

मानवलोक समाजकार्य महाविद्यालय
अंबाजोगाई, जि. बीड

पर्व
२ रे

डॉ. द्वारकादासजी लोहिया (बाबुजी) स्मृती व्याख्यानमाला

मानवलोक ग्रामीण विकासाच्या उपक्रमात १९८२ पासून पाणलोट, शेती, आरोग्य, शिक्षण, वृद्ध, महिला इ. घटकांच्या विकासासाठी सातत्याने प्रयत्नशील आहे. संस्थेचे संस्थापक सचिव डॉ.द्वारकादासजी लोहिया (बाबुजी) यांच्या स्मृती प्रित्वर्थ दि.०७.०९.२०२१ (जयंती) ते २३.११.२०२१ (पुण्यतिथी) या कालावधीत विविध सामाजिक प्रश्नावर सुरु असलेल्या अनेक नव्या प्रयोगांची माहिती देण्याकरिता व्याख्यानमालेचे आयोजन केले आहे.

जागतिकीकरणाच्या जीवघेण्या स्पर्धेत समाजातील सर्वच घटकांना मानसिक ताणतणावाला सामोरे जावे लागत आहे. शहरी भाग मानसिक आजाराला बळी पडत असताना ग्रामीण भागातही मानसिक आजाराचे लोण पसरत आहे. नकारात्मक शारीरिक प्रतिमांमुळे निर्माण होणाऱ्या ताणातून राज्याच्या ग्रामीण भागातील १८ वर्षापर्यंतच्या ११ % व्यक्ती नैराश्याला बळी पडत असल्याची गंभीर बाब सर्वेक्षणातून समोर आली आहे. याबद्दलची माहिती शहरी व ग्रामीण भागातील लोकांना कळावी याकरिता सविस्तर चर्चा करण्यासाठी विशेष वेबिनारचे आयोजन करण्यात आलेले आहे.

-: प्रमुख मार्गदर्शक :-

मा. डॉ.शैलेश उमाटे

मनोचिकित्सक तज्ञ, माले हॉस्पिटल, ठाणे

विषय : युवक आणि मानसिक आरोग्य

दिनांक : २३ आक्टोबर २०२१
शनिवार,
वेळ : सकाळी ११.०० वा.

थेट प्रसारण स्थळ :

facebook LIVE

Manavlok Ambajogai

<https://www.facebook.com/manavlokambajogai/live>



-: विनित :-

डॉ. नजीर शेख
समन्वयक

डॉ. प्रकाश जाधव
प्राचार्य

श्री.अनिकेत लोहिया
कार्यवाह, मानवलोक, अंबाजोगाई

Aal Offset
97084854

R. A. Kanale
[Signature]
Principal
Manavlok's Collage Of Social Sciences
Ambajogai Dist. Beed

Webinar No- 08

Title	Youth and Mental Health
Resource Person	Dr. Shailesh Umate Psychiatrist Expert, Male Hospital Thane
Date	23/10/2021
Coordinator	Dr. Najir Sheikh

On 23rd October 2021, Manavlok's College of Social Work Ambajogai organized webinar on the topic of Youth and Mental Health. Dr. Shailesh Umate, Psychiatrist Expert, Male Hospital from Thane was a resource person of this webinar.

Changing cities, times and environment, therefore changing our standard of living. A few decades ago, changing lifestyles affected the elderly. Due to the current globalization and modernization, it has its impact from the small baby to the elderly. Childhood is changing from wooden toys, plastic toys to now electronic toys. Play, relationships and behavior of teenagers have changed a lot. These changes are certainly good and a sign of advanced humans. But, along with it, there are complications of some psychological problems. Every psychiatrist has actual experience of this. Parents are seen running to psychiatrists for guidance of teenagers. Also, if we consider his problems, it is evident that his emotional and ideological sufferings are fringed by the reasons of modernization. Addressing this at this age becomes urgent and only then can future mental health be assured.

World Health Organization (WHO) i.e. October 10 is celebrated as World Mental Health Day. Hence, this year's theme is 'Youth and Mental Health in a Changing World'. Adolescence is a very important stage for the formation of social and emotional bonds. Important habits such as sleeping time and its importance, regular diet and exercise are necessary to be inculcated at this age for mental and physical health. Also, learning skills should be developed to understand and solve internal and interpersonal problems. Emotional balance should be achieved.

