Government City College (A)
Nayapul, Hyderabad
Affiliated to Osmania University
Accredited with 2.76 B++ Grade
https://gdcts.cgg.gov.in/charminar.edu

Report on Mental Health: Myths & Facts-Exhibition & Workshop

Mental illness is a condition that continuously or frequently disturbs one's emotions and mood. All are, at least the learned people are familiar with the term 'mental health', 'mental illness' or 'mental disorder' but are not ready to accept it like any other physical ailment. A report by WHO says that Indians have a very indifferent behaviour towards mental illness or those who have a mental health issue. In India, mental illness is still not well understood, often ignored, and considered a taboo. A survey confirms this by concluding that around 47% of Indians are very judgmental about those suffering from mental disorders. This can be due to lack of awareness among common people and the prevalence of some shocking myths about mental disorders.

To debunk such myths, to understand more about mental illness, to break the stigma and create a culture that encourages people of any age to seek support when they need it, the IQAC has organized an **Exhibition & Workshop on Mental Health-Myths & Facts** in coordination with **"You & Me" Counseling Centre & "Spoorthi Foundation"** for the UG & PG students under Cluster College Collaboration activity on **13th September 2022 in Azam Hall**

Renowned Psychologist Dr.Veerender along with Principal Dr.P.Bala Bhaskar has inaugurated the exhibition organized by the Psychology students of AV College. Students from Psychology course have impressively explained the causes, symptoms, detection method and precautions to be taken for various mental disorders.

Dr.Veerender later addressed the student participants. He said that issues of mental health are to be addressed as we pay attention to physical health. He advised students not take extreme decisions like suicide for every petty issue and not to get addicted to drugs, cell phone and social media. He reminded that youth who work with perseverance achieve their goal. He also advised students not to compare them with others and everyone is unique in this world. Mental stress, depression and other mental illnesses should be detected in time and treated by psychiatrists or psychologists.

Students of cluster colleges like St. Ann's College for Women, St. Joseph's Degree & PG College, St. Francis College for Women, Govt. Degree College for Women, Begumpet have participated in the event. Dr.J.Ratna Prabhakar, Head, Dept. of Commerce, Mrs. Sumana Yadagiri, Cluster College Coordinator, Dr. Koyi Koteswara Rao, Head, Dept. of Telugu, Dr.SP.Krishna Veni, Asst. Professor of Economics have participated in the program.

Govt. City College (A)
Nayapul, Hyderabad

Internal Quality Assurance Cell

Organizes

Cluster College Collaboration Programme

MENTAL HEALTH-MYTHS & FACTS

Exhibition & Workshop

on 13.09.2022
@ 10.30 AM
@ JAYA SHANKAR HALL

COME!
GET ANSWERS FOR YOUR
QUERIES & WORRIES

Chair
Dr.P.Bala Bhaskar
Principal

Resource Person
Dr.Veerender Chennoju
Psychologist, "You & Me"

Guest of Honour
Sri.V.V.Rao
Spoorthi Foundation

Convener
Dr.J.Neeraja
Coordinator, IQAC

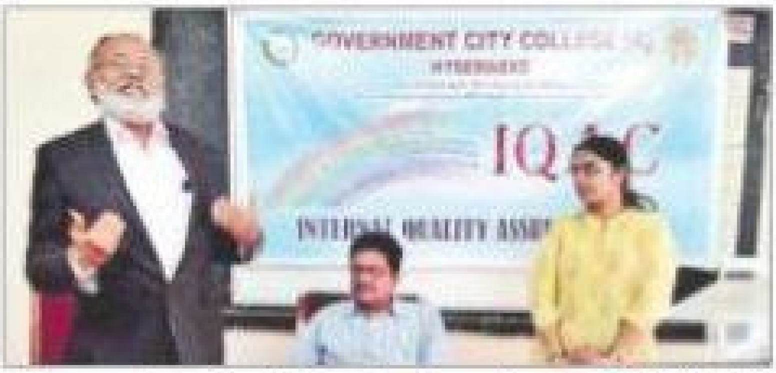
Co-Convener
Smt.K.Sumana Vadagiri
Coordinator, Cluster Colleges

