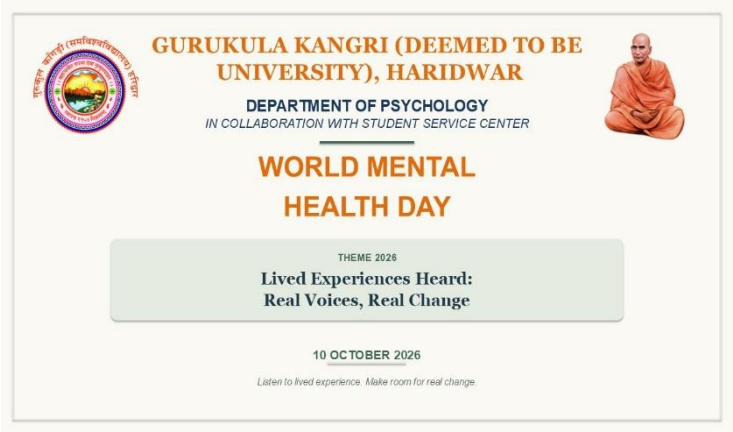
REPORT ON WORLD MENTAL HEALTH DAY

Department of Psychology
Gurukula Kangri (Deemed to be University), Haridwar, Uttarakhand
In collaboration with the **Student Counselling Center** and **Student Service Center**

10 October 2026



The Department of Psychology, Gurukula Kangri (Deemed to be University), Haridwar, organized an awareness and interactive programme on the occasion of World Mental Health Day on 10 October 2026 in both campuses. The programme aimed to promote mental health awareness, encourage open conversations about psychological well-being, and sensitize students to the importance of emotional balance, self-care, and seeking timely support. The event witnessed enthusiastic participation from faculty members, research scholars, and students representing various departments of the university, reflecting the interdisciplinary significance of mental health.

The programme was conducted under the guidance of **Prof. Arun Kumar, Head, Department of Psychology**, who shared his valuable views on mental health and emphasized its importance in students' personal, academic, and social lives. He encouraged students to acknowledge their emotional experiences, communicate their concerns openly, and develop healthy ways of coping with academic pressure and everyday challenges. His address highlighted the need to create a supportive educational environment in which mental health is treated with understanding, sensitivity, and seriousness.



Faculty members from the Department of Psychology, Dr. Naveen Pant and Dr. Vikram Singh, were also present and contributed to the programme. Adding an interdisciplinary perspective, Dr. Udham Singh from the Department of Yogic Science addressed the gathering and highlighted the relevance of yoga and related practices in promoting mental peace and overall well-being. Dr. Bablu from the Department of Philosophy shared his views on mental health from a philosophical perspective, encouraging participants to reflect on self-understanding, life, and the ways in which one approaches everyday experiences. Dr. Ajeet Tomar from the Department of Hindi and Rajkumar Sir from the Dean's Office also participated in the programme, demonstrating the importance of collective institutional engagement in promoting mental health awareness.

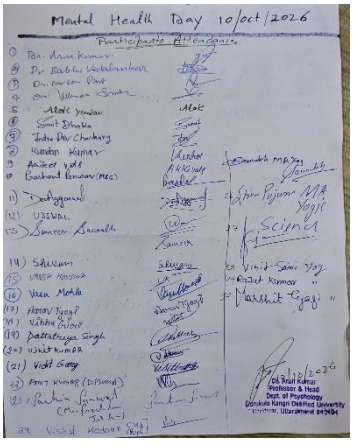
The programme was further enriched by the participation of research scholars Prashant, Rachna, Shruti, and Govind. Research scholars Rachna and Shruti addressed the gathering and shared their experiences and perspectives with the participants. Their contributions helped create an atmosphere of openness and mutual understanding, encouraging students to recognize that discussing mental health and personal experiences can be an important step towards emotional awareness and support.

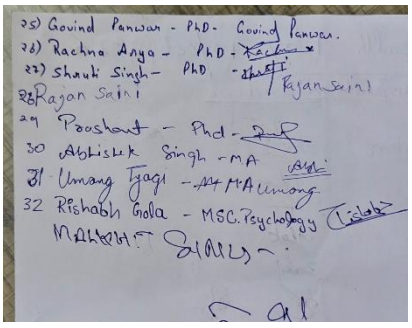


Students from various departments actively participated in the programme and engaged in the discussions, making the event interactive and inclusive. The programme was anchored by Malkit, student of the department, who conducted the proceedings confidently and ensured the smooth flow of the event. A particularly engaging moment was the musical performance by Rishab Gola**,** a master's student, who sang several songs accompanied by his guitar. The musical performance created a pleasant and uplifting atmosphere, offering participants an opportunity to experience the positive role that music, creative expression, and shared experiences can play in supporting emotional well-being.



Overall, the programme successfully brought together perspectives from psychology, yogic science, philosophy, and other academic disciplines to highlight the multidimensional nature of mental health. The active participation of faculty members, research scholars, and students made the occasion meaningful and engaging. The event reinforced the message that mental health deserves the same attention and care as physical health and that awareness, empathy, open communication, and mutual support are essential for fostering a healthier academic community. The programme concluded with a collective emphasis on building an environment where individuals feel encouraged to express themselves, seek help when needed, and prioritize their mental well-being.In Kanya Gurukul the program was organized in the leadership of Dr. Sunita Rani and Dr. Richa Saxena.





