55

ಜಗದ್ಗುರು ಶ್ರೀ ಶಿವರಾತ್ರೀಶ್ವರ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಪೀಠ

ಜಗದ್ಗುರು ಡಾ॥ ಶಿವರಾತ್ರಿ ರಾಜೇಂದ್ರ ವೃತ್ತ, ಮೈಸೂರು–570 004

ವಿಭಾಗ ....ಪದವಿ..............................

30 - 11 - ೨೦೨೨

20 – 20

ವಿಷಯ : ಪ್ರಥಮ ಪದವಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಜಾಗೃತಿ ಕುರಿತ ಒಂದು ದಿನದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ವರದಿ.

One Day Work Shop On College Mental Health Programme Inauguration

JSS ENTERPRISES
JSS Public School Campus
Dr. RadhaKrishna Nagara
Teachers Layout, Mysuru-570 029

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಜಾಗೃತಿ ಕುರಿತ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಉದ್ಘಾಟನಾ ಸಮಾರಂಭ

One Day Workshop On Collegemental Health Programme

30-11-2022

ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಪೀಠ

ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಕಲಾ, ವಾಣಿಜ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾಲೇಜು

(ಸ್ವಾಯತ್ತ)

ಊಟಿ ರಸ್ತೆ, ಮೈಸೂರು – 570 025

ಪ್ರಚ್ಛನ್ನ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತಾ ಕಾಲೇಜು ಎಂದು ಯುಜಿಸಿಯಿಂದ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ

ಸ್ಥಾಪನೆ: 1964

(ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಿಂದ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ ಪಡೆದಿದೆ * ನ್ಯಾಕ್‌ನಿಂದ 'ಎ' ದರ್ಜೆ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿದೆ)

Ph: 0821-2548236 & 2548380. FAX: 0821-2548238 E-mail: jssautonomous@gmail.com Website: JSSCACS.edu.in

ದಿನಾಂಕ: 30.11.2022

ಪ್ರಕಟಣೆ ಕೃಪೆಗಾಗಿ

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಷ್ಟೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಮುಖ್ಯ

– ಪ್ರೊ. ಬಿ.ವಿ. ಸಾಂಬಶಿವಯ್ಯ

'ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅನೇಕರು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುವಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಕೊಡಬೇಕು' ಎಂದು ಕಾಲೇಜಿನ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕರಾದ ಪ್ರೊ. ಬಿ.ವಿ. ಸಾಂಬಶಿವಯ್ಯನವರು ಹೇಳಿದರು

ಮೈಸೂರಿನ ಊಟಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಕಲಾ, ವಾಣಿಜ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರಿನ ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಯೋಜಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಪದವಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ "ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಜಾಗೃತಿ" ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತ ಒಂದು ದಿನದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು. "ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬೇಗ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆ, ಚಿಂತನೆ, ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಬದುಕು, ಧನಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು" ಎಂದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿದ್ದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಡಾ. ಮನೋಜ್ ಕೆ. ಪಾಂಡೆ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ ಯುವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂದರು.

ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ಪ್ರೊ. ಎಂ.ಪಿ. ವಿಜಯೇಂದ್ರ ಕುಮಾರ್ ಅವರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಕು. ಸಹನ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದವರು. ಡಾ. ಪ್ರಕಾಶ್ ನಿರೂಪಿಸಿದವರು.

ನಂತರ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಗೋಷ್ಠಿಗಳು ನಡೆದವು. ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಸಂಗೀತರವರು 'ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗ' ದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ಶ್ರೀಮತಿ ನಿತ್ಯಶ್ರೀ ಅವರು "ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ" ಎಂಬ ವಿಷಯ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಶ್ರೀ ಪಿ.ಕೆ ಸುದೀಪ್ ಅವರು 'ಕೋಪದ ನಿರ್ವಹಣೆ'ಯನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿದರು. ಕೋಪದ ನಾನಾ ರೂಪಗಳು, ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ

ಅನಾಹುತಗಳು, ಅನಾನುಕೂಲಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿದರು. ಸಂಶೋಧನಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಚಿತ್ರರವರು "ವ್ಯಸನ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳು" ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಅನೇಕ ದೃಷ್ಟಾಂತ ಹಾಗೂ ವಿವರಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕೆಂಬ ಅರಿವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಿದರು. ಶ್ರೀ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಭಟ್ ಅವರು "ಯೋಗ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ" ವನ್ನು ಕುರಿತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ ಅದು ಹೇಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಡಾ. ಮನೋಜ್ ಕೆ. ಪಾಂಡೆ ಅವರು "ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ" ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಬಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಸಂಚಾಲಕರಾದ ಜೆಎಸ್ಎಸ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಶ್ರೀ ರಿತ್ವಿಕ್ ಎಸ್. ಕಶ್ಯಪ್ ಅವರು, ಕಾಲೇಜಿನ ಸುಮಾರು 800 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಸದುಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡರು.

T. V. Lalli

I/C ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು

PRINCIPAL
J.S.S. College of Arts, Commerce & Science
Nanjangud-Ooty Road, MYSORE-4

ಗೆ

ಸಂಪಾದಕರು

ಮೈಸೂರು

ಕನ್ನಡ ಪ್ರಭ 1-12-2022

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಷ್ಟೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಮುಖ್ಯ

ಪ್ರೊ.ಬಿ.ವಿ. ಸಾಂಬಶಿವಯ್ಯ ಅಭಿಮತ | ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಜಾಗೃತಿ ಕುರಿತ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ

• **ಕನ್ನಡಪ್ರಭ ವಾರ್ತೆ** ಮೈಸೂರು

ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅನೇಕರು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುವಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂದು ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಪ್ರೊ.ಬಿ.ವಿ. ಸಾಂಬಶಿವಯ್ಯ ತಿಳಿಸಿದರು.

