

# বাংলা ট্রিবিউন

অক্টোবর ১৪, ২০১৮

## ব্র্যাক বিশ্ববিদ্যালয়ে বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস পালিত

ব্র্যাক বিশ্ববিদ্যালয়ের আবাসিক ক্যাম্পাসে পালিত হয়েছে 'বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস।' সারা বিশ্বে মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধির উদ্দেশ্যে ১০ অক্টোবর দিবসটি পালন করা হয়।

শনিবার (১৩ অক্টোবর) এ উপলক্ষে দিনব্যাপী বিভিন্ন কর্মসূচি গ্রহণ করে সাভারে স্থাপিত ব্র্যাক বিশ্ববিদ্যালয়ের আবাসিক ক্যাম্পাস। কর্মসূচির মধ্যে ছিল র্যালি, শিক্ষার্থীদের সচেতনতা বৃদ্ধি ও মানসিক সমস্যা সংক্রান্ত ভ্রান্ত ধারণা দূর করাসহ পরামর্শমূলক বিভিন্ন সেবা।

'বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস উপলক্ষে' সকাল সাড়ে এগারটায় কবুতর উড়িয়ে দিনব্যাপী কর্মসূচির উদ্বোধন করেন ব্র্যাক বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্যাম্পাসের সুপারিন্টেনডেন্ট রেহান আহমেদ। এ সময় তিনি মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে শিক্ষার্থীদের পরামর্শ দেন। রেহান আহমেদ বলেন, 'সুস্থ ও স্বাভাবিকভাবে বেড়ে ওঠার জন্য মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া জরুরি। এতে ভালো শিক্ষার্থীর পাশাপাশি নিজেকে পরিপূর্ণ মানুষ হিসেবে নিজেকে গড়ে তোলা সম্ভব।' এ সময় কাউন্সিলিং ইউনিটের সাইকো-সোশাল কাউন্সিলর সাফিনা বিনতে এনায়েত ও কাজী রুমানা হক ছাড়াও আবাসিক ক্যাম্পাসের কর্মকর্তা-কর্মচারীবৃন্দ উপস্থিত ছিলেন।

দুপুর ১২টায় শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে একটি র্যালি বের হয়। র্যালিটি পুরো ক্যাম্পাস প্রদক্ষিণ করে। এরপর শিক্ষার্থীদের মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক সমস্যা সমাধানে 'সাইকোলজিক্যাল ইস্যু বক্স' উদ্বোধন করা হয়। ইস্যু বক্সে শিক্ষার্থীরা গোপনীয়তা বজায় রেখে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিভিন্ন প্রশ্ন করতে পারবেন এবং কাউন্সেলরা সেসব প্রশ্নের দেবেন।

দুপুরে কাউন্সিলিং ইউনিটের সহায়তায় তিনটি বুথের মাধ্যমে শিথিলায়ন প্রক্রিয়া অনুশীলন, মানসিক স্বাস্থ্যের বর্তমান পরিস্থিতি পরিমাপ করার জন্য বিভিন্ন স্কেল ও দিক নির্দেশনামূলক আত্ম-সহায়তা বিষয়ক তথ্য প্রদান করা হয়েছে।