Dr.Veerender & Principal inaugurating the Exhibition

Dr.Veerender addressing students &
answering students' queries

Press Coverage

మానసిక ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు



మాట్లాడుతున్న ప్రముఖ సైకలాజిస్ట్ డాక్టర్ వీరేందర్

చార్మినార్: శారీరక ఆరోగ్యం పట్ల ఎంత శ్రద్ధ వహి స్తామో, మానసిక ఆరోగ్యం పట్ల కూడా అంతే శ్రద్ధ వహించాలని, నిర్లక్ష్యం చేస్తే మొదటికే ప్రమా దమని ప్రముఖ సైకాలజిస్ట్ డాక్టర్ వీరేందర్ అన్నారు. ప్రభుత్వ సిటీ కళాశాల ఐక్యూ ఏసీ విభాగం నిర్వహించిన 'మానసిక ఆరోగ్యం–అపో హాలు, వాస్తవాలు' ఎగ్జిబిషన్, వర్క్‌షాపులో డాక్టర్ వీరేందర్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. శరీరానికి గాయం తగిలితే, జబ్బు చేస్తే సంబంధిత వైద్యుల సలహాలతో ఎలా చికిత్స తీసుకుంటామని, అదే మానసిక ఒత్తిడి, కుంగుబాటు, ఇతర మానసిక అనారోగ్యాలు కలిగినప్పుడు సకాలంలో గుర్తించి మానసిక వైద్యుల వద్ద, సైకలాజిస్టుల వద్ద చికిత్స తీసుకోవాలని, అలే చేయకపోతే అది శరీరంపై కూడా తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందన్నారు. సభాధ్య క్షులు డాక్టర్ పి.బాలభాస్కర్, డాక్టర్ జె.నీరజా, సుమనా యాదగిరి, డాక్టర్ కోయి కోటేశ్వర్‌రావు, డాక్టర్ రత్న ప్రభాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాక్షి హైదరాబాద్
Wed, 14 September 2022
https://epaper.sakshi.c

నవతెలంగాణ

మానసిక అనారోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు

● ప్రముఖ సైకాలజిస్ట్ డా.వీరేందర్

నవతెలంగాణ-ధూల్‌పేట్

మానసిక ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాలని, నిర్లక్ష్యం చేస్తే మొదటికే ప్రమాదమని ప్రముఖ సైకాలజిస్ట్ డాక్టర్.వీరేందర్ అన్నారు. మంగళవారం ప్రభుత్వ సిటీ కళాశాల ఐక్యూఏసీ విభాగం ఆధ్వర్యంలో 'మానసిక ఆరోగ్యం-అపోహలు, వాస్తవాలు' అంశంపై ఎగ్జిబిషన్, వర్క్‌షాప్ జరిగింది. ముందుగా ఏవీ కాలేజీ సైకాలజీ విద్యార్థులు నిర్వహించిన ఎగ్జిబిషన్‌ను డాక్టర్.వీరేందర్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ శరీరానికి గాయం తగిలితే, జబ్బు చేస్తే సంబంధిత వైద్యుల సలహాలతో ఎలా చికిత్స తీసుకుంటామో, అదేవిధంగా మానసిక ఒత్తిడి, కుంగుబాటు, ఇతర మానసిక అనారోగ్యాలు కలిగినప్పుడు మానసిక వైద్యులు, సైకాలజిస్టుల వద్ద చికిత్స తీసుకోవాలని అన్నారు. లేకపోతే అది శరీరంపై కూడా తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుందని అన్నారు. ప్రతి చిన్న విషయానికి ఆత్మహత్య వంటి విపరీత నిర్ణయాలు తీసుకోవటం సరికాదని అన్నారు. మాదక ద్రవ్యాలతో పాటు సెల్‌ఫోన్, సోషల్ మీడియా సరికొత్త వ్యసనాలుగా మారాయని, గుర్తింపు కోసం వీటిపై ఆధారపడుతున్న చాలా మంది విద్యార్థులు, యువత తమ సమయాన్ని వృథా చేసుకుంటూ లక్ష్యం లేకుండా గడుపుతున్నారని అన్నారు. కొద్దిమంది యువత పట్టుదలతో తమ గమ్యాన్ని

చేరుకుంటున్నారని గుర్తుచేశారు. ప్రతి వ్యక్తి తమకు తామే సాటి అని గుర్తించి, తమ జీవితాన్ని అర్థవంతంగా మార్చుకోవటమే కాక తమ తోటివారికి కూడా సహాయ కారులుగా ఉండాలని సూచించారు. ఇతరులతో పోల్చుకోవడం మానుకోవాలని, తోటివారి గెలుపు మనకు స్ఫూర్తినివ్వాలి తప్ప మనలో వారి పట్ల శత్రుభావాన్ని పెంచకూడదని అన్నారు. సభాధ్యక్షులు కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్.పి.బాల భాస్కర్ మాట్లాడుతూ శారీరక దృఢత్వం కంటే మానసిక స్థిరచిత్తమే ముఖ్యమని, విద్యార్థులు ఎటువంటి ఒత్తిడులకు లోను కాకుండా అధ్యాపకుల సహకారంతో జీవితంలో ఉత్తమంగా ఎదగాలని అన్నారు. సమాజానికి ఆరోగ్యకరమైన తరాన్ని అందించటం విద్యాసంస్థల బాధ్యత అని, అలాంటి బాధ్యతల నిర్వహణలో సిటీ కళాశాల ముందుంటుందని అన్నారు. అందుకోసం డాక్టర్.వీరేందర్‌తో దీర్ఘకాల ఒప్పందంతో పనిచేస్తామని అన్నారు.