The mental health of these teenagers depends on many things. Stress due to various reasons affects their mental health. Peer pressure, the need for autonomy, the exploration of sexuality and the abundant availability and use of technology contribute to increasing stress. Media creates a gap between the perception and reality of teenagers. Closeness with parents

¹³
R.A. Bamele
Coordinator IQAC
Manavlok's College of Social Work
Ambajogai Dist. Beed -431517

Principal
Manavlok's College of Social Work
Ambajogai Dist. Beed 431517

and relationships with peers are important factors in mental health. 10-20% of adolescents worldwide have some form of mental health problem. 50% of mental illnesses develop by the age of 14. All these diseases are unfamiliar and unknown. They are not diagnosed and treated on time.

Emotional Imbalance:

Irritability, anger, frustration are the main symptoms. Shades of changing emotions are caused by hatred. Emotions cause physical problems like stomach ache, headache in some teenagers. Anxiety and depression can occur at this age. Children become monogamous. Avoid communication with friends and parents. They are not progressing in school. Sometimes they even think of suicide.

Behavioral Disorders of Childhood:

Children are prone to problems such as irritability, hyperactivity and also distraction. This leads to behavioral problems such as giving opposite answers, disrespecting elders, lying, not going to school

Dietary Imbalance:

It is especially seen in girls. Symptoms include not eating, vomiting, or eating too much. Pays close attention to food and figure. The guilt is overwhelming.


> Risky Behavior :

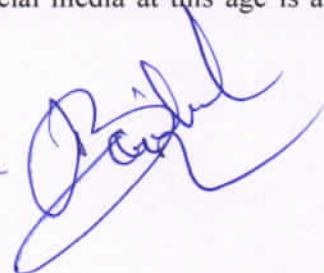
Addiction and sexual risk are very serious problems in this age. Peer pressure and changing environment are largely responsible for this. Globally, 13.6% of adolescents between the ages of 15-19 suffer from excessive alcohol consumption. After that, the rate of unprotected sex increases. Therefore, sexually transmitted diseases, teenage pregnancy or teenage mothers are the health consequences. Which are very dangerous for mental health. In 2016, a survey conducted in 130 countries found that 5.6% of adolescents aged 15-16 had consumed hashish/marijuana.

> Suicide:

In 2016, about 62,000 teenagers have died due to suicide. Suicide is the third leading cause of death in the 15-19 age group. Suicide is caused by extreme despondency and also by acting out of mind. There are many reasons for suicide. Addiction, depression, physical and sexual abuse are some factors that cause it. In the changing world, some online games have led to suicide of teenagers. Posting suicide messages and videos on social media at this age is a worrying issue for everyone to think about.

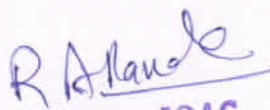
> Prevention and Remedies:


Coordinator¹⁴ IQAC
Manavlok's College of Social Work
Ambajogai Dist. Beed -431517



It is the need of the day to give primary education of feelings and thoughts to teenagers at this age. Addiction knowledge and sex education are essential. It is a way to sensitize the teenagers to face the difficulties and challenges that come their way. It is necessary to create awareness of this situation among teachers and parents. If they get the information, it will be possible to diagnose the problems in the teenagers soon. It is necessary to have suicide prevention education in the society. For this, information and public awareness should be spread on different platforms. Guidance lectures should be given in schools about addiction. Also sex education lessons should be given.

Introductory Speech was made by Dr. Najir Sheikh Sir. All the faculty and non-punitive staff as well as students were present for the program



