



राज्यपाल सचिवालय, बिहार
(जन-सम्पर्क शाखा)
बिहार लोक भवन, पटना-800022

प्रेस-विज्ञप्ति

संख्या-224/2026

**किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए घर और विद्यालय में सुरक्षित
एवं सहयोगपूर्ण वातावरण जरूरी— लेडी गवर्नर**

पटना 15 अक्टूबर, 2026 :- माननीय लेडी गवर्नर श्रीमती सबीहा हसनैन एवं महिला इमदाद कमिटी की अध्यक्ष ने महिला इमदाद कमिटी द्वारा बिहार लोक भवन में आयोजित 'मानसिक स्वास्थ्य का महत्व: किशोरों का संज्ञानात्मक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य' विषयक दो दिवसीय संगोष्ठी के समापन सत्र को संबोधित करते हुए कहा कि किशोरावस्था में बच्चों को अनेक मानसिक एवं भावनात्मक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। परीक्षा का दबाव, बेहतर प्रदर्शन की अपेक्षाएँ, सोशल मीडिया पर दूसरों से तुलना, मित्रता में तनाव, बुलिंग और शारीरिक बनावट को लेकर टिप्पणियाँ उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं।

लेडी गवर्नर ने कहा कि माता-पिता और शिक्षकों को बच्चों की समस्याओं को केवल दूर करने की कोशिश करने के बजाय पहले उन्हें ध्यानपूर्वक सुनना और समझना चाहिए। घर और विद्यालय में ऐसा सुरक्षित एवं सहज वातावरण बनाया जाना आवश्यक है, जहाँ बच्चे बिना किसी डर या झिझक के अपनी परेशानियाँ साझा कर सकें। समय पर भावनात्मक सहयोग मिलने से उनके तनाव और चिंता को बढ़ने से रोका जा सकता है।

अपने अनुभव साझा करते हुए उन्होंने कहा कि किशोरावस्था में वे स्वयं भी परीक्षा, करियर और व्यक्तिगत अपेक्षाओं से जुड़े तनावों से गुजरी हैं। उन्होंने बच्चों से अपनी भावनाओं को समझने, अपनी समस्याओं पर खुलकर बात करने और आत्मविश्वास के साथ अपने सपनों को पूरा करने की दिशा में आगे बढ़ने का आह्वान किया।

उन्होंने बताया कि महिला इमदाद कमिटी द्वारा इस दो दिवसीय संगोष्ठी का आयोजन अभिभावकों, शिक्षकों और विद्यार्थियों को किशोरों के मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से किया गया है। संगोष्ठी के पहले दिन अभिभावकों एवं शिक्षकों तथा दूसरे दिन विद्यार्थियों के लिए कार्यक्रम आयोजित किया गया, ताकि बच्चों के बेहतर भविष्य के लिए सभी मिलकर सकारात्मक और सहयोगपूर्ण वातावरण तैयार कर सकें।

अतिथियों का स्वागत करते हुए राज्यपाल के अपर मुख्य सचिव श्री दीपक कुमार सिंह ने कहा कि जिस तरह शारीरिक स्वास्थ्य में छोटी-बड़ी समस्याएँ हो सकती हैं, उसी तरह मानसिक स्वास्थ्य भी एक व्यापक विषय है। इसके प्रति समाज में कई भ्रांतियाँ और गलतफहमियाँ हैं। बच्चों में किसी भी तरह के संकेत दिखने पर उन्हें छिपाने के बजाय समझना और उचित सहायता लेना आवश्यक है।

बिहार राज्य स्वास्थ्य समिति के कार्यपालक निदेशक डॉ० नवल किशोर चौधरी ने मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में सरकार की प्रमुख पहलों, जैसे राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम, टेली-मानस हेल्पलाइन-14416 तथा बिहार राज्य मानसिक स्वास्थ्य संस्थान, कोईलवर की जानकारी दी। उन्होंने डिजिटल दुनिया के बढ़ते प्रभाव, सामाजिक अलगाव, शारीरिक गतिविधियों में कमी और अनियमित दिनचर्या को बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य, नींद एवं एकाग्रता से जुड़ी चुनौतियों का प्रमुख कारण बताया। उन्होंने विद्यार्थियों को नियमित व्यायाम, पर्याप्त नींद और स्क्रीन टाइम नियंत्रित करने की सलाह दी। साथ ही, दूसरों से तुलना न करने, अपनी क्षमताओं को पहचानने, लक्ष्य को छोटे चरणों में बाँटने तथा आत्मविश्वास और भावनात्मक मजबूती विकसित करने पर बल दिया।

संगोष्ठी के दौरान परामर्शदाता एवं संगठनात्मक मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ डॉ० दीप्ति कठपालिया ने विषय एवं अवधारणा से प्रतिभागियों को अवगत कराया। समत्व एडवांस्ड न्यूरोसाइकियाट्रिक एण्ड डी-एडिक्शन सेंटर की निदेशक एवं परामर्शदाता मनोचिकित्सक डॉ० शुभांगी सिंह ने "अपने मन को जानें" विषय पर व्याख्यान दिया। वहीं, निम्हांस, बंगलुरु के एसोसिएट प्रोफेसर डॉ० रविकेश त्रिपाठी ने "मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन, विद्यार्थियों में सामान्य मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ: पहचान एवं प्रारंभिक निदान" विषय पर अपने विचार साझा किए। स्वतंत्र मानसिक स्वास्थ्य एवं सामाजिक प्रभाव परामर्शदाता सुश्री काव्या कठपालिया ने "अदृश्य दिव्यांगताएँ" विषय पर व्याख्यान दिया, जबकि डॉ० दीप्ति कठपालिया ने "परामर्श के प्रति पूर्वाग्रह, सोशल मीडिया एवं कृत्रिम बुद्धिमत्ता पर निर्भरता" विषय पर प्रकाश डाला। राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम, राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार की राज्य परामर्शदाता श्रीमती प्रीति वाजपेयी ने "भावनाओं को समझना, आत्मसम्मान बढ़ाना एवं भावनात्मक कल्याण विकसित करना" विषय पर व्याख्यान प्रस्तुत किया। इसके अतिरिक्त, "आज के किशोरों का पालन-पोषण एवं मार्गदर्शन" विषय पर एक पैनल चर्चा आयोजित की गई।

इस अवसर पर महिला इमदाद कमिटी के सदस्यगण, विभिन्न विद्यालयों के छात्र-छात्राएँ, शिक्षक-शिक्षिकाएँ, अभिभावकगण, राज्यपाल सचिवालय के पदाधिकारीगण व कर्मिगण तथा अन्य लोग उपस्थित थे।

.....