

Awareness Program on “Mental Health & Wellbeing” on 23.08.2024

The Inclusive Centre in association with the Women Empowerment Cell of the college organized an awareness session on “Mental Health and Wellbeing”. The objective of the program was to raise awareness about mental health and wellbeing, reduce stigma, and promote a supportive campus environment. Guest speaker Dr. A. Ananth Kumar working as Psychologist and Psychotherapist at Govt. Hospital, Machilipatnam has delivered an extensive speech covering various types of psychological issues especially regarding the student community. The session was very interactive all the way and he involved all the students to talk about their daily routine, future plans, fears, phobias etc. Dr. P. Nirmala Kumri, Principal of the college suggested students to practice Yoga, meditation and Physical exercises daily to overcome many physical and psychological issues. The session went well and students demonstrated a better understanding of mental health issues and their impact. As a token of gratitude, felicitated the speaker with memento and shawl at the end of the session. 220 students and teaching and non-teaching staff attended the session.

Details of the Resource Person



INSPIRE
For a Better Life
EDUCATIONAL & FAMILY COUNSELLING CENTER
2010-2019

Anumakonda Ananthkumar
M.sc., Psychology,
P.G.D. Guidance & Counselling,
Diploma in Life Skills,
Master Programme in N.L.P.,
Psychotherapy & Hypnotherapy,
Graphology



**Counselling Psychologist
& Psychotherapist,
D.M.H.R. Government Hospital.**

Speech by the Principal



Talk by the Resource Person



Attended Students



Student Interaction



Feedback by the Faculty



Felicitation to the Speaker



యోగా, ధ్యానంతో ఒత్తిడి దూరం

గణపవరం, ఆగస్టు 23: యోగా, ధ్యానం తదితర వ్యాయామాల ద్వారా ఒత్తిడిని ఆధికమించాలని ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ నిర్మలకుమారి అన్నారు. శుక్రవారం చింతలపాటి మూర్తిరాజు ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో విద్యార్థులకు మానసిక ఒత్తిడిపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. మచిలీపట్నం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి సైకాలజీ, సైకోథెరపిస్ట్ డాక్టర్ అనుకొండ అనంతకుమార్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు మానసిక ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు.

ఆంధ్రవైభవ

పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల చింతపాడు లో వేడుకలు ఘనంగా రామాంజనేయులు, శరత్ మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలపై అవగాహన



సదస్సులో మాట్లాడుతున్న మానసిక వైద్యులు

గణపవరం ప్రభుత్వ న్యూస్ ఆగస్టు 23: గణపవరం చింతలపాటి వరప్రసాద్ మూర్తి రాజు ప్రభుత్వ డిగ్రీ కాలేజీ ఇంక్లూసివ్ సెంటర్ మరియు మహిళా సాధికారత మరియు ఐక్యాపిసి ఆధ్వర్యంలో మెంటల్ హెల్త్ అండ్ వెల్ బీయింగ్ అవగాహన సదస్సు మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలపై విద్యార్థులకు అవగాహన కార్యక్రమం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో మచిలీపట్నానికి చెందిన ప్రముఖ సైకియాట్రిస్ట్ మరియు సైకోథెరపిస్ట్ డా. అనంత్ కుమార్ పాల్గొన్నారు ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యార్థులకు మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలపై దృష్టి పెట్టాలని అన్నారు పరీక్షల ఒత్తిడి జ్ఞాపకశక్తి గురించి విద్యార్థులకు

వివరించి వాటిపై ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే విద్యార్థులు తెలియపరిస్తే వాటికి సమాధానం ఇస్తానని అన్నారు కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్ పి నిర్మల కుమారి మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు పోటీ ప్రపంచంలో అనేక ఒత్తిడి లకు గురవుతున్నారని విద్యార్థులు యోగ మెడిటేషన్ వ్యాయామం అలవాటు చేసుకుంటే మానసిక ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడచ్చని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల వైస్ ప్రిన్సిపల్ పి మధురాజు, డా. చైతన్య, డా. స్వరూప రాణి, డా. అక్కిరాజు, డా. జి వెంకటరావు, డా. వి శారదాదేవి, డా. వెంకటరమణ, కె.వి గణేష్ కూమార్, భాస్కరరావు మరియు 220 మంది విద్యార్థులు కాలేజీ సిబ్బంది ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.