

PM SHRI K V PANAGARH

पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय पानागढ़

REPORT ON MENTAL HEALTH AWARENESS SESSION

Date: 3 October 2026

Resource Person: Dr. Shantarup De, Psychologist

Participants: Students of Classes X and XII and Teachers

Venue: Computer Science Laboratory, PM SHRI Kendriya Vidyalaya Panagarh

English Report

A Mental Health Awareness Session was organised at PM SHRI Kendriya Vidyalaya Panagarh on 3 October 2026, with the objective of promoting emotional well-being, reducing academic stress and encouraging a healthy approach towards learning. The session was conducted by **Dr. Shantarup De, Psychologist**, for students of Classes X and XII, who are preparing for their forthcoming CBSE Board Examinations, as well as for teachers dealing with the demands of their professional responsibilities.

Dr. De interacted with the students and addressed the pressure associated with board examinations, fear of failure, examination anxiety, high expectations and the challenges of adolescence. He emphasised the importance of maintaining a positive attitude, developing self-confidence, following a balanced study routine and adopting effective stress-management techniques. Students were encouraged to avoid unnecessary comparisons, take regular breaks, maintain adequate sleep and physical activity, and approach studies with interest rather than fear. The session highlighted that examinations are an important part of academic life but do not define a student's entire worth or future.

The psychologist also discussed common adolescent concerns, including emotional changes, peer pressure, self-esteem, relationships and the importance of open communication. He encouraged students to share their concerns with parents, teachers or trusted adults whenever they feel overwhelmed.

The session also focused on the mental well-being of teachers, who often manage hectic schedules, academic targets, administrative duties and the diverse needs of students. Dr. De highlighted the importance of work-life balance, setting realistic priorities, taking short restorative breaks, practising relaxation techniques and seeking support when required. Teachers were encouraged to care for their own emotional health so that they could continue to create a supportive and positive learning environment for students.

The session was interactive and insightful, providing valuable guidance on handling academic pressure, understanding adolescent behaviour and maintaining emotional balance. It reinforced the message that **mental health is as important as academic achievement and that learning should be a joyful journey rather than a source of constant stress.**

The programme concluded with a renewed emphasis on empathy, self-care, positive thinking and the collective responsibility of students, teachers and parents in nurturing a healthy school environment.

पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय पानागढ़ मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता सत्र पर प्रतिवेदन

दिनांक: 3 अक्टूबर 2026

संसाधन व्यक्ति: डॉ. शांतिारूप डे, मनोवैज्ञानिक

प्रतिभागी: कक्षा X एवं XII के विद्यार्थी तथा शिक्षकगण

स्थान: कंप्यूटर साइंस प्रयोगशाला, पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय पानागढ़

हिंदी प्रतिवेदन

पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय पानागढ़ में 3 अक्टूबर 2026 को मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता सत्र का आयोजन किया गया। इस सत्र का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को परीक्षा संबंधी तनाव से मुक्त होने, भावनात्मक संतुलन बनाए रखने तथा पढ़ाई को आनंददायक बनाने के लिए प्रेरित करना था। सत्र का संचालन **डॉ. शांतिारूप डे, मनोवैज्ञानिक** द्वारा किया गया। इसमें आगामी सीबीएसई बोर्ड परीक्षाओं की तैयारी कर रहे कक्षा X एवं XII के विद्यार्थियों तथा व्यस्त दिनचर्या और विभिन्न व्यावसायिक दायित्वों का निर्वहन करने वाले शिक्षकगण ने भाग लिया।

डॉ. डे ने विद्यार्थियों को बोर्ड परीक्षाओं के दबाव, असफलता के भय, परीक्षा की चिंता, अपेक्षाओं और किशोरावस्था से जुड़ी विभिन्न समस्याओं के बारे में समझाया। उन्होंने आत्मविश्वास बनाए रखने, सकारात्मक सोच विकसित करने, नियमित एवं संतुलित अध्ययन दिनचर्या अपनाने तथा तनाव को नियंत्रित करने के व्यावहारिक उपायों पर प्रकाश डाला। विद्यार्थियों को दूसरों से अनावश्यक तुलना न करने, समय-समय पर विश्राम लेने, पर्याप्त नींद लेने और शारीरिक गतिविधियों को अपनी दिनचर्या में शामिल करने की सलाह दी गई। उन्होंने समझाया कि परीक्षा जीवन का एक महत्वपूर्ण पड़ाव है, लेकिन यह किसी विद्यार्थी की संपूर्ण क्षमता या भविष्य का अंतिम निर्धारक नहीं है।

सत्र के दौरान किशोरावस्था में होने वाले भावनात्मक परिवर्तन, साथियों का दबाव, आत्मसम्मान, आपसी संबंध और खुलकर संवाद करने के महत्व पर भी चर्चा की गई। विद्यार्थियों को प्रेरित किया गया कि किसी

भी प्रकार की चिंता या परेशानी होने पर वे अपने माता-पिता, शिक्षकों अथवा किसी विश्वसनीय व्यक्ति से अपनी बात साझा करें।

शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर भी विशेष ध्यान दिया गया। डॉ. डे ने बताया कि व्यस्त कार्यसूची, शैक्षणिक लक्ष्यों, प्रशासनिक कार्यों तथा विद्यार्थियों की विविध आवश्यकताओं के बीच स्वयं के स्वास्थ्य का ध्यान रखना भी अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने कार्य और व्यक्तिगत जीवन के बीच संतुलन बनाए रखने, कार्यों की प्राथमिकताएँ निर्धारित करने, छोटे-छोटे विश्राम लेने, तनाव कम करने की तकनीकों का अभ्यास करने तथा आवश्यकता पड़ने पर सहयोग प्राप्त करने पर बल दिया।

यह सत्र अत्यंत उपयोगी एवं प्रेरणादायक रहा। इसने विद्यार्थियों को परीक्षा के दबाव का सामना करने, किशोरावस्था की समस्याओं को समझने तथा शिक्षकों को अपने मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने की महत्वपूर्ण सीख दी। सत्र का मुख्य संदेश था कि **मानसिक स्वास्थ्य शैक्षणिक उपलब्धियों जितना ही महत्वपूर्ण है तथा पढ़ाई भय और तनाव का नहीं, बल्कि सीखने, विकास और आनंद का माध्यम होनी चाहिए।**

कार्यक्रम का समापन सकारात्मक सोच, आत्मविश्वास, सहानुभूति और आत्म-देखभाल के महत्व के संदेश के साथ हुआ। यह सत्र विद्यालय में स्वस्थ, संवेदनशील और सहयोगपूर्ण वातावरण विकसित करने की दिशा में एक सार्थक पहल सिद्ध हुआ।