ನಗರದ ಊಟಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಕಲಾ, ವಾಣಿಜ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಯೋಜಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಪದವಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಜಾಗೃತಿ ಕುರಿತ ಒಂದು ದಿನದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು.

ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬೇಗ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆ, ಚಿಂತನೆ, ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಬದುಕು, ಧನಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು ಎಂದರು.

ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ. ಮನೋಜ್ ಕೆ. ಪಾಂಡೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಯುವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂದರು.

ನಂತರ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಗೋಷ್ಠಿಗಳಲ್ಲಿ ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಸಂಗೀತ, ನಿತ್ಯಶ್ರೀ, ಪಿ.ಕೆ. ಸುದೀಪ್, ಚಿತ್ರ, ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಭಟ್ ವಿಚಾರ ಮಂಡಿಸಿದರು.

ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲ ಪ್ರೊ.ಎಂ.ಪಿ. ವಿಜಯೇಂದ್ರಕುಮಾರ್ ಇದ್ದರು. ಸಹನ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದವರು. ಡಾ. ಪ್ರಕಾಶ್ ನಿರೂಪಿಸಿದವರು.

IN THE COURT OF THE IInd ADDL. DISTRICT

ಪ್ರಜಾನುಡಿ 1-12-2022

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಷ್ಟೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಮುಖ್ಯ

ಮೈಸೂರು: ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅನೇಕರು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುವಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂದು ಊಟಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಕಲಾ, ವಾಣಿಜ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾಲೇಜಿನ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಾಹಕರಾದ ಪ್ರೊ. ಬಿ.ವಿ. ಸಾಂಬಶಿವಯ್ಯ ಹೇಳಿದರು.

ಮೈಸೂರಿನ ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಯೋಜಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಪದವಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಜಾಗೃತಿ ಕುರಿತ ಒಂದು ದಿನದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬೇಗ ಬರುತ್ತವೆ . ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆ, ಚಿಂತನೆ, ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಬದುಕು, ಧನಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು ಎಂದರು.

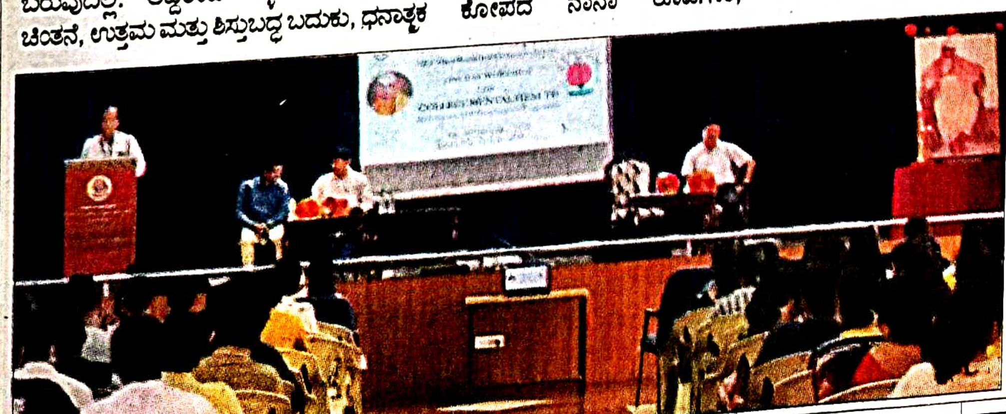
ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿದ್ದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಡಾ. ಮನೋಜ್ ಕೆ. ಪಾಂಡೆ ಮಾತನಾಡಿ ಯುವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂದರು.

ನಂತರ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಗೋಷ್ಠಿಗಳು ನಡೆದವು. ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಸಂಗೀತಾ ಅವರು ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗದ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಎಂಬ ವಿಷಯ ಕುರಿತು ನಿತ್ಯಶ್ರೀ ಮಾತನಾಡಿ, ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಪಿ.ಕೆ ಸುದೀಪ್ ಕೋಪದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿದರು. ಕೋಪದ ನಾನಾ ರೂಪಗಳು, ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅನಾಹುತಗಳು, ಅನಾನುಕೂಲಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಸಂಶೋಧನಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಚಿತ್ರರವರು ವ್ಯಸನ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳು ಎಂಬ ವಿಷಯ ವನ್ನು ಕುರಿತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಿದರು.

ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಭಟ್ ಅವರು ಯೋಗ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನು ಕುರಿತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದರು. ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ರಾದ ಡಾ. ಮನೋಜ್ ಕೆ. ಪಾಂಡೆ ಅವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ವಿಷಯ ಕುರಿತು ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಸಂಚಾಲಕರಾದ ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ರಿತ್ವಿಕ್ ಎಸ್. ಕಶ್ಯಪ್ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.



ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಕಲಾ, ವಾಣಿಜ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಕಾಲೇಜಿನ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಾಹಕ ಪ್ರೊ. ಬಿ.ವಿ. ಸಾಂಬಶಿವಯ್ಯ ಮಾತನಾಡಿದರು.