అపోహలు తొలగించటమే లక్ష్యం: డాక్టర్ నీరజ

మానసిక అనారోగ్యం పట్ల భారతీయులు చాలా ఉదాసీనంగా ఉంటారని డబ్ల్యూహెచ్ఓ నివేదికలు చెపుతున్నాయని కార్యక్రమ కన్వీనర్ డాక్టర్.జె.నీరజ తెలిపారు. మానసిక రుగ్మతలతో బాధపడుతున్న వారి పట్ల భారతీయుల వైఖరి కూడా నిర్దయాత్మకంగా ఉంటుందని అన్నారు. ఈ కారణంగానే సాధారణ ప్రజలలో మానసిక అనారోగ్యంపట్ల అవగాహన లోపిస్తున్నదని, ఇవి అపోహలకు దారితీసి విపరీత పరిణామాలకు కారణమవుతున్నాయన్నారు. విద్యార్థులలో అపోహలు తొలగించి వాస్తవాలను తెలియజెప్పాలనే ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించామని అన్నారు.

ఆకట్టుకున్న ఎగ్జిబిషన్

ఈ సందర్భంగా ఏవీ కాలేజీ సైకాలజీ విద్యార్థులు నిర్వహించిన ఎగ్జిబిషన్ పలువురిని ఎంతో ఆకట్టుకుంది. వివిధ మానసిక రుగ్మతలకు కారణాలు, లక్షణాలు, గుర్తించే విధానం, తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి విద్యార్థులు వివరించిన తీరు అందరినీ ఆకర్షితులను చేసింది. క్లస్టర్ కాలేజీలైన సెయింట్ ఆన్స్, సెయింట్ జోసెఫ్స్, సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్, ఏవీ కాలేజీ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమం ఆద్యంతం విద్యార్థులు ఆసక్తిగా పాల్గొని తమ ప్రశ్నలకు సైకాలజిస్ట్ డాక్టర్.వీరేందర్‌ను సమాధానాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. కార్యక్రమంలో సుమనా యాదగిరి, డాక్టర్.కోయి కోటేశ్వర రావు, డాక్టర్.రత్న ప్రభాకర్ పాల్గొన్నారు.

Date: 14/09/2022, Edition: HYDERABAD, Page: 2
Source : https://epaper.navatelangana.com/

మానసికంగా దృఢంగా ఉండాలి

అవగాహన కల్పించిన సైకాలజిస్ట్ డాక్టర్ వీరేందర్, సిటీ కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్ బాలభాస్కర్

చార్మినార్, సెప్టెంబర్ 13 : మానసికంగా దృఢంగా ఉండాలని సైకాలజిస్ట్ డాక్టర్ వీరేందర్ తెలిపారు. శారీరక, మానసికంగా ఎదిగినప్పుడే మనం ఎంచుకున్న మార్గంలో ముందుకు వెళ్లగలమని తెలిపారు. మంగళవారం సిటీ కాలేజీలో ఐక్యూ ఏసీ విభాగం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన మానసిక ఆరోగ్యం కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వీరేందర్ మాట్లాడుతూ.. ఏ వృత్తిలోనైనా మానసికంగా దృఢంగా ఉన్నప్పుడే ముందుకెళ్లగలమన్నారు. శరీరానికి గాయాలైతే వైద్యుల వద్ద చికిత్స పొందిన విధంగానే మనోవికాస ఆందోళనకు గురైనప్పుడు సహాయాన్ని పొందాలన్నారు. మానసిక అనారోగ్యం గుర్తించినపుడు కుటుంబ సభ్యుల సహకారం మరింత అవసరమని వివరించారు. లేదంటే ఆత్మన్యూనతకు గురై ఎదుగుదల లోపిస్తుందని తెలిపారు. నేడు సోషల్ మీడియా, సెల్‌ఫోన్, మాదకద్రవ్యాలు, కొత్త వ్యసనాలకు విద్యార్థులు అధికంగా గురవుతూ ఇబ్బందుల్లో చిక్కుకుంటున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.

అధ్యాపకుల సూచనలతో ఉత్తమ మార్గంవైపు..

