MILLENNIUMPOST.IN

millenniumpost

PUBLISHED FROM DELHI | KOLKATA | SILIGURI

VOL. 11, ISSUE 257 | Wednesday, 17 September 2025 | Kolkata/Siliguri | Pages 12 | Rs 5.00

NO HALF TRUTHS

Minu Budhia shares personal battle with depression at seminar

OUR CORRESPONDENT

KOLKATA: During her keynote address at "Preventing Suicide, Promoting Mental Health: Media, a Bridge or a Barrier?", a one-day national seminar by Jadavpur University and Carring Minds International, Psychiatrist and Founder of Carring Minds International (Institute of Mental Health and OPD Clinics) Minu Budhia shared her personal journey of battling depression, feeling suicidal, getting help though psychiatric treatment and medication and more.

Present on the dias were joint co-ordinators of Jadavpur University's Centre for Studies in Cultural Diversity and Wellbeing Prof. Muktipada Sinha & Prof. Manojit Mandal, pro-vice-chancellor at Jadavpur University Prof. Amitava Datta and Pediatrician Dr. Sanjeev Bagai.

Psychotherapist, counsellor, entrepreneur, columnist, TEDx speaker, and a special mom, Minu Budhia dons many hats today, but her journey has not been a smooth one. An enigmatic powerhouse whose mantra is 'Imperfectly Perfect' - she is an inspiration to women everywhere.

The Statesman
People's Parliament, Always in Session
India's National Newspaper since 1818 | Pages 16 | ₹5.00 | KOLKATA LC | NEW DELHI | SILIGURI | BHUBANESWAR | Thursday, 18 September 2025

JU, Carring Minds International collaborate on seminar on suicide prevention, mental health

STATESMAN NEWS SERVICE
Kolkata, 17 September

Suicide and mental health are no longer conversations that can be delayed - they are urgent realities that cut across age, gender, and social backgrounds. Recognising this, Jadavpur University's Centre for Studies in Cultural Diversity and Wellbeing and Carring Minds International, Institute of Mental Health & OPD Clinics partnered to host a daylong national seminar on "Preventing Suicide, Promoting Mental Health: Media, a Bridge or a Barrier?"

The event, organised on World Suicide Prevention month, brought together leading doctors, academicians, journalists, filmmakers, and mental health advocates to deliberate on the powerful role of media, digital platforms, and the arts in shaping mental health awareness and suicide prevention.

In her inspirational keynote address Dr Minu Budhia, psychotherapist and founder, Carring Minds International, shared her personal journey of battling depression, feeling suicidal, getting help though psychiatric treatment and medication, and more.

She said: "I have been someone who was almost lost in the darkness – someone who needed help. Over the years, I have found the light and become someone who can help - by providing quality mental health care services at Carring Minds International. Suicide prevention deserves not just a day or a month. It should be something we speak about every single day. Please get your loved ones the help they need."

Prof Amitava Datta, pro-vice-chancellor, Jadavpur University, highlighted: "Students face so many types of struggles these days—especially disconnection and loneliness. Most are single children in families nowadays. Even when two friends interact with each other, they are usually also interacting on their phone screens—direct, engaged in-person interaction has reduced. JU now has a counselling centre for students and faculty to seek help. There is also a mentorship programme where 15–25 students are assigned to a teacher as a mentor."

আজকাল

কলকাতা ৩১ ভাদ্র ১৪৩২ বুধবার ১৭ সেপ্টেম্বর ২০২৫ শহর সংস্করণ* ৪.০০ টাকা ১৪ পাতা

আত্মহত্যা প্রতিরোধ করতে আলোচনাচক্র। যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়ের 'সেন্টার ফর স্টাডিজ ইন কালচারাল ডাইভার্সিটি অ্যান্ড ওয়েলবিইং'–এর উদ্যোগে হল এই আলোচনাচক্র। সহযোগিতায় 'কেয়ারিং মাইন্ডস ইন্টারন্যাশনাল, ইনস্টিটিউট অফ মেন্টাল হেল্‌থ অ্যান্ড ওপিডি ক্লিনিকস'। 'প্রিভেন্টিং সুইসাইড, প্রোমোটিং মেন্টাল হেল্‌থ: মিডিয়া, এ ব্রিজ অর এ ব্যারিয়র' শীর্ষক এই আলোচনাচক্রে ছিলেন যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়ের সহ–উপাচার্য অমিতাভ দত্ত, কেয়ারিং মাইন্ডস ইন্টারন্যাশনালের সাইকোথেরাপিস্ট এবং প্রতিষ্ঠাতা ড. মিনু বুধিয়া, যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়ের সেন্টার ফর স্টাডিজ ইন কালচারাল ডাইভার্সিটি অ্যান্ড ওয়েলবিইং–এর যুগ্ম সমন্বয়কারী অধ্যাপক মুক্তিপদ সিংহ এবং অধ্যাপক মনোজিৎ মণ্ডল, শিশু বিশেষজ্ঞ ও চিকিৎসা প্রশাসক পদ্মশ্রী ডাঃ সঞ্জীব বাগাই–সহ বিশিষ্টরা।

সংবাদ প্রতিদিন

কলকাতা সংস্করণ

বুধবার | ১৭ সেপ্টেম্বর ২০২৫

যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়ে একদিনের জাতীয় স্তরের কর্মশালা আয়োজিত হল যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয় ও কেয়ারিং মাইন্ডস ইন্টারন্যাশনালের যৌথ উদ্যোগে। তারই উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন বিশ্ববিদ্যালয়ের জয়েন্ট কোঅর্ডিনেটর অধ্যাপক মনোজিৎ মণ্ডল, অধ্যাপক মুক্তিপদ সিংহ, ড. সঞ্জীব বাগাই, অধ্যাপক অমিতাভ দত্ত এবং ড. মিনু বুধিয়া। আলোচনার বিষয় ছিল মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নয়ন ও আত্মহত্যা প্রতিরোধ। মঙ্গলবার।

ই-পেপার: www.ekdin-epaper.com

EKDIN

একদিন

এগিয়ে চলার সঙ্গী

EKDIN, KOLKATA, 17 SEPTEMBER 2025, PAGE 2

বিবিধ

কলকাতা ১৭ সেপ্টেম্বর ২০২৫ ১ আশ্বিন ১৪৩২ বুধবার উনবিংশ বর্ষ ৯৯ সংখ্যা ১০ পাতা

যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়ের সেন্টার ফর স্টাডিজ ইন কালচারাল ডাইভার্সিটি অ্যান্ড ওয়েলবিয়িং এবং ক্যারিং মাইন্ডস ইন্টারন্যাশনাল, ইনস্টিটিউট অফ মেন্টাল হেলথ অ্যান্ড ওপিডি ক্লিনিকস এআত্মহত্যা প্রতিরোধ, মানসিক স্বাস্থ্যের প্রচার গণমাধ্যম, সেতু না বাধা?' শীর্ষক একদিনের জাতীয় সেমিনার আয়োজন করার জন্য অংশীদার হয়। বিশ্ব আত্মহত্যা প্রতিরোধ মাসে আয়োজিত এই অনুষ্ঠানে শীর্ষ স্থানীয় চিকিৎসক, শিক্ষাবিদ, সাংবাদিক, চলচ্চিত্র নির্মাতা এবং মানসিক স্বাস্থ্য সমর্থকরা মানসিক স্বাস্থ্য সচেতনতা এবং আত্মহত্যা প্রতিরোধ গঠনে গণমাধ্যম, ডিজিটাল প্ল্যাটফর্ম এবং শিল্পকলার শক্তিশালী ভূমিকা নিয়ে আলোচনা করার জন্য একত্রিত হন।

