मानसिक स्वास्थ्य नीति

घनश्याम सिंह आर्य कन्या महाविद्यालय, दुर्ग

यह नीति महाविद्यालय के समस्त छात्रों, शिक्षण एवं गैर-शिक्षण कर्मचारियों और प्रशासनिक स्टाफ के मानसिक, भावनात्मक तथा सामाजिक कल्याण हेतु है।

◇ 1. प्रस्तावना (Preamble)

घनश्याम सिंह आर्य कन्या महाविद्यालय, दुर्ग में हम मानते हैं कि शिक्षा का उद्देश्य केवल शैक्षणिक उत्कृष्टता तक सीमित नहीं है, बल्कि प्रत्येक छात्रा के मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक कल्याण का संरक्षण एवं संवर्धन भी समान रूप से आवश्यक है। महाविद्यालय एक ऐसा वातावरण प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध है जहाँ छात्राएँ तनाव-मुक्त, सुरक्षित और सहयोगपूर्ण माहौल में सीख सकें, स्वयं को व्यक्त कर सकें और आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ सकें।

◇ 2. उद्देश्य (Objectives)

1. छात्राओं, शिक्षकों और कर्मचारियों के मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना।
2. मानसिक तनाव, चिंता, अवसाद, एकाकीपन और आत्मघाती प्रवृत्तियों को रोकने हेतु आवश्यक सहायता प्रदान करना।
3. मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित जागरूकता, प्रशिक्षण और परामर्श सेवाएँ उपलब्ध कराना।
4. सभी के लिए एक समावेशी और सहायक वातावरण सुनिश्चित करना।

◇ 3. दायरा (Scope)

यह नीति महाविद्यालय के सभी सदस्यों पर लागू होगी —

- छात्राएँ
- शिक्षण एवं गैर-शिक्षण कर्मचारी
- प्रशासनिक अधिकारी

◇ 4. प्रमुख प्रावधान (Key Provisions)

4.1 मानसिक स्वास्थ्य परामर्श (Counselling Services)

- महाविद्यालय में एक प्रशिक्षित मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता (Counsellor) उपलब्ध रहेगा।
- छात्राएँ आवश्यकता पड़ने पर गोपनीय रूप से परामर्श प्राप्त कर सकेंगी।

प्रभारी

प्र. प्राचार्य
घनश्याम सिंह आर्य कन्या महाविद्यालय
दुर्ग (छ.ग.)

- आवश्यकता अनुसार बाहरी विशेषज्ञों, मनोवैज्ञानिकों या NGOs से भी सहायता ली जा सकेगी।

4.2 गोपनीयता और सम्मान (Confidentiality & Dignity)

- सभी काउंसलिंग सत्र पूर्ण रूप से गोपनीय रहेंगे।
- किसी भी छात्रा की व्यक्तिगत जानकारी उसकी अनुमति के बिना साझा नहीं की जाएगी (जब तक कि जान-माल का खतरा न हो)।

4.3 जागरूकता कार्यक्रम (Awareness Programs)

- समय-समय पर सेमिनार, कार्यशालाएँ, व्याख्यान और हेल्थ कैंप आयोजित किए जाएंगे।
- विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस (10 अक्टूबर) और अन्य महत्वपूर्ण दिनों पर विशेष गतिविधियाँ आयोजित की जाएँगी।
- दीवार-पोस्टर, कॉलेज वेबसाइट और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स पर जागरूकता सामग्री प्रकाशित की जाएगी।

4.4 प्रशिक्षण एवं क्षमता निर्माण (Training & Capacity Building)

- शिक्षकों और स्टाफ के लिए वर्ष में कम से कम एक बार मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन प्रशिक्षण आयोजित किया जाएगा।
- प्रशिक्षण में शामिल होंगे: मानसिक स्वास्थ्य की मूल अवधारणाएँ, आत्मघाती प्रवृत्तियों की पहचान, सहानुभूतिपूर्ण संवाद, तथा छात्रों को परामर्श की दिशा में मार्गदर्शन।

4.5 आपातकालीन सहायता (Emergency Support & Helpline)

- कॉलेज में आपात संपर्क प्रणाली (Emergency Contact System) स्थापित की जाएगी।
- प्रदर्शित राष्ट्रीय हेल्पलाइन नंबर: **Kiran Helpline: 1800-599-0019**, **NIMHANS Helpline: 080-46110007**.
- गंभीर मानसिक संकट की स्थिति में छात्रा को तुरंत विशेषज्ञ सहायता उपलब्ध कराई जाएगी।

4.6 शिकायत एवं सहायता तंत्र (Grievance & Support Mechanism)

- मानसिक स्वास्थ्य सहायता समिति गठित की जाएगी, जिसमें: परामर्शदाता, एक वरिष्ठ शिक्षक प्रतिनिधि, एक छात्रा प्रतिनिधि और महिला प्रकोष्ठ सदस्य शामिल होंगे।
- समिति किसी भी मानसिक, सामाजिक या भावनात्मक संकट के मामलों में सहयोग और मार्गदर्शन प्रदान करेगी।

प्रभारी

प्र. प्राचार्य
[illegible] आर्य कन्या महाविद्यालय
दुर्ग (छ.ग.)

4.7 नीति की समीक्षा (Policy Review)

- यह नीति प्रत्येक वर्ष समीक्षा के अधीन रहेगी।
- सुझावों एवं अनुभवों के आधार पर आवश्यक संशोधन किए जाएँगे।

5. अपेक्षित परिणाम (Expected Outcomes)

- हर छात्रा अपने मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक बनेगी।
- सभी के लिए सुरक्षित, संवेदनशील और सहायक माहौल बनेगा।
- मानसिक स्वास्थ्य को शैक्षणिक विकास के समान महत्व दिया जाएगा।
- परामर्श और संवाद की संस्कृति को बढ़ावा मिलेगा।

6. निष्कर्ष (Conclusion)

घनश्याम सिंह आर्य कन्या महाविद्यालय, दुर्ग यह सुनिश्चित करता है कि प्रत्येक छात्रा को अपने मानसिक और भावनात्मक कल्याण के लिए समान अवसर और सहायता मिले। महाविद्यालय यह मानता है कि मानसिक स्वास्थ्य ही समग्र विकास की नींव है —

"स्वस्थ मन ही सशक्त नारी का आधार है।" 🌼

जारीकर्ता: घनश्याम सिंह आर्य कन्या महाविद्यालय, दुर्ग

स्वीकृत: प्राचार्य / प्रबंधन समिति

प्रभावी तिथि: 7/10/25

....

प्राचार्य

घनश्याम सिंह आर्य कन्या महाविद्यालय, दुर्ग

प्र. प्राचार्य
घनश्याम सिंह आर्य कन्या महाविद्यालय
दुर्ग (छ.ग.)

प्रभारी