योग, संगीत व संवाद से मानसिक स्वास्थ्य का संदेश

शाह टाइम्स संवाददाता



हरिद्वार। विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग और कन्या गुरुकुल परिसर में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए गए। वक्ताओं ने मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग, ध्यान, संगीत, सकारात्मक सोच और आपसी संवाद को महत्वपूर्ण बताया। उन्होंने मानसिक समस्याओं से जूझ रहे लोगों की बात संवेदनशीलता से सुनने और जरूरत पड़ने पर विशेषज्ञ की मदद लेने पर जोर दिया।

विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग की संगोष्ठी में डॉ. उधम सिंह, डॉ. बबलू, प्रो. अरुण कुमार, डॉ. नवीन पंत और डॉ. विक्रम सिंह ने मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं पर विचार रखे। इस दौरान ऋषभ गोला ने गिटार पर मधुर धुनें प्रस्तुत कीं। कार्यक्रम का संचालन मलखीत सिंह ने किया। शोध छात्र गोविंद, प्रशांत, श्रुति, रचना और अमित सहित अन्य लोग मौजूद रहे। वहीं, कन्या गुरुकुल परिसर में छात्राओं ने जीवन के अनुभव साझा किए और मनोरंजक गतिविधियों में भाग लिया। सुनीता रानी ने कहा कि सकारात्मक संवाद और आपसी सहयोग तनाव से निपटने में सहायक हैं। डॉ. ऋचा सक्सेना ने कहा कि अपनी भावनाएं साझा करना और जरूरत पड़ने पर विशेषज्ञ की मदद लेना समझदारी है। आयोजन में डॉ. पारुल मलिक, दीपा साहू और शोध छात्रा मनिका गुप्ता का सहयोग रहा।

मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं से एकत्रित आधारित और लोगों की आवश्यकताओं अनुभवों से सीखे और अच्छे अनुभवों से रहा।

...ा मंच पर पत्थरबाजी और ..., सुरक्षा बढ़ाने की मांग

❒ रामलीला कमेटी ने उपद्रवियों की पहचान कर कार्रवाई करने और आगामी आयोजनों में पर्याप्त पुलिस बल तैनात करने की उठाई मांग

है कि 9 अक्टूबर की घटना में शामिल व्यक्तियों की पहचान कर उनके विरुद्ध नियमानुसार कार्रवाई की जाए। साथ ही, आगामी रामलीला मंचन के दौरान पर्याप्त पुलिस बल तैनात किया जाए तथा विशेष रूप से 12 अक्टूबर को श्रीराम बारात और 19 व 20 अक्टूबर को दशहरा पर्व के अवसर पर सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए जाएं, ताकि भविष्य में ऐसी घटनाओं की पुनरावृत्ति न हो।

श्रीरामलीला कमेटी ने क्षेत्राधिकारी बहादराबाद और वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, हरिद्वार से घटना की गंभीरता को देखते हुए तत्काल आवश्यक कदम उठाने की अपील की है। समिति ने उम्मीद जताई कि पुलिस प्रशासन के सहयोग से श्रीरामलीला वार्षिकोत्सव शांतिपूर्ण, सुरक्षित और सफलतापूर्वक संपन्न होगा।

विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर संगोष्ठी आयोजित



हरिद्वार। मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं के प्रति सामाजिक जागरूकता बढ़ाने और वैज्ञानिक दृष्टिकोण विकसित करने की आवश्यकता पर विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर आयोजित संगोष्ठी में जोर दिया गया। शनिवार को गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग में विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में वक्ताओं ने मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों पर विचार रखे। उन्होंने योग, ध्यान, संगीत और आध्यात्मिक चेतना को मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े हुए जन-जागरूकता तथा सामूहिक प्रयासों की महत्ता रेखांकित की।

योग विभाग के एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. उधम सिंह ने मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग और ध्यान की उपयोगिता बताई। उन्होंने कहा कि नियमित योगाभ्यास शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संतुलन स्थापित करने में सहायक है। ध्यान के अभ्यास से एकाग्रता और मानसिक संतुलन को बेहतर बनाने में मदद मिलती है। दर्शनशास्त्र विभाग के सहायक प्रोफेसर डॉ. बबलू वेदालंकार ने मानसिक स्वास्थ्य के दार्शनिक पक्ष पर विचार रखते हुए इच्छाओं के सम्यक तुष्टिकरण को मानसिक संतुलन के लिए महत्वपूर्ण बताया। उन्होंने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य के प्रति आमजन को जागरूक करने में मनोविज्ञान और मनोवैज्ञानिकों की भूमिका अहम है। मनोविज्ञान विभागाध्यक्ष प्रो. अरुण कुमार ने कहा कि वर्तमान समय में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी चुनौतियां गंभीर विषय हैं। इस दिशा में जागरूकता बढ़ाने के बावजूद अभी व्यापक प्रयासों की आवश्यकता है। उन्होंने मानसिक समस्याओं से जुड़ी भ्रांतियों को दूर करने और समाज में जागरूकता का विस्तार करने के लिए जागरूक नागरिकों की भागीदारी पर जोर दिया।