Coordinator IQAC
Manavlok's College of Social Work
Ambajogai Dist. Beed -431517


Principal
Manavlok's College of Social Work
Ambajogai Dist. Beed 431517

नकारात्मक शारीरिक प्रतिमा हे मानसिक आरोग्यापुढचे एक मोठे सामाजिक आव्हान

डॉ. शैलेश उमाटे

दिनांक 2 ऑक्टोबर 2021 रोजी मानवलोक समाजकार्य महाविद्यालय आंबेजोगाई येथे डॉ. द्वारकादासजी लोहिया (बाबूजी) व्याख्यानमालेच्या सातव्या सत्रात आज "तरुण व मानसिक आरोग्य" या विषयावर आयोजित वेबिनार मध्ये डॉ. शैलेश उमाटे मनोचिकित्सक तज्ञ, माले हॉस्पिटल, ठाणे यांनी जागतिकीकरणाच्या जीवघेण्या स्पर्धेत समाजातील सर्वच घटकांना मानसिक ताणतणावाला सामोरे जावे लागत आहे. शहरी भाग मानसिक आजाराला बळी पडत असताना ग्रामीण भागातही मानसिक आजाराचे लोण पसरत आहे. नकारात्मक शारीरिक प्रतिमांमुळे निर्माण होणाऱ्या ताणातून राज्याच्या ग्रामीण भागातील १८ वर्षांपर्यंतच्या ११ टक्के व्यक्ती नैराश्याला बळी पडत असल्याची गंभीर बाब सर्वेक्षणातून समोर आली आहे. चिडचिडेपणा, रागावणे, फ्रस्ट्रेशन ही लक्षणे प्रामुख्याने दिसतात. बदलत्या भावनांच्या छटा हे त्वेषाने होतात. भावनांमुळे शारीरिक समस्या जसे की पोटदुखी, डोकेदुखी ही काही किशोरांत येते. चिंतेचा आजार व उदासीनता (depression) या वयात होऊ शकते. यात मुले एकलकोंडी बनतात. मित्रांना व पालकांशी संवाद टाळतात. त्यांची शालेय प्रगती होत नाही. काही वेळेस ते आत्महत्येचाही विचार करतात. सामाजिक व भावनिक बांधिलकी निर्माण होण्यासाठी किशोरवय हे अत्यंत महत्त्वाचा टप्पा असतो. झोपण्याच्या वेळा व त्याचे महत्त्व, नियमित आहार व व्यायाम अशा महत्त्वाच्या सवयी या वयातच पेरले जाणे मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्यासाठी गरजेचे असते. तसेच आंतरिक, आंतरवैयक्तिक समस्यांचे आकलन करणे व ते सोडवणे हे शिकण्याचे कौशल्य निर्माण झाले पाहिजे. भावनिक संतुलन साधता आले पाहिजे. व-याच गोष्टींवर या किशोरांचे मनःस्वास्थ्य अवलंबून असते. वेगवेगळ्या कारणांमुळे होणारा तणाव त्यांच्या मनःस्वास्थ्यांवर परिणाम करतो. पीअर प्रेशर, स्वायत्ततेची गरज, लैंगिकतेचा शोध व टेक्नॉलॉजीची भरपूर उपलब्धता व वापर हा तणाव वाढविण्यास कारणीभूत ठरतात. मीडियामुळे किशोरांची समज व वास्तविकता यात तफावत येते. पालकांशी जवळीक व समवयस्कांशी असलेले नाते हे मानसिक स्वास्थ्याचे महत्त्वाचे घटक आहेत. नकारात्मक शारीरिक प्रतिमा हे मानसिक आरोग्यापुढचे एक मोठे सामाजिक आव्हान असून आता ग्रामीण व निमशहरी भागातही ही समस्या बळावते आहे. नकारात्मक स्वयंप्रतिमा आणि किमान आत्मसन्मान यामुळे व्यक्तीच्या मानसिक आरोग्यावरही विपरित परिणाम होत असतो. या समस्येला तोंड देण्यासाठी समाजातल्या सर्व स्तरातील लोकांपर्यंत पोहचून जाणीव जागृती उपक्रम घेतला जात आहे. आजचा तरुण व त्या तरुणाला येणाऱ्या मानसिक आजाराविषयीची माहिती डॉ. शैलेश उमाटे यांनी वेबिनार मध्ये दिली या वेबिनार मध्ये महाविद्यालयाचे प्राचार्य सर्व प्राध्यापक, शिक्षकेतर कर्मचारी व विद्यार्थी सहभागी झाले होते वेबिनारचे सूत्रसंचालन डॉ. नजीर शेख यांनी केले


Coordinator IQAC
Manavlok's College of Social Work
Ambajogai Dist. Beed -431517


Principal
Manavlok's Collage Of Social Sciences
Ambajogai Dist. Beed