৩১ ভাদ্র ১৪৩২ বুধবার ● 17 SEPTEMBER 2025 WEDNESDAY

আরো খবর: যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয় ও ক্যারিং মাইন্ডস ইন্টারন্যাশনালের যৌথ উদ্যোগে আয়োজিত 'সুইসাইড প্রতিরোধ, মানসিক স্বাস্থ্যের প্রচার মিডিয়া, একটি সেতু বা বাধা?' - শীর্ষকজাতীয় সেমিনারের উদ্বোধনী অধিবেশনে যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়ের সেন্টার ফর স্টাডিজ ইন কালচারাল ডাইভার্সিটি অ্যান্ড ওয়েলবিয়িং-এর যুগ্ম সমন্বয়কারী অধ্যাপক মনোজিত মণ্ডল ও অধ্যাপক মুক্তিপদ সিনহা, শিশু বিশেষজ্ঞ ডা.সঞ্জীব বাগাই, যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়ের সহ উপাচার্য অধ্যাপক অমিতাভ দত্ত, মনোরোগ বিশেষজ্ঞ ও ক্যারিং মাইন্ডস ইন্টারন্যাশনাল (ইনস্টিটিউট অফ মেন্টাল হেলথ অ্যান্ড ওপিডি ক্লিনিকস) এর প্রতিষ্ঠাতা ডঃ মিনু বুধিয়া। —নিজস্ব চিত্র

পাঠকের কাছে দায়বদ্ধ
যুগশঙ্খ
★★★
বর্ষ: ১১ সংখ্যা: ১৯৩
বৃহস্পতিবার, ১৮ সেপ্টেম্বর ২০২৫
১ আশ্বিন ১৪৩২
কলকাতা ৬ টাকা
কলকাতা • শিলচর • গুয়াহাটি

আত্মহত্যা প্রতিরোধ ও মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক জাতীয় সেমিনার

নিজস্ব প্রতিনিধি: যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়ের সেন্টার ফর স্টাডিজ ইন কালচারাল ডাইভার্সিটি অ্যান্ড ওয়েলবিয়িং এবং কেয়ারিং মাইন্ডস ইন্টারন্যাশনাল, ইনস্টিটিউট অফ মেন্টাল হেলথ অ্যান্ড ওপিডি ক্লিনিকস যৌথভাবে 'আত্মহত্যা প্রতিরোধ, মানসিক স্বাস্থ্যের প্রচার: গণমাধ্যম, সেতু না বাধা?' শীর্ষক একদিনের জাতীয় সেমিনার আয়োজন করল। বিশ্ব আত্মহত্যা প্রতিরোধ মাসে আয়োজিত এই অনুষ্ঠানে শীর্ষস্থানীয় চিকিৎসক, শিক্ষাবিদ, সাংবাদিক, চলচ্চিত্র নির্মাতা এবং মানসিক স্বাস্থ্য সমর্থকরা সমবেত হন।

কেয়ারিং মাইন্ডস ইন্টারন্যাশনালের সাইকোথেরাপিস্ট এবং প্রতিষ্ঠাতা ড. মিনু বুধিয়া বলেন, 'আত্মহত্যা প্রতিরোধ নিয়ে আমাদের প্রতিদিন কথা বলা উচিত। প্রতি বছর বিশ্বে ৭ লক্ষেরও বেশি মানুষ আত্মহত্যা করে, ভারতে করে ১.৫ লক্ষেরও বেশি মানুষ।' যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক মুক্তিপদ সিনহা বলেন, 'আত্ম-যত্ন হল সর্বশেষ এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সম্পর্কের অবস্থা।' তাঁর স্বাগত ভাষণে অধ্যাপক মনোজিত মণ্ডল বলেন,

'অধিকাংশ মানুষ মানসিক স্বাস্থ্যকে তেমন গুরুত্ব দেয় না।' যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রো-ভাইস-চ্যান্সেলর অধ্যাপক অমিতাভ দত্ত বলেন, 'আজকাল সরাসরি যোগাযোগ কমে গেছে। যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়ে এখন শিক্ষার্থী এবং অনুষদের সাহায্য চাওয়ার জন্য একটি কাউন্সেলিং সেন্টার রয়েছে। একটি পরামর্শদাতা প্রোগ্রামও রয়েছে যেখানে ১৫-২৫ জন শিক্ষার্থীকে একজন শিক্ষকের কাছে পরামর্শদাতা হিসেবে নিযুক্ত করা হয়।' পদ্মশ্রী পুরস্কারপ্রাপ্ত শিশু বিশেষজ্ঞ ড. সঞ্জীব বাগাই বলেন, 'চৌদ্দ শতাংশ ভারতীয় কোনও না কোনও ধরনের মানসিক রোগে ভোগেন এবং অনেকেই অবহেলিত থাকেন।'

卐 ॥ श्री हरिः ॥ 卐

सन्मार्ग

॥ नमोऽस्तु रामाय सलक्ष्मणाय देव्यै च तस्यै जनकात्मजायै नमोऽस्तुरुद्रेन्द्रयमानिलेभ्यो नमोऽस्तुचन्द्रार्कमरुद्गणेभ्यः॥

कोलकाता, शुक्रवार 19 सितम्बर 2025

जेयू और केयरिंग माइंड्स इंटरनेशनल का राष्ट्रीय सेमिनार

केयरिंग माइंड्स इंटरनेशनल की ओर से आयोजित एक दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी के अवसर पर उपस्थित मीनू बुधिया, प्रो. मनोजित मंडल, प्रो. मुक्तिपद सिन्हा, प्रो. अमिताभ दत्ता, डॉ. संजीव बागई एवं अन्य

केयरिंग माइंड्स इंटरनेशनल की ओर से आयोजित एक दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी के अवसर पर उपस्थित मीनू बुधिया, प्रो. मनोजित मंडल, प्रो. मुक्तिपद सिन्हा, प्रो. अमिताभ दत्ता, डॉ. संजीव बागई एवं अन्य

आत्महत्या रोकथाम और मानसिक स्वास्थ्य की पहल

केडीपी, सन्मार्ग संवाददाता

कोलकाता : जादवपुर विश्वविद्यालय के सेंटर फॉर स्टडीज इन कल्चरल डाइवर्सिटी एंड वेलबीइंग और केयरिंग माइंड्स इंटरनेशनल ने विश्व आत्महत्या रोकथाम माह के अवसर पर "प्रिवेंटिंग सुसाइड, प्रमोटिंग मेंटल हेल्थ: मीडिया, ए ब्रिज और ए बैरियर" विषय पर एक दिवसीय राष्ट्रीय सेमिनार का आयोजन किया। इसमें चिकित्सक, शिक्षाविद, पत्रकार, फिल्म निर्माता और मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने मीडिया, डिजिटल प्लेटफॉर्म और कला की भूमिका पर चर्चा की। केयरिंग माइंड्स इंटरनेशनल की संस्थापक और मनोचिकित्सक डॉ. मीनू बुधिया ने अवसाद और आत्महत्या से जूझने तथा उपचार से बाहर आने के लिए प्रेरक कहानी साझा की। उन्होंने कहा कि आत्महत्या रोकथाम केवल एक दिन या माह का मुद्दा नहीं, बल्कि रोज की बातचीत का हिस्सा होना चाहिए। भारत में हर साल 1.5 लाख से अधिक लोग आत्महत्या करते हैं, जो वैश्विक स्तर पर सबसे अधिक है। जादवपुर विश्वविद्यालय के प्रो. मुक्तिपद सिन्हा ने कहा कि आत्महत्या व्यक्तिगत त्रासदी ही नहीं, बल्कि सामाजिक घाव है। मीडिया आशा और उपचार का साधन बन सकता है, इसलिए जिम्मेदार रिपोर्टिंग आवश्यक है। प्रो. मनोजीत मंडल ने मानसिक स्वास्थ्य को कैंपस की अहम प्राथमिकता बताते हुए शिक्षकों की सक्रिय भूमिका पर जोर दिया। प्रो. अमिताभ दत्ता ने छात्रों में अकेलेपन और डिजिटल निर्भरता की चुनौतियों का उल्लेख करते हुए विश्वविद्यालय के परामर्श केंद्र और मेंटरशिप कार्यक्रम की जानकारी दी। सेमिनार में विशेष व्याख्यान, शोध-पत्र और पैनल चर्चा के माध्यम से सिनेमा, परिवार और डिजिटल मीडिया की संवेदनशील भूमिका पर विचार साझा किए गए।

