

સરકારી વિનયન અને વાણિજ્ય કોલેજ, કઠલાલ, જિ. ખેડા

જીવન એક અમૂલ્ય ભેટ છે: આત્મહત્યા નહીં, મદદ શોધો!

આત્મહત્યાના વિચારો એ સમસ્યાનો અંત નથી, પરંતુ તે એક નિરાશાજનક પરિસ્થિતિનું લક્ષણ છે. આવા સમયે, મદદ માંગવી એ બહાદુરીની નિશાની છે, નબળાઈની નહીં.

વિદ્યાર્થીઓની માનસિક સુખાકારી: સમસ્યા અને સમાધાન

કોલેજ જીવન એ તણાવ અને તકોનું મિશ્રણ છે. જો તમને નીચે મુજબની કોઈપણ માનસિક સમસ્યા અનુભવાય, તો યાદ રાખો કે મદદ માંગવી એ શક્તિની નિશાની છે, નબળાઈની નહીં.

વિદ્યાર્થીઓની સામાન્ય મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યાઓ

સમસ્યા (Challenge)	તેનું સ્વરૂપ (What it Looks Like)
૧. શૈક્ષણિક તણાવ (Academic Stress)	પરીક્ષાનો ડર, ઓછા માર્ક્સ આવવાની ચિંતા, કારકિર્દીના નિર્ણયો લેવામાં મૂંઝવણ, સમય વ્યવસ્થાપનનો અભાવ.
૨. સામાજિક ચિંતા (Social Anxiety)	નવા મિત્રો બનાવવામાં મુશ્કેલી, જાહેરમાં બોલવાનો ડર, એકલતા અનુભવવી અથવા જૂથમાંથી બાકાત થવું.
૩. સંબંધોનું દબાણ (Relationship Pressure)	પારિવારિક અપેક્ષાઓનું ભારણ, મિત્રો અથવા રોમેન્ટિક સંબંધોમાં અણબનાવ અને તેના કારણે સતત ચિંતા.
૪. અનિશ્ચિતતા અને નિરાશા (Uncertainty & Despair)	ભવિષ્ય વિશે કોઈ સ્પષ્ટતા ન હોવી, હતાશા (Depression) ના લક્ષણો અનુભવવા, જીવનમાં રસ ગુમાવવો.
૫. ઊંઘનો અભાવ (Sleep Deprivation)	અભ્યાસ કે અન્ય પ્રવૃત્તિઓને કારણે અપૂરતી ઊંઘ લેવી, જે એકાગ્રતા અને મૂડને અસર કરે છે.

☒ માનસિક સુખાકારી માટેના સરળ અને અસરકારક ઉપાયો

સમાધાન (Solution)	શું કરવું (Actionable Tip)
-------------------	----------------------------

સમાધાન(Solution)	શું કરવું(Actionable Tip)
૧. સમયનું આયોજન (Time Management)	અભ્યાસ, આરામ અને શોખ માટે ચોક્કસ સમય ફાળવો. 'ના' કહેતા શીખો જેથી વધારાનું ભારણ ન આવે.
૨. નિયમિત વ્યાયામ અને આહાર	દરરોજ ૩૦ મિનિટની શારીરિક પ્રવૃત્તિ (ચાલવું, યોગ) કરો. પૌષ્ટિક આહાર લો અને કેફી પદાર્થો ટાળો.
૩. વિવેચનાત્મક વિચારો પર નિયંત્રણ	પોતાના મગજમાં આવતા નકારાત્મક વિચારોને પડકારો. ભૂતકાળની ભૂલોને બદલે વર્તમાનની સફળતાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.
૪. સામાજિક જોડાણ (Social Connection)	એક વિશ્વસનીય મિત્ર, પ્રોફેસર અથવા પરિવારના સભ્ય સાથે ખુલ્લી વાતચીત કરો. તમારી સમસ્યાઓ શેર કરો.
૫. માઇન્ડફુલનેસ પ્રેક્ટિસ	રોજ ૧૦ મિનિટ ધ્યાન (Meditation) કરો અથવા ઊંડા શ્વાસ લેવાની કસરત કરો, જેથી તણાવ ઓછો થાય.

કોલેજ અને રાષ્ટ્રીય મદદ માટે સંપર્ક સૂત્રો

જો તમને તાત્કાલિક કે વ્યાવસાયિક મદદની જરૂર હોય, તો તરત જ સંપર્ક કરો:

૧. કોલેજ કક્ષાએ સાયકોલોજી સેલ કો-ઓર્ડિનેટર: ડૉ. ચેતન પટેલ ૭૯૮૪૮૬૫૧૯૪
૨. કોલેજ કક્ષાએ CWDC - કો-ઓર્ડિનેટર: ડૉ. વંદના રામી (સ્ટાફ રૂમ)
૩. NTF કો-ઓર્ડિનેટર - ડૉ. કુસુમ પરદેશી (સ્ટાફ રૂમ)
૪. ટેલીમાનસ હેલ્પલાઇન (ભારત સરકાર): ૧૪૪૧૬ (૨૪/૭ સેવા ઉપલબ્ધ)
૫. જીવન આસ્થા હેલ્પલાઇન: ૧૮૦૦ ૨૩૩ ૩૩૩૦ (નિ:શુલ્ક)

યાદ રાખો: તમે મૂલ્યવાન છો. મદદ લેવી એ સંઘર્ષની શરૂઆત નથી, પણ શાંતિની દિશામાં પહેલું પગલું છે. 😊

K.M. Pardehi
NTF કો-ઓર્ડિનેટરશ્રીની સહી

Principal
આચાર્યશ્રીની સહી
Principal
Government Arts & Commerce
College, Kathlal, Dist. Kheda.