

कॉन्वोकेशन सेरेमनी और जीवन के बड़े बदलाव से मुकाबले की तैयारी ऐसे करें



THAPAR INSTITUTE
OF ENGINEERING & TECHNOLOGY
(Deemed to be University)

दैनिक जागरण

Agra, Page : 8, Dated: 13-11-2024

8

दैनिक जागरण, Agra, 13 November 2024

कॉन्वोकेशन सेरेमनी और जीवन के बड़े बदलाव से मुकाबले की तैयारी ऐसे करें

MENTAL HEALTH



डॉ. इना गोयल

अति. प्रोफेसर धार इंस्टीट्यूट
लिबरल आर्ट एंड साइंसेज, पटियाला



बदलाव से निपटना यह स्टेज लाइफ में फिजिकल हेल्थ में गिरावट का कारण बन सकता है. मेन रोजन जो यह तय करता है कि क्यों कुछ लोग दूसरों के कपेरिजन में बदलाव को बेहतर तरह से फेंस करते हैं. अक्सर उनको अलग-अलग कॉन्फिडेंस स्ट्रेटजी और एडॉप्ट करने की उनकी एचिबिलिटी पर डिपेंड करता है. कई जेन जी स्टूडेंट्स के लिए, यह पेरिचड एक्सट्रामेंट और एंग्वाइटी का एक यूनिवर्सल मिक्सचर साबित होता है. ग्रेजुएट होने का एक्सट्रामेंट जल्द ही एक काम्प्लेक्स जीव मार्केट को पार करने और एक स्टेबल कैरियर बनाने की डिफिकल्ट रियलिटी को साइज करता है.

ग्रेजुएटेड स्टूडेंट्स के सामने आने

वाली सबसे इंपोर्टेंट चैलेंजेस में से एक सम्बन्धित होने का एक्सट्र प्रेशर है. सोसाइटी अक्सर सक्सेस को हाई पैकेज देने वाली नौकरियों, प्रेस्टिजियस जॉब्स और मैटेरियल वेल्थ से जोड़ता है. यह दबाव शार्टेज और सेल्फ डायट की फीलिंग्स को डेवलप कर सकता है, खासकर उन लोगों में जो इन एक्सपेक्शंस को पूरा करने के लिए स्ट्रगल करते हैं. अनसम्बन्धित होने का डर और फ्यूचर की चिंता और डिप्रेशन को बढ़ा सकता है.

एक और बड़ी चिंता है कॉन्ट ऑफ लिमिग, खासकर अर्बन एरियाज में. हाउसिंग, एजुकेशन और हेल्थ केयर की बढ़ती लागत यंग ग्रेजुएटेड पर एक बड़ा फाइनेशियल प्रेशर डाल सकता है.

जिससे स्ट्रेस और फाइनेशियल चिंता हो सकती है. कई स्टूडेंट्स खुद को स्टूडेंट लोन के बोझ तले दबा हुआ पाते हैं, जो उनकी फाइनेशियल चिंताओं को और बढ़ा सकता है.

इसके अलावा, टेक्नोलॉजी एडवेंसमेंट के कारण नौकरी बाजार लगातार डेवलप हो रहा है. कॉलेज के दौरान मिस्त्री स्किल्स और रॉबोटिक्स जैसी नॉन-टेक्निकल स्किल्स को डिमांड्स पर डायरेक्ट एप्लीकेबल नहीं हो सकते हैं. इससे अनफुलफिलमेंस की फीलिंग और काम के न होने का डर पैदा हो सकता है. स्टूडेंट लाइफ से एडजस्टमेंट तक चेंजेज की सोशल और इमोशनल चैलेंज भी भारी हो सकते हैं. फेमिलियर प्लेज के माहौल का नुकसान, अच्छी दोस्ती का द एंड, और फ्यूचर के रिलेशन को अनसर्टेनिटी, अकेलेपन और अलगज की फीलिंग्स में कंटेन्टमेंट कर सकती है. सोशल रिलेशन और एक स्ट्रॉंग सोशल नेटवर्क बनाने का प्रेशर यंग ग्रेजुएटेड लोगों के स्ट्रेस और टैशन को बढ़ा देता है.

इन चैलेंजेस से निपटने के लिए, ग्रेजुएट स्टूडेंट्स के लिए सेल्फ केयर को प्रायोरिटी देना, दोस्तों और परिवार से सपोर्ट लेना और माइंडफुलनेस तरीकों को प्रैक्टिस करना जरूरी है.

इस सीजन मास्क है सेफ

बढ़ता पॉल्यूशन और सर्दियाँ पहले से अस्थिर या क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज (सीओपीडी) वाले लोगों के लिए खतरनाक रहे हैं. साथ में नॉर्मल व्यक्ति को भी अपनी बर्सेट में ले सकता है. जरूरी है कि हम मास्क के जरिए अपने फेफड़ों को संक रखा. बता रहे हैं. डॉ. राजीव कक्कर.

फेफड़ों की सुरक्षा

1 भारतीय वेस्ट सोसाइटी के मुताबिक भारत में फेफड़ों की बीमारियों से हर साल 10 लाख लोगों की मौत होती है. ऐसे में मास्क फेफड़ों को नुकसान पहुंचाने वाले कणों से बचाव करता है. और बहरी धूल मिट्टी से बचाता है.

एयर पॉल्यूशन से बचाव

2 वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन के मुताबिक एयर पॉल्यूशन से फेफड़ों की बीमारियों का खतरा 20-30 परसेंट बढ़ जाता है. ऐसे में मास्क एयर पॉल्यूशन के हार्मिफुल कणों से बचाता है.

वायरल बीमारियों बचाव

3 एशियाई फ्लू से मास्क लगाने से आठ सड़ामक रोगों के खतरा और बैक्टीरिया से भी बच सकते हैं.

एलर्जी से बचाव

4 अगर किसी तरह की एलर्जी है तो मास्क एलर्जी के कारण होने वाले समस्याओं से बचाव करता है.

मास्क के दो टमदार असर

1 मास्क पहनने से हार्मिफुल कणों के कॉन्टैक्ट में आने की संभ्रान 50 से 90 परसेंट कम हो जाती है.

2 यूरोपियन रेस्पिरटरी जॉर्नल के अनुसार मास्क पहनने से फेफड़ों की बीमारियों का खतरा 10 से 20 परसेंट तक कम हो जाता है.