दैनिक विश्वमित्र

कोलकाता बुधवार ■ 17 सितम्बर, 2025 ■ आश्विन कृष्ण 11, सम्वत् 2082

जादवपुर विश्वविद्यालय और केयरिंग माइंड्स इंटरनेशनल

आत्महत्या रोकथाम और मानसिक स्वास्थ्य पर संगोष्ठी

कोलकाता, 16 सितम्बर (निप्र)। आत्महत्या और मानसिक स्वास्थ्य अब ऐसी बातचीत नहीं हैं जिन्हें टाला जा सके – ये अब उम्र, लिंग और सामाजिक पृष्ठभूमि से परे एक ज़रूरी वास्तविकता है। इसे समझते हुए, जादवपुर विश्वविद्यालय के सांस्कृतिक विविधता और कल्याण अध्ययन केंद्र और कैरिंग माइंड्स इंटरनेशनल, मानसिक स्वास्थ्य एवं ओपीडी क्लीनिक संस्थान ने मिलकर आत्महत्या रोकथाम, मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन: मीडिया, एक सेतु या एक बाधा? विषय पर एक दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन किया। विश्व आत्महत्या रोकथाम माह पर आयोजित इस कार्यक्रम में प्रमुख डॉक्टरों, शिक्षाविदों, पत्रकारों, फिल्म निर्माताओं और मानसिक स्वास्थ्य अधिवक्ताओं ने मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता और आत्महत्या रोकथाम को आकार देने में मीडिया, डिजिटल प्लेटफॉर्म और कला की महत्वपूर्ण भूमिका पर विचार-विमर्श किया। डॉ. मीनू बुधिया, मनोचिकित्सक और संस्थापक, केयरिंग माइंड्स इंटरनेशनल ने अपने प्रेरणादायक मुख्य भाषण में अवसाद से जूझने, आत्महत्या की भावना, मनोचिकित्सा उपचार और दवा के माध्यम से सहायता प्राप्त करने, और अन्य बातों की अपनी व्यक्तिगत

बाएं से दाएं: जादवपुर विश्वविद्यालय के सांस्कृतिक विविधता और कल्याण अध्ययन केंद्र के संयुक्त समन्वयक प्रो. मनोजीत मंडल और प्रो. मुक्तिपदा सिन्हा, बाल रोग विशेषज्ञ डॉ. संजीव बगई, जादवपुर विश्वविद्यालय के प्रो-कुलपति प्रो. अमिताव दत्ता, मनोचिकित्सक और केयरिंग माइंड्स इंटरनेशनल (मानसिक स्वास्थ्य और ओपीडी क्लीनिक संस्थान) की संस्थापक डॉ. मीनू बुधिया।

यात्रा साझा की। उन्होंने कहा: मैं भी अंधेरे में लगभग खोई हुई थी – जिसे मदद की ज़रूरत थी। कैरिंग माइंड्स इंटरनेशनल में गुणवत्तापूर्ण मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान करके, वर्षों से मुझे रोशनी मिली है। आत्महत्या की रोकथाम सिर्फ़ एक दिन या एक महीने की नहीं है। यह एक ऐसी चीज़ होनी चाहिए जिसके बारे में हम हर दिन बात करें। कृपया अपने प्रियजनों को उनकी ज़रूरत की मदद दिलाएँ। हम बस एक क्लिक, एक कॉल की दूरी पर हैं। सेमिनार का विषय प्रस्तुत करते हुए, जादवपुर विश्वविद्यालय के सांस्कृतिक विविधता एवं कल्याण अध्ययन केंद्र की प्रो. मुक्तिपद सिन्हा ने कहा कि आत्म-देखभाल नवीनतम और सबसे महत्वपूर्ण संबंध स्थिति है – यही हमें समझने की आवश्यकता है। इस विषय का महत्व इसकी तात्कालिकता में निहित है। आत्महत्या न केवल एक व्यक्तिगत त्रासदी है, बल्कि एक सामाजिक घाव भी है। अपने स्वागत भाषण में, प्रो. मनोजीत मंडल ने कहा: यह एक त्रासदी है कि अधिकांश लोग मानसिक स्वास्थ्य को गंभीरता से नहीं लेते। मानसिक स्वास्थ्य और आत्महत्या आपस में जुड़े हुए हैं और हमें सक्रिय होना होगा।

जादवपुर विश्वविद्यालय के माननीय प्रति-कुलपति, प्रो. अमिताव दत्ता ने इस बात पर प्रकाश डाला कि आजकल छात्रों को कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है–खासकर अलगाव और अकेलेपन का। आजकल ज़्यादातर परिवारों में एकल बच्चे होते हैं। यहाँ तक कि जब दो दोस्त आपस में बातचीत करते हैं, तब भी वे आमतौर पर अपने फ़ोन स्क्रीन पर ही बातचीत करते हैं–प्रत्यक्ष और व्यक्तिगत बातचीत कम हो गई है। पद्मश्री पुरस्कार विजेता, बाल रोग विशेषज्ञ एवं चिकित्सा प्रशासक डॉ. संजीव बगई ने कहा कि आत्महत्या कोई बीमारी नहीं, बल्कि एक अंतिम बिंदु है। सामाजिक-पर्यावरणीय कारकों के अलावा, हमारा शारीरिक स्वास्थ्य हमारे मानसिक स्वास्थ्य को गहराई से प्रभावित करता है–प्रदूषण का स्तर, कई अंगों से जुड़ी समस्याएँ, मोटापा, अत्यधिक प्रसंस्कृत भोजन, प्रसवोत्तर अवधि, बुढ़ापा, पर्याप्त नींद की कमी, ये सभी शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

अखबार नहीं आंदोलन

प्रभात खबर

कोलकाता । रांची । पटना । जमशेदपुर । धनबाद । देवघर । मुजफ्फरपुर । भागलपुर से प्रकाशित

कोलकाता, शुक्रवार
19.09.2025

जादवपुर यूनिवर्सिटी के साथ मिल कर 'केयरिंग माइंड्स इंटरनेशनल' ने किया राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन

मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता जरूरी : मीनू बुधिया

संवाददाता, कोलकाता

जादवपुर यूनिवर्सिटी (जेयू) के सेंटर फॉर स्टडीज इन कल्चरल डायवर्सिटी एंड वेलबीइंग और केयरिंग माइंड्स इंटरनेशनल, (मानसिक स्वास्थ्य संस्थान और ओपीडी क्लिनिक्स) ने मिलकर आत्महत्या रोकथाम, मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा : मीडिया, एक सेतु या एक बाधा? विषय पर एक दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन किया. कार्यक्रम में डॉक्टर, शिक्षाविद, पत्रकार, फिल्म निर्माता और मानसिक स्वास्थ्य अधिवक्ता एक साथ आये और मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता और आत्महत्या की रोकथाम को लेकर अपने विचार व्यक्त किये. केयरिंग माइंड्स इंटरनेशनल की संस्थापक और साइकोथैरेपिस्ट डॉ मीनू बुधिया ने कहा कि बदलती जीवन शैली में कई लोग स्ट्रेस में आकर अवसाद के शिकार हो रहे हैं. इसके कई कारण हो सकते हैं. एक समय ऐसा भी था, जब वह भी अपनी बेटी को लेकर काफी समस्या में थी. लेकिन उन्होंने उस समस्या का समाधान खोजने के लिए बहुत शोध किया. अब उनके सेंटर पर अवसाद से जूझ रहे लोगों की काउंसेलिंग व उपचार किया जाता है. लोगों में मेंटल हेल्थ को ठीक करने की जागरूकता होनी चाहिए. हर साल सात लाख से ज्यादा लोग आत्महत्या के कारण अपनी जान गंवा देते हैं. सेमिनार में जादवपुर विश्वविद्यालय के सांस्कृतिक विविधता व कल्याण अध्ययन केंद्र के प्रो मुक्तिपद सिन्हा ने कहा : आत्महत्या न केवल एक व्यक्तिगत त्रासदी है, बल्कि एक सामाजिक घाव भी है. आज के छात्र डिजिटल युग में जी रहे हैं. उन पर सोशल मीडिया का गहरा प्रभाव पड़ता है. एक साथ मिलकर देखभाल की संस्कृति बनाने की जिम्मेदारी लेनी होगी. स्वागत भाषण में प्रो मनोजीत मंडल ने कहा कि यह एक त्रासदी है कि अधिकांश लोग मानसिक स्वास्थ्य को गंभीरता से नहीं लेते. मानसिक स्वास्थ्य और आत्महत्या आपस में जुड़े हुए हैं और हमें इसके प्रति लोगों को जागरूक कर उनके जीवन को बचाने का प्रयास करना होगा.

सेमिनार में आये केयरिंग माइंड्स की संस्थापक मीनू बुधिया, जेयू के सेंटर फॉर स्टडीज इन कल्चरल डायवर्सिटी एंड वेलबीइंग के अधिकारी व अन्य विशेषज्ञ.

पत्रिका
राजस्थान पत्रिका
कोलकाता, बुधवार, 17 सितंबर, 2025 | आश्विन कृष्ण पक्ष एकादशी, संवत् 2082

KOLKATA PRIME
पत्रिका कोलकाता प्राइम

आत्महत्या रोकथाम और मानसिक स्वास्थ्य पर राष्ट्रीय संगोष्ठी

आत्महत्या पर हमें हर दिन बातचीत करनी चाहिए : डॉ. मीनू बुधिया

जादवपुर विश्वविद्यालय और कैरिंग माइंड्स का सहयोग

एक दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी में मंच पर उपस्थित वक्ता।

कोलकाता @ पत्रिका. जादवपुर विश्वविद्यालय और कैरिंग माइंड्स इंटरनेशनल ने आत्महत्या रोकथाम और मानसिक स्वास्थ्य पर एक राष्ट्रीय संगोष्ठी के लिए सहयोग किया।

जादवपुर विश्वविद्यालय के सांस्कृतिक विविधता और कल्याण अध्ययन केंद्र और कैरिंग माइंड्स इंटरनेशनल ने 'आत्महत्या रोकथाम, मानसिक स्वास्थ्य संवर्धनः मीडिया, एक सेतु या एक अवरोध?' विषय पर एक दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी आयोजित की। यह कार्यक्रम विश्व आत्महत्या रोकथाम माह के अवसर पर आयोजित किया गया, जिसमें प्रमुख डॉक्टरों, शिक्षाविदों, पत्रकारों, फिल्म निर्माताओं और मानसिक स्वास्थ्य अधिवक्ताओं ने मीडिया, डिजिटल प्लेटफॉर्म और कला की महत्वपूर्ण भूमिका पर चर्चा की।

मनोचिकित्सक और कैरिंग माइंड्स इंटरनेशनल की संस्थापक डॉ. मीनू बुधिया ने कहा, आत्महत्या की रोकथाम केवल एक दिन या एक महीने की बात नहीं है, यह एक ऐसी चीज होनी चाहिए, जिसके बारे में हमें हर दिन बातचीत करनी चाहिए। सालाना, दुनिया भर में 7 लाख से अधिक लोग आत्महत्या के कारण अपनी जान गंवा देते हैं, जिनमें से भारत में यह संख्या 1.5 लाख से अधिक है। भारत में 15 से 29 वर्ष के बच्चों में आत्महत्या, मौत का एक प्रमुख कारण है, लेकिन इसका असर हर पीढ़ी पर पड़ता है।

जादवपुर विश्वविद्यालय के सांस्कृतिक विविधता एवं कल्याण अध्ययन केंद्र के प्रोफेसर मुक्तिपद सिन्हा ने कहा, आत्म-देखभाल नवीनतम और सबसे महत्वपूर्ण संबंध स्थिति है। आत्महत्या न केवल एक व्यक्तिगत त्रासदी है, बल्कि एक सामाजिक घाव भी है। प्रो. मनोजीत मंडल ने बताया कि मानसिक स्वास्थ्य और आत्महत्या आपस में जुड़े हुए हैं और इसे गंभीरता से लिया जाना चाहिए। जादवपुर विश्वविद्यालय के प्रति-कुलपति, प्रो. अमिताव दत्ता ने छात्रों के अलगाव और अकेलेपन की समस्याओं पर प्रकाश डाला, और विश्वविद्यालय में परामर्श केंद्र और मेंटरशिप कार्यक्रम की जानकारी दी। बाल रोग विशेषज्ञ डॉ. संजीव बगई ने कहा, आत्महत्या कोई बीमारी नहीं, बल्कि एक अंतिम बिंदु है। हमारे शारीरिक स्वास्थ्य का मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है।

छपते छपते

रु.3/- कोलकाता ■ गुरुवार ■ 18 सितम्बर 2025 ■ आश्विन कृष्ण पक्ष 10 ■ संवत् 2082 ■ कुल पृष्ठ : 8 ■ वर्ष-54, अंक - 217

मनोचिकित्सक और कैरिंग माइंड्स इंटरनेशनल (मानसिक स्वास्थ्य एवं ओपीडी क्लीनिक संस्थान) की संस्थापक डॉ. मीनू बुधिया, जादवपुर विश्वविद्यालय और कैरिंग माइंड्स इंटरनेशनल द्वारा आयोजित एक दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी आत्महत्या की रोकथाम, मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा: मीडिया, एक सेतु या एक अवरोध में अपने मुख्य भाषण के दौरान अवसाद से जूझने, आत्महत्या के विचार आने, मनोचिकित्सा उपचार और दवाइयों से मदद पाने आदि के अपने व्यक्तिगत अनुभव साझा करती हुई। मंच पर (बाएँ से दाएँ), जादवपुर विश्वविद्यालय के सांस्कृतिक विविधता एवं कल्याण अध्ययन केंद्र के संयुक्त समन्वयक प्रो. मुक्तिपद सिन्हा और प्रो. मनोजीत मंडल, जादवपुर विश्वविद्यालय के उप-कुलपति प्रो. अमिताव दत्ता और बाल रोग विशेषज्ञ डॉ. संजीव बगई मौजूद थे।

विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परासुव। यद् भद्रं तन्न आ सुव।।
www.samagya.in
समाज्ञा
बुधवार, 17 सितम्बर 2025

