प्रबंधन क्षमता, वित्तीय अथवा अन्य प्रकार की अक्षमता मुख्य हैं। उन्होंने बताया कि तनाव मुख्यतः दो प्रकार होता है- सूक्ष्म कालिक एवं दीर्घकालिक। सूक्ष्म कालिक तनाव छोटी-छोटी परिस्थितियों के कारण होता है, जो कुछ ही घंटे में या एक-दो दिन में समाप्त हो जाता है। इसे हम बातचीत करके या ध्यान आदि लगाकर दूर कर सकते हैं। परंतु जो दीर्घकालिक तनाव होता है, वह सेहत के लिए खतरनाक होता है एवं इसके लिए मनोचिकित्सक की सलाह लेना अत्यंत आवश्यक होता है। उन्होंने बताया कि यदि किसी व्यक्ति को 14 दिन से अधिक समय तक उदासी अकेलापन आदि महसूस होता हो तो उसे तुरंत मनोचिकित्सक के पास जाना चाहिए।

जींद. सीआरएसयू के कंप्यूटर साइंस एवं एप्लीकेशन विभाग के स्टूडेंट इंडक्शन प्रोग्राम में भाग लेते हुए।

तनाव कम करने को शारीरिक व्यायाम जरूरी

डॉ. संकल्प ने बताया कि तनाव के प्रारंभ सिरदर्द, चिड़चिड़ापन आदि होता है; जो बाद में नींद कम आना, किसी भी काम में मन न लगना, सुबह उठने पर थकान महसूस होना आदि की ओर बढ़ जाता है। उन्होंने कहा कि तनाव का प्रबंध करने के लिए हमें शारीरिक व्यायाम करना चाहिए, बच्चों के साथ खेलना कूदना चाहिए, बच्चों के साथ या अपने दोस्तों के साथ बातचीत करनी चाहिए एवं यदि स्वयं को किसी प्रकार का शौक है तो उसे पूरा करने की ओर जाना चाहिए जैसे पेंटिंग, गाना, नाचना आदि। उन्होंने कहा कि जीवन में प्यार, माफ करना एवं प्रार्थना करना तनाव मुक्त जीवन के मुख्य सूत्र हैं। इस मौके पर डॉ. अनुपम भाटिया आदि मौजूद रहे।

अमर उजाला

27-08-2025

सीआरएसयू में विद्यार्थियों को तनाव से दूर रहने के मंत्र बताए

विद्यार्थियों को तनाव से दूर रहने के लिए जानकारी देते डॉ. संकल्प डोडा। स्रोत : सीआरएसयू

संवाद न्यूज एजेंसी

जींद। सीआरएसयू के कंप्यूटर साइंस एवं एप्लीकेशन विभाग के स्टूडेंट इंडक्शन प्रोग्राम के छठे दिन मनोचिकित्सक संकल्प डोडा ने मानसिक परेशानियों से दूर रहने के लिए जानकारी दी।

इस दौरान चौधरी रणबीर सिंह विश्वविद्यालय के डायरेक्टर स्पोर्ट डॉ. नरेश देशवाल एवं एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. देवेंद्र कुमार ने भी विद्यार्थियों को संबोधित किया। डॉक्टर संकल्प ने बताया कि जीवन में तनाव के बहुत सारे कारण हैं।

जिसमें अपने कार्यस्थल पर खुश न रहना, कार्यस्थल पर शोषण, क्षीण प्रबंधन क्षमता, वित्तीय अथवा अन्य प्रकार की अक्षमता मुख्य हैं। उन्होंने बताया कि तनाव दो प्रकार का होता है। सूक्ष्मकालिक एवं दीर्घकालिक। सूक्ष्मकालिक तनाव छोटी-छोटी परिस्थितियों के कारण होता है, जो कुछ ही घंटे में या एक-दो दिन में समाप्त हो जाता है।

इसे हम बातचीत करके या ध्यान आदि लगाकर दूर कर सकते हैं। परंतु जो दीर्घकालिक तनाव होता है, वह सेहत के लिए खतरनाक होता है एवं इसके लिए मनोचिकित्सक की सलाह लेना अत्यंत आवश्यक होता है।

किसी व्यक्ति को 14 दिन से अधिक समय तक उदासी अकेलापन आदि महसूस होता हो तो उसे तुरंत मनो चिकित्सक के पास जाना चाहिए, ताकि सही समय पर उसका इलाज हो सके। तनाव के प्रारंभ सिरदर्द, चिड़चिड़ापन आदि होता है। जो बाद में नींद कम आना, किसी भी काम में मन न लगना, सुबह उठने पर थकान महसूस होना आदि की ओर बढ़ जाता है।