मनोविज्ञान विभाग के असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. नवीन पंत ने मानसिक स्वास्थ्य में संगीत की भूमिका पर प्रकाश डाला। विभिन्न शोध पत्रों का हवाला देते हुए उन्होंने संगीत और मानसिक स्वास्थ्य के अंतर्संबंधों को रेखांकित किया। उन्होंने कहा कि संगीत का नियमित अभ्यास मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक हो सकता है। साथ ही, उन्होंने आध्यात्मिक चेतना के विकास की आवश्यकता भी बताई। डॉ. विक्रम सिंह ने मानसिक स्वास्थ्य के प्रायोगिक पक्ष से संबंधित जानकारी साझा की। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने गिटार पर गीत प्रस्तुत किए। इन प्रस्तुतियों ने कार्यक्रम में सांस्कृतिक अभिव्यक्ति का भी समावेश किया। कार्यक्रम का संचालन मलखीत सिंह ने किया। इस अवसर पर शोधार्थी गोविंद, प्रशांत, श्रुति, रचना और अमित सहित अन्य उपस्थित रहे।

मुख्यमंत्री ने पूर्वजों का श्रद्धापूर्वक स्मरण करते हुए तर्पण किया



देहरादून। पितृ पक्ष के अंतिम दिवस, पितृ विसर्जन

संगीत का नियमित अभ्यास मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक

- गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग में विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर संगोष्ठी आयोजित
- मानसिक समस्याओं से जुड़ी भ्रांतियों को दूर करने और जागरूकता के लिए नागरिकों की भागीदारी पर दिया जोर

संगोष्ठी में विचार व्यक्त करते वक्ता • साझाट गुरुकुल कांगड़ी



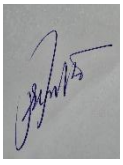
जागरण संवाददाता, हरिद्वार: गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग में विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर आयोजित संगोष्ठी में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं के प्रति सामाजिक जागरूकता बढ़ाने और वैज्ञानिक दृष्टिकोण विकसित करने की आवश्यकता पर जोर दिया गया। वक्ताओं ने मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों पर विचार रखे। उन्होंने योग, ध्यान, संगीत और आध्यात्मिक चेतना को मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े हुए जन-जागरूकता तथा सामूहिक प्रयासों की महत्ता रेखांकित की।

योग विभाग के एसोसिएट प्रोफेसर डा. उधम सिंह ने मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग और ध्यान की उपयोगिता बताई। कहा कि नियमित योगाभ्यास शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संतुलन स्थापित करने में सहायक है। ध्यान के अभ्यास से एकाग्रता और मानसिक संतुलन को बेहतर बनाने में मदद मिलती है। दर्शनशास्त्र विभाग के सहायक प्रोफेसर डा. बबलू वेदालंकार ने मानसिक स्वास्थ्य के दार्शनिक पक्ष पर विचार रखते हुए इच्छाओं के सम्यक तुष्टिकरण को मानसिक संतुलन के लिए महत्वपूर्ण बताया। कहा कि मानसिक स्वास्थ्य के प्रति आमजन को जागरूक करने में मनोविज्ञान और मनोवैज्ञानिकों की भूमिका अहम है।

मनोविज्ञान विभागाध्यक्ष प्रो. अरुण कुमार ने कहा कि वर्तमान समय में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी चुनौतियां गंभीर विषय हैं। इस दिशा में जागरूकता बढ़ाने के बावजूद अभी व्यापक प्रयासों की आवश्यकता है।

उन्होंने मानसिक समस्याओं से जुड़ी भ्रांतियों को दूर करने और समाज में जागरूकता का विस्तार करने के लिए जागरूक नागरिकों की भागीदारी पर जोर दिया। मनोविज्ञान विभाग के असिस्टेंट प्रोफेसर डा. नवीन पंत ने मानसिक स्वास्थ्य में संगीत की भूमिका पर प्रकाश डाला। विभिन्न शोध पत्रों का हवाला देते हुए उन्होंने संगीत और मानसिक स्वास्थ्य के अंतर्संबंधों को रेखांकित किया। उन्होंने कहा कि संगीत का नियमित अभ्यास मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक हो सकता है। साथ ही उन्होंने आध्यात्मिक चेतना के विकास की आवश्यकता भी बताई।

डा. विक्रम सिंह ने मानसिक स्वास्थ्य के प्रायोगिक पक्ष से संबंधित जानकारी साझा की। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने गिटार पर गीत प्रस्तुत किए। इन प्रस्तुतियों ने कार्यक्रम में सांस्कृतिक अभिव्यक्ति का भी समावेश किया। संचालन मलखीत सिंह ने किया। इस अवसर पर शोधार्थी गोविंद, प्रशांत, श्रुति, रचना, अमित सहित अन्य मौजूद रहे।



Prof. Arun Kumar, Head, Department of Psychology, Chairman Students Counselling Center, Dean, Students Service Center