जादवपुर विश्वविद्यालय और केयरिंग माइंड्स इंटरनेशनल की पहल: आत्महत्या रोकथाम और मानसिक स्वास्थ्य पर राष्ट्रीय संगोष्ठी

कोलकाता, समाज्ञा : कोलकाता के जादवपुर विश्वविद्यालय के सेंटर फॉर स्टडीज इन कल्चरल डायवर्सिटी एंड वेलबीइंग और केयरिंग माइंड्स इंटरनेशनल, इंस्टिट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ एंड ओपीडी क्लीनिक्स के संयुक्त तत्व-विधान में आत्महत्या रोकथाम और मानसिक स्वास्थ्य पर एक दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन किया गया। जिसका विषय था - मीडिया: आत्महत्या रोकने में सहायक या बाधक? यह आयोजन विश्व आत्महत्या रोकथाम माह के अवसर पर हुआ, जिसमें देशभर से चिकित्सक, शिक्षाविद, पत्रकार, फिल्मकार और मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता शामिल हुए।

केयरिंग माइंड्स इंटरनेशनल की संस्थापक एवं मनोचिकित्सक डॉ. मीनु बुधिया ने अपने मुख्य वक्तव्य में अवसाद और आत्मघाती विचारों से जूझने के

जादवपुर विश्वविद्यालय के सेंटर फॉर स्टडीज़ इन कल्चरल डायवर्सिटी एंड वेलबीइंग के संयुक्त समन्वयक प्रो. मणोजित मंडल और प्रो. मुक्तिपद सिन्हा, बाल रोग विशेषज्ञ डॉ. संजीव बगई, जादवपुर विश्वविद्यालय के प्र-उपकुलपति प्रो. अमिताभ दत्ता और केयरिंग माइंड्स इंटरनेशनल की संस्थापक एवं मनोचिकित्सक डॉ. मीनू बुधिया, मीडिया: आत्महत्या रोकने में सहायक या बाधक? विषयक एक दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी के उद्घाटन सत्र में उपस्थित थे।

अपने व्यक्तिगत अनुभव साझा किए। उन्होंने कहा, मैं भी कभी अंधकार में डूब चुकी थी, लेकिन सही उपचार से वापस लौटी और आज दूसरों को मदद देने की स्थिति में हूं। आत्महत्या रोकथाम सिर्फ एक दिन या माह का विषय नहीं, यह रोजाना की चर्चा होनी चाहिए।

जादवपुर विश्वविद्यालय के प्रो. मुक्तिपद सिन्हा ने विषय की तात्कालिकता पर बल दिया। उन्होंने कहा, आत्महत्या केवल व्यक्तिगत त्रासदी नहीं बल्कि सामाजिक घाव है। डिजिटल युग के छात्रों पर मीडिया का गहरा असर है। मीडिया को आशा और उपचार का माध्यम बनना चाहिए। प्रो. मणोजित मंडल ने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य और आत्महत्या गहराई से जुड़े हैं और शिक्षकों को छात्रों की पहली मददगार बनना होगा। जादवपुर युनिवर्सिटी के प्रो-उपकुलपति प्रो. अमिताभ दत्ता ने कहा कि छात्रों में अकेलेपन की समस्या बढ़ रही है और इसके लिए विश्वविद्यालय ने काउंसलिंग सेंटर और मेंटरशिप प्रोग्राम शुरू किया है। पद्मश्री से सम्मानित बाल रोग विशेषज्ञ डॉ. संजीव बगई ने कहा, कि शारीरिक और पर्यावरणीय कारक मानसिक स्वास्थ्य को गहराई से प्रभावित करते हैं और भारत में 14% लोग किसी न किसी मानसिक विकार से जूझ रहे हैं। इस संगोष्ठी में शोधपत्र प्रस्तुतियां, व्याख्यान और पैनल चर्चाएं हुईं। पत्रकार जयंत घोषाल, मीडिया प्रोफेशनल बिस्व मजूमदार, फिल्मकार कौशिक गांगुली और अभिनेत्री ऋताभरी चक्रवर्ती ने मीडिया और सिनेमा की सामाजिक जिम्मेदारी पर विचार साझा किए।

इस सहयोग ने यह संदेश दिया कि आत्महत्या रोकथाम और मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता, अनुसंधान और ठोस कदम उठाना समय की मांग है।

Rs. 3
KOLKATA
WEDNESDAY, 17 SEPTEMBER, 2025
PG-8, YEAR—12, ISSUE—112
(RNI NO.: WBENG / 2014 / 56803)
WEBSITE: WWW.LIVE7TV.COM

Morning India

National Seminar at Jadavpur University Highlights Urgency of Suicide Prevention, Mental Health Awareness

MI News Service, Kolkata: In observance of World Suicide Prevention Month, Jadavpur University's Centre for Studies in Cultural Diversity and Wellbeing, in collaboration with Carring Minds International, hosted a one-day national seminar titled "Preventing Suicide, Promoting Mental Health: Media, a Bridge or a Barrier?"

The seminar brought together medical professionals, academicians, journalists, filmmakers, and mental health advocates to explore the role of media, digital platforms, and the arts in shaping awareness around mental health and suicide prevention. In her keynote address, psychotherapist and Carring Minds founder Dr. Minu Budhia shared her personal battle with depression and suicidal ideation, urging greater access to mental healthcare. "Suicide prevention deserves attention every single day. We must get our loved ones the help they need—we're only a call away," she said. India records over 1.5 lakh suicides annually, the highest globally, with suicide being the leading cause of death among those aged 15–29. Introducing the seminar theme, Prof. Muktipada Sinha emphasised the urgency of the issue and the media's role in either amplifying despair or offering hope. "Media can be a powerful tool for healing, but it must be used responsibly," he said. Prof. Manojit Mandal and Pro-Vice-Chancellor Prof. Amitava Datta highlighted the need for stronger campus mental health support systems, including counselling centres and teacher-student mentorship. Padma Shri recipient Dr. Sanjeev Bagai noted the impact of physical health and environmental factors on mental wellbeing and stressed the need to reduce stigma. The day included academic sessions, panel discussions, and talks by journalist Jayanta Ghoshal, filmmaker Kaushik Ganguly, and actor Ritabhari Chakraborty, who called for sensitive storytelling in media. The seminar underscored a shared commitment to building a culture of care and mental health awareness across disciplines and institutions.

Psychiatrist and Founder of Carring Minds International (Institute of Mental Health and OPD Clinics) Dr. Minu Budhia shares her personal journey of battling depression, feeling suicidal, getting help though psychiatric treatment and medication, and more during her keynote address at "Preventing Suicide, Promoting Mental Health: Media, a Bridge or a Barrier?", a one-day national seminar by Jadavpur University and Carring Minds International. On the dias (L-R), Joint Co-ordinators of Jadavpur University's Centre for Studies in Cultural Diversity and Wellbeing Prof. Muktipada Sinha & Prof. Manojit Mandal, Pro-Vice-Chancellor at Jadavpur University Prof. Amitava Datta, and Pediatrician Dr. Sanjeev Bagai.