అధ్యాపకుల సూచనలతో విద్యార్థులు ఉత్తమ మార్గంవైపు అడుగులు వేయడానికి ప్రయత్నించాలని సిటీ కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ బాలభాస్కర్ సూచించారు. మానసిక ఘర్షణపై విజయం సాధించడానికి మార్గాలను అన్వేశిస్తూ ప్రశాంతమైన జీవనం వైపు అడుగులు వేయడానికి ప్రయత్నించాలన్నారు. విద్యార్థుల మానసిక పరిస్థితులను గమనించాలని

సైకాలజీ ఎగ్జిబిషన్‌ను ప్రారంభిస్తున్న సిటీ కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్ బాలభాస్కర్, సైకాలజిస్ట్ డాక్టర్ వీరేందర్

ఉద్బోధించారు. అధ్యాపకులు మానసిక వైద్యుల సూచనలతో విద్యార్థులకు అవసరమైన సలహాలను అందించేందుకు ముందు వరుసలో నిలువాలని ఆయన అభిలాషించారు. డాక్టర్ వీరేందర్‌తో సిటీ కాలేజీ సంయుక్తంగా ముందుకు నడుస్తూ ఉత్తమ పౌరులను తీర్చిదిద్దడానికి కృషిచేయనుందన్నారు. మానసిక అనారోగ్యంపై భారతీయులు ఉదాసీనంగా ఉంటారనే నివేదికలను ఇటీవల డబ్ల్యూహెచ్ఓ వెల్లడించిందని అధ్యాపకులు డాక్టర్ నీరజ తెలిపారు. సిటీ కాలేజీలో ప్రత్యేక కార్యక్రమాలను ఏర్పాటు చేశామని, కాలేజీ ఆవరణలో మానసిక సమస్యలకు కారణాలను తెలియజేస్తూ ప్రత్యేక ఎగ్జిబిషన్‌ను ప్రారభించామన్నారు. కార్యక్రమంలో సుమనా యాదగిరి, కోయి కోటేశ్వర్‌రావు, రత్న ప్రభాకర్, క్లస్టర్ కాలేజీలైన సెయింట్ జోసెఫ్, సెయింట్ ప్రావిన్స్, ఏవీ కాలేజీ విద్యార్థులు, పాల్గొన్నారు.

ABN ఆంధ్రజ్యోతి

మానసిక అనారోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు

- ప్రముఖ సైకాలజిస్ట్ డా.వీరేందర్

చార్మినార్, సెప్టెంబర్ 13(ఆంధ్రజ్యోతి): శారీరక ఆరోగ్యం పట్ల ఎంత శ్రద్ధ వహిస్తామో, మానసిక ఆరోగ్యం పట్ల కూడా అంతే శ్రద్ధ వహించాలని, నిర్లక్ష్యం చేస్తే మొదటికే ప్రమాదమని ప్రముఖ సైకాలజిస్ట్ డా.వీరేందర్ అన్నారు. ప్రభుత్వ సిటీ కళాశాల ఐక్యూఏసీ విభాగం ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం నిర్వహించిన 'మానసిక ఆరోగ్యం-అపోహలు, వాస్తవాలు' ఎగ్జిబిషన్, వర్క్‌షాప్‌లో డా.వీరేందర్ మాట్లాడారు. శరీరానికి గాయం తగిలితే, జబ్బు చేస్తే సంబంధిత వైద్యుల సలహాలతో ఎలా చికిత్స తీసుకుంటామో, మానసిక ఒత్తిడి, కుంగుబాటు, ఇతర మానసిక అనారోగ్యాలు కలిగినప్పుడు సకాలంలో గుర్తించి మానసిక వైద్యుల వద్ద, సైకలాజిస్టుల వద్ద చికిత్స తీసుకోవాలని, అలా చేయకపోతే అది శరీరంపై కూడా తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుందని అన్నారు. ప్రిన్సిపాల్ డా.పి.బాల భాస్కర్ మాట్లాడుతూ శారీరక దృఢత్వం కంటే మానసిక స్థిరచిత్తమే ముఖ్యమన్నారు. డా.జె.నీరజ మాట్లాడుతూ సాధారణ ప్రజలలో మానసిక అనారోగ్యం పట్ల అవగాహన లోపిస్తున్నదని, ఇవి అపోహలకు దారితీసి విపరీత పరిణామాలకు కారణమవుతున్నాయని, విద్యార్థులలో అపోహలు తొలగించి వాస్తవాలను తెలియజెప్పాలనే ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించామన్నారు. ఏవీ కాలేజీ సైకాలజీ విద్యార్థులు నిర్వహించిన ఎగ్జిబిషన్ కార్యక్రమంలో శ్రీమతి సుమనా యాదగిరి, డా.కోయి కోటేశ్వర రావు, డా.రత్న ప్రభాకర్, వివిధ కళాశాల విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

మానసిక సమస్యల ఎగ్జిబిషన్‌ను ప్రారంభిస్తున్న డా.వీరేందర్, ప్రిన్సిపల్ బాల భాస్కర్

Date: 14/09/2022, Edition: Hyd_Abids_Mehdipatnam_Charminar, Page: 5
Source : https://epaper.andhrajyothy.com