روزنامہ
اخبارِ مشرق
کلکتہ
Published from Kolkata• Asansol• Siliguri• Bhopal• Delhi• Ranchi• Lucknow• Srinagar

Kolkata.Wednesday,17th,September,2025.Rabi-ul-awal,24|1447A.H. شمارہ نمبر 251

جادب پور یونیورسٹی میں خودکشی سے بچاؤ اور میڈیا کے کردار پر مباحثہ

کلکتہ:16 ستمبر، جادیو پور یونیورسٹی اور کیئرنگ مائنڈز انٹرنیشنل نے مشترکہ خودکشی کی روک تھام، دماغی صحت کی ترویج: میڈیا، ایک پل یا رکاوٹ؟ کے موضوع پر ایک روزہ قومی سیمنار کا انعقاد کیا۔ عالمی خودکشی کی روک تھام کے مہینے میں منعقدہ اس تقریب میں ڈاکٹروں، اساتذہ، صحافیوں، فلم سازوں اور دماغی صحت کے وکلاء نے میڈیا، ڈیجیٹل پلیٹ فارمز اور فنون کی دماغی صحت کی آگاہی

اور خودکشی کی روک تھام میں کردار پر تبادلہ خیال کے لئے ڈائرکٹر میتو بودھیا نے اپنی ذاتی جدوجہد اور کیئرنگ مائنڈز انٹرنیشنل کے ذریعے دماغی صحت کی خدمات فراہم کرنے کے تجربات شیئر کیے۔ انہوں نے زور دیا کہ خودکشی کی روک تھام روزانہ کی گفتگو کا حصہ ہونی چاہیے۔ پروفیسر مکتی پدا اسنہا نے خود کی دیکھ بھال کی اہمیت اور میڈیا کے امید اور شفا کے آلے بننے کی صلاحیت پر روشنی ڈالی۔ پروفیسر منوجت منڈل نے طلبہ کی دماغی صحت کے لیے اساتذہ کے کردار اور یونیورسٹی کے کونسلنگ سینٹر کی ضرورت پر زور دیا۔ ڈاکٹر سنجیو بگائی نے جسمانی صحت اور دماغی صحت کے درمیان تعلق اور دماغی امراض سے منسلک سماجی داغ پر بات کی۔ اسیمنار میں سائکیٹری، تعلیم، فلسفہ، سنیما اور میڈیا اسٹڈیز کے موضوعات پر لیکچرز، مقالہ جات اور پینل ڈسکشنز شامل تھے۔ معروف صحافیوں اور فلم سازوں نے حساس رپورٹنگ اور ذمہ دارانہ کہانی سنانے کی اہمیت پر زور دیا۔ یہ تعاون دماغی صحت کو ترجیح دینے اور امید کو زندہ رکھنے کے لئے اہم ہے۔ ماہر نفسیات اور کیئرنگ مائنڈز انٹرنیشنل (انسٹی ٹیوٹ آف مینٹل ہیلتھ اینڈ او پی ڈی کلینکس) کی بانی ڈاکٹر میتو بودھیا اپنے کلیدی خطاب میں 'خودکشی کی روک تھام، دماغی صحت کو فروغ میڈیا، ایک پل یا ایک رکاوٹ؟'' کے دوران ڈپریشن سے لڑنے کی اپنی ذاتی جدوجہد، خودکشی کی خواہش کرنا، نفسیاتی علاج اور دوائیوں کے ذریعے مدد حاصل کرنا، اور مزید کی اپنی کہانی شیئر کرتی ہیں۔ ڈائس پر جادوپور یونیورسٹی کے سینٹر فار اسٹڈیز ان کلچرل ڈائیورسٹی اینڈ ویل بینگ کے جوائنٹ کوآرڈی نیٹرز پروفیسر منوجیت منڈل اور پروفیسر مکتا پدا سنہا، پیڈیاٹریشن ڈاکٹر سنجیو بگائی، جادوپور یونیورسٹی کے پرو-وائس چانسلر پروفیسر امیتو دتہ نظر آرہے ہیں۔

কলকাতা, শিলিগুড়ি ও পোর্ট ব্লেয়ার থেকে একযোগে প্রকাশিত

আর্থিক লিপি

কলকাতা • বৃহস্পতিবার • ১ আশ্বিন, ১৪৩২ • ১৮ সেপ্টেম্বর, ২০২৫ • KOLKATA • THURSDAY • SEPTEMBER 18, 2025

আত্মহত্যা প্রতিরোধ ও মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক জাতীয় সেমিনারে যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয় এবং ক্যারিং মাইন্ডস ইন্টারন্যাশনালের সহযোগিতা

কলকাতা : আত্মহত্যা এবং মানসিক স্বাস্থ্য এখন আর এমন আলোচনা নয় যা বিলম্বিত করা যেতে পারে - এগুলি এমন এক জরুরি বাস্তবতা যা বয়স, লিঙ্গ এবং সামাজিক পটভূমির উপর নির্ভর করে। এই বিষয়টি স্বীকার করে, যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়ের সেন্টার ফর স্টাডিজ ইন কালচারাল ডাইভার্সিটি অ্যান্ড ওয়েলবিয়িং এবং ক্যারিং মাইন্ডস ইন্টারন্যাশনাল, ইনস্টিটিউট অফ মেন্টাল হেলথ অ্যান্ড ওপিডি ক্লিনিকস ক্ষ্মআত্মহত্যা প্রতিরোধ, মানসিক স্বাস্থ্যের প্রচারঙ্খ মিডিয়া, একটি সেতু বা একটি বাধা?ক্ষ্ম শীর্ষক একদিনের জাতীয় সেমিনার আয়োজনের জন্য অংশীদারিত্ব করেছে।বিশ্ব আত্মহত্যা প্রতিরোধ মাস উপলক্ষে আয়োজিত এই অনুষ্ঠানে শীর্ষস্থানীয় চিকিৎসক, শিক্ষাবিদ, সাংবাদিক, চলচ্চিত্র নির্মাতা এবং মানসিক স্বাস্থ্য সমর্থকরা মানসিক স্বাস্থ্য সচেতনতা এবং আত্মহত্যা প্রতিরোধে মিডিয়া, ডিজিটাল প্ল্যাটফর্ম এবং শিল্পকলার শক্তিশালী ভূমিকা নিয়ে আলোচনা করার জন্য একত্রিত হয়েছিল।ক্যারিং মাইন্ডস ইন্টারন্যাশনালের সাইকোথেরাপিস্ট এবং প্রতিষ্ঠাতা ডঃ মিনু বুধিয়া তার অনুপ্রেরণামূলক মূল বক্তব্যে বিষণ্ণতার সাথে লড়াই, আত্মহত্যার প্রবণতা, মানসিক চিকিৎসা এবং ওষুধের মাধ্যমে সাহায্য পাওয়া এবং আরও অনেক কিছুর ব্যক্তিগত যাত্রা ভাগ করে নেন। তিনি বলেন-তআমি এমন একজন ছিলাম যে প্রায় অন্ধকারে হারিয়ে গিয়েছিলাম - এমন একজন যার সাহায্যের প্রয়োজন ছিল। বছরের পর বছর ধরে ক্যারিং মাইন্ডস ইন্টারন্যাশনালে মানসম্পন্ন মানসিক স্বাস্থ্যসেবা পরিষেবা প্রদান করে আমি আলো খুঁজে পেয়েছি এবং সাহায্য করতে পারি এমন একজন হয়েছি। আত্মহত্যা প্রতিরোধ কেবল একদিন বা এক মাসের জন্য নয়। এটি এমন কিছু হওয়া উচিত যা আমাদের প্রতিদিন কথা বলা উচিত। দয়া করে আপনার প্রিয়জনদের প্রয়োজনীয় সাহায্য পান। আমরা কেবল একটি ক্লিক দূরে, একটি কল দূরে।যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়ের সেন্টার ফর স্টাডিজ ইন কালচারাল ডাইভারসিটি অ্যান্ড ওয়েলবিয়িং-এর অধ্যাপক মুক্তিপদ সিনহা বলেনঙ্খ তআত্ম-যত্ন হল সর্বশেষ এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সম্পর্কের অবস্থা , এটিই আমাদের বুঝতে হবে। এই বিষয়টির গুরুত্ব এর তাৎপর্যের মধ্যে নিহিত। আত্মহত্যা কেবল একটি ব্যক্তিগত ট্র্যাজেডি নয়, বরং একটি সামাজিক ক্ষতও। আজকের শিক্ষার্থীরা ডিজিটাল নেটিভ - সবকিছুই পর্দায় দেখা যায় - তাই তারা মিডিয়া থেকে যা গ্রহণ করে তা তাদের জীবনে বিশাল প্রভাব ফেলে। আমাদের একসাথে যত্নের সংস্কৃতি গড়ে তোলার দায়িত্ব এবং সুযোগ রয়েছে। মিডিয়া আশা এবং নিরাময়ের হাতিয়ার হয়ে উঠতে পারে। যখন আশার পরিবর্তে হতাশা বৃদ্ধি পায়, তখন প্রভাব দুঃখজনক হয়।অধ্যাপক মনোজিত মণ্ডল বলেনঙ্খ তএটা একটা দুঃখের বিষয় যে বেশিরভাগ মানুষ মানসিক স্বাস্থ্যকে গুরুত্বের সাথে নেয় না। মানসিক স্বাস্থ্য এবং আত্মহত্যা একে অপরের সাথে সম্পর্কিত এবং আমাদের সক্রিয় থাকতে হবে। যেকোনো ক্যাম্পাসে এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। ভারতে, তিন বছর আগে পর্যন্ত আত্মহত্যা প্রতিরোধের জন্য আমাদের কোনও জাতীয় নীতি ছিল না। এখন আমাদের একটি জাতীয় টাস্ক ফোর্স রয়েছে যা সুপ্রিম কোর্ট কর্তৃক জাতীয়ভাবে বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের মানসিক স্বাস্থ্য খতিয়ে দেখার জন্য বাধ্যতামূলক করা হয়েছে। আমরা আমাদের বিশ্ববিদ্যালয়েও একটি পরিদর্শন করেছি। শিক্ষার্থীদের সাহায্য করার প্রথম পদক্ষেপ বিভাগীয় স্তরে হওয়া উচিত। শিক্ষকদের অগ্রভাগে থাকা উচিত - যদি কোনও শিক্ষার্থী কোনও মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার সম্মুখীন হয় তবে প্রথম ব্যক্তি যার কাছে তারা যোগাযোগ করতে পারে।যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রো-ভাইস-চ্যান্সেলর প্রফেসর অমিতাভ দত্ত বলেন, তশিক্ষার্থীরা আজকাল অনেক ধরণের সংগ্রামের মুখোমুখি হচ্ছেন;বিশেষ করে বিচ্ছিন্নতা এবং একাকীত্ব। আজকাল বেশিরভাগ পরিবারেই একক সন্তান। এমনকি যখন দুই বন্ধু একে অপরের সাথে যোগাযোগ করে, তখনও তারা সাধারণত তাদের ফোনের স্ক্রিনে যোগাযোগ করে; সরাসরি, সরাসরি, সরাসরি যোগাযোগ কমে গেছে। জাবিতে এখন শিক্ষার্থী এবং অনুষদের সাহায্য নেওয়ার জন্য একটি কাউন্সেলিং সেন্টার রয়েছে। একটি পরামর্শদাতা প্রোগ্রামও রয়েছে যেখানে ১৫-২৫ জন শিক্ষার্থীকে একজন শিক্ষকের কাছে পরামর্শদাতা হিসেবে নিযুক্ত করা হয়।

इंफो इंडिया

नयी दिल्ली, कोलकाता, सिलीगुड़ी एवं श्री विजयपुरम से एक साथ प्रकाशित

■ कोलकाता, बुधवार, 17 सितम्बर, 2025

जादवपुर विश्वविद्यालय और कैरिंग माइंड्स इंटरनेशनल ने आत्महत्या रोकथाम और मानसिक स्वास्थ्य पर राष्ट्रीय संगोष्ठी में सहयोग किया

कोलकाता, 16 सितंबर । आत्महत्या और मानसिक स्वास्थ्य अब ऐसी बातचीत नहीं हैं जिन्हें टाला जा सके - ये अब उम्र, लिंग और सामाजिक पृष्ठभूमि से परे, एक ज़रूरी मुद्दा बन गए हैं। इसे समझते हुए, जादवपुर विश्वविद्यालय के सांस्कृतिक विविधता एवं कल्याण अध्ययन केंद्र और कैरिंग माइंड्स इंटरनेशनल, मानसिक स्वास्थ्य एवं ओपीडी क्लीनिक संस्थान ने मिलकर ''आत्महत्या की रोकथाम, मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा: मीडिया, एक सेतु या एक बाधा?'' विषय पर एक दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन किया। विश्व आत्महत्या रोकथाम माह पर आयोजित इस कार्यक्रम में प्रमुख डॉक्टरों, शिक्षाविदों, पत्रकारों, फिल्म निर्माताओं और मानसिक स्वास्थ्य अधिवक्ताओं ने मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता और आत्महत्या रोकथाम को आकार देने में मीडिया, डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म और कला की महत्वपूर्ण भूमिका पर विचार-विमर्श किया। कैरिंग माइंड्स इंटरनेशनल की मनोचिकित्सक और संस्थापक डॉ. मीनू बुधिया ने अपने प्रेरणादायक मुख्य भाषण में अवसाद से जूझने, आत्महत्या के विचारों को महसूस करने, मनोचिकित्सा उपचार और दवाओं के माध्यम से मदद पाने, और अन्य कई विषयों पर अपने व्यक्तिगत अनुभव साझा किए। उन्होंने कहा: मैं भी लगभग अंधेरे में खोई हुई थी - एक ऐसी जिसे मदद की ज़रूरत थी। कैरिंग माइंड्स इंटरनेशनल में गुणवत्तापूर्ण मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान करके, इन वर्षों में मुझे प्रकाश मिला है और मैं एक ऐसी व्यक्ति बन गई हूँ जो मदद कर सकती है। आत्महत्या की रोकथाम के लिए सिर्फ़ एक दिन या एक महीने की ज़रूरत नहीं है। यह एक ऐसी चीज़ होनी चाहिए जिसके बारे में हम हर दिन बात करें। कृपया अपने प्रियजनों को उनकी ज़रूरत की मदद दिलाएँ। हम बस एक क्लिक, एक कॉल की दूरी पर हैं। जादवपुर विश्वविद्यालय, सांस्कृतिक विविधता एवं कल्याण अध्ययन केंद्र की प्रो. मुक्तिपद सिन्हा ने कहा: ''आत्म-देखभाल नवीनतम और सबसे महत्वपूर्ण संबंध स्थिति है - यही हमें समझने की आवश्यकता है। इस विषय का महत्व इसकी तात्कालिकता में निहित है। आत्महत्या न केवल एक व्यक्तिगत त्रासदी है, बल्कि एक सामाजिक घाव भी है। आज के छात्र डिजिटल मूल निवासी हैं - सब कुछ स्क्रीन पर है - इसलिए वे मीडिया से जो कुछ भी देखते हैं उसका उनके जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। हमारे पास मिलकर देखभाल की संस्कृति

का निर्माण करने की ज़िम्मेदारी और अवसर है। मीडिया आशा और उपचार का एक माध्यम बन सकता है। जब आशा के बजाय निराशा को बढ़ावा दिया जाता है, तो परिणाम दुखद होता है।'' प्रो. मनोजीत मंडल ने कहा, ''यह एक त्रासदी है कि ज़्यादातर लोग मानसिक स्वास्थ्य को गंभीरता से नहीं लेते। मानसिक स्वास्थ्य और आत्महत्या आपस में जुड़े हुए हैं और हमें सक्रिय होना होगा। किसी भी परिसर में यह एक महत्वपूर्ण मुद्दा है। भारत में, तीन साल पहले तक आत्महत्या रोकने के लिए कोई राष्ट्रीय नीति नहीं थी। अब हमारे पास एक राष्ट्रीय टास्क फ़ोर्स है जिसे सर्वोच्च न्यायालय ने राष्ट्रीय स्तर पर विश्वविद्यालय के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य की जाँच करने का अधिकार दिया है। हमने अपने विश्वविद्यालय का भी दौरा किया है। छात्रों की मदद के लिए पहला कदम विभागीय स्तर पर होना चाहिए। शिक्षकों को सबसे आगे रहना होगा - अगर कोई छात्र किसी भी मानसिक स्वास्थ्य समस्या का सामना कर रहा है, तो वह सबसे पहले शिक्षक होगा जिससे संपर्क कर सके।'' जादवपुर विश्वविद्यालय के प्रो-कुलपति प्रो. अमिताव दत्ता ने इस बात पर प्रकाश डाला: ''आजकल छात्रों को कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता हैद्धखासकर अलगाव और अकेलेपन का। आजकल ज़्यादातर परिवारों में बच्चे अकेले ही रहते हैं। यहाँ तक कि जब दो दोस्त आपस में बातचीत करते भी हैं, तो वे आमतौर पर अपने फ़ोन स्क्रीन पर भी बातचीत करते हैंद्धसीधी और व्यक्तिगत बातचीत कम हो गई है। जेयू में अब छात्रों और शिक्षकों के लिए एक परामर्श केंद्र है जहाँ वे मदद ले सकते हैं। एक मेंटरशिप कार्यक्रम भी है जहाँ 15-25 छात्रों को एक शिक्षक के पास मेंटर के रूप में नियुक्त किया जाता है।''

CYMK
www.echoofindia.com
THE ECHO OF INDIA
PUBLISHED FROM : NEW DELHI, KOLKATA, SILIGURI, GANGTOK, GUWAHATI and SRI VIJAYA PURAM (PORT BLAIR)

Jadavpur University & Carring Minds International collaborate on National Seminar on Suicide Prevention and Mental Health

EOI CORRESPONDENT

KOLKATA, SEPT 16/--/ Suicide and mental health are no longer conversations that can be delayed - they are urgent realities that cut across age, gender, and social backgrounds. Recognising this, Jadavpur University's Centre for Studies in Cultural Diversity and Wellbeing and Carring Minds International, Institute of Mental Health & OPD Clinics partnered to host a One-Day National Seminar on "Preventing Suicide, Promoting Mental Health: Media, a Bridge or a Barrier?".

The event, organised on World Suicide Prevention Month, brought together leading doctors, academicians, journalists, filmmakers, and mental health advocates to deliberate on the powerful role of media, digital platforms, and the arts in shaping mental health awareness and suicide prevention.

In her inspirational keynote address Dr. Minu Budhia, Psychotherapist and Founder, Carring Minds International, shared her personal journey of battling depression, feeling suicidal, getting help though psychiatric treatment and medication, and more. She said:

"I have been someone who was almost lost in the darkness - someone who needed help. Over the years I have found the light and become someone who can help - by providing quality mental healthcare services at Carring Minds International. Suicide prevention deserves not just a day or a month. It should be something we speak about every single day. Please get your loved ones the help they need. We are only a click away, a call away.

Prof. Muktipada Sinha, Centre for Studies in Cultural Diversity and Wellbeing, Jadavpur University, said: "Self-care is the latest and most important relationship status - this is what we need to understand. The importance of the theme lies in its urgency. Suicide is not only a personal tragedy but also a social wound. Students of today are digital natives-everything is on the screen-so what they consume from the media has an immense impact in their lives. We have the responsibility and opportunity to build a culture of care together. Media can become a tool of hope and healing. When despair is amplified instead of hope, the effect is tragic."

Prof. Manojit Mandal said: "It is a tragedy that most don't take mental health seriously. Mental Health and suicide are interrelated and we have to be proactive. It is an important issue in any campus. In India, till three years ago we did not have a national policy to prevent suicide. Now we have a National Task Force that has been mandated by the Supreme Court to look into the mental health of university students nationally. We have had a visit at our university too. The first step to help students has to be at the departmental level. Teachers need to be at the forefront - the first person a student can reach out to if they are facing any mental health issues."

Prof. Amitava Datta, Pro-Vice-Chancellor, Jadavpur University, highlighted: "Students face so many types of struggles these days-especially disconnection and loneliness. Most are single children in families nowadays. Even when two friends interact with each other, they are usually also interacting on their phone screens-direct, engaged in-person interaction has reduced. JU now has a counselling centre for students and faculty to seek help. There is also a mentorship programme where 15-25 students are assigned to a teacher as a mentor."

द रिपब्लिक इण्डियन
सूचित रहनुहोस्

सेप्टेम्बर 16, 2025

एक दिबसीय राष्ट्रिय सेमिनार सम्पन्न

जादवपुर: जादवपुर विश्वविद्यालय र क्यारिङ माइन्ड्स इन्टरनेशनलद्वारा आयोजित एक दिने "आत्महत्या रोकथाम, मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन: मिडिया, पुल वा अवरोध?" बिषयक राष्ट्रिय सेमिनारको उद्घाटन सत्र सम्पन्न भयो। उक्त सत्रमा जादवपुर विश्वविद्यालयको सांस्कृतिक विविधता र कल्याण अध्ययन केन्द्रका संयुक्त संयोजक प्रा. मनोजित मण्डल र प्रा. मुक्तिपद सिन्हा, बाल रोग विशेषज्ञ डा. संजीव बगाई, जादवपुर विश्वविद्यालयका उप-कुलपति प्रा. अमिताव दत्त, मनोचिकित्सक र क्यारिङ माइन्ड्स इन्टरनेशनल (मानसिक स्वास्थ्य संस्थान र ओपीडी क्लिनिक) का संस्थापक डा. मिनु बुधियाले भाग लिएका छन।

सेमिनारमा केयरिंग माइन्ड्स इन्टरनेशनल (मानसिक स्वास्थ्य तथा बहिर्मुखी रोगी क्लिनिकहरूको संस्थान) की मनोचिकित्सक तथा संस्थापक डा. मीनु बुधियाले जादवपुर विश्वविद्यालय र केयरिंग माइन्ड्स इन्टरनेशनलद्वारा आयोजित "आत्महत्या रोकथाम, मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन: मिडिया, पुल वा अवरोध?" शीर्षकको एक दिवसीय राष्ट्रिय सेमिनारमा आफ्नो मुख्य भाषणको क्रममा डिप्रेसनसँग लड्ने, आत्महत्या गर्ने विचारहरूसँग सामना गर्ने, मनोचिकित्सा उपचार र औषधिबाट मद्दत लिने र अन्य धेरै कुराहरूको आफ्नो व्यक्तिगत अनुभव साझा गर्नुभयो।

मञ्चमा (बायाँबाट दायाँ) सांस्कृतिक विविधता र कल्याण अध्ययन केन्द्र, जादवपुर विश्वविद्यालयका संयुक्त संयोजक प्रो. मुक्तिपाद सिन्हा र प्रो. मनोजित मण्डल, जादवपुर विश्वविद्यालयका उपकुलपति प्रो. अमिताव दत्ता र बालरोग विशेषज्ञ डा. संजीव बगाई उपस्थित थिए।