Deogiri Pratishthan's

TULSI COLLEGE OF COMPUTER SCIENCE & INFORMATION TECHNOLOGY, BEED

Name of the Activity	General Mental Health Workshop
Date of Activity	14-12-2022
No of Student Participated	42

Summary

A general mental health workshop program was organized at Tulsi Computer Science College on 12th December 2022 at 11 am, in association with Department of Public Health, Government of Maharashtra and M Power Sensation Project. On this occasion, Mr. Nikalje Sir introduced the program and the students present were guided by Atul Bidve, Conscience Fellow on behalf of Empower Foundation run by Aditya Birla Trust.

Understanding mental health: A workshop started by providing an overview of what mental health is and why it's important to prioritize it. This included a discussion of the different types of mental health conditions that people may experience, such as anxiety disorders, depression, bipolar disorder, and schizophrenia.

Recognizing the signs of mental illness: Participants learned how to recognize the signs and symptoms of mental illness in themselves or others. This could include a discussion of common warning signs, such as changes in mood, behavior, or thinking.

Coping strategies: A workshop also focused on providing coping strategies for managing stress, anxiety, and other mental health challenges. This could include techniques like mindfulness meditation, deep breathing exercises, and cognitive-behavioral therapy.

Seeking help: Participants also learned about different types of mental health resources available to them, such as counseling services, support groups, and

hotlines. The workshop might also address common barriers to seeking help, such as stigma and lack of access to care.

IQAC Coordinator
Deogiri Pratishthan Sanchalit
Tulsi Computer Science &
Information Technology College, Beed

Tulsi College of Computer Science & IT Beed-431122

Principal
Tulsi College of Computer
Sci. & I.T.,Beed-431122

दिव्य लोकप्रभा
Sat 17-12-2022
Page No. 3

तुलसी महाविद्यालयात सामान्य मानसिक आरोग्य कार्यशाळा

बीड । प्रतिनिधी

तुलसी संगणक शास्त्र व माहिती तंत्रज्ञान महाविद्यालय बीड येथे दि.१४ डिसेंबर रोजी सकाळी ११ वाजता. जिल्हा मानसिक आरोग्य कार्यक्रम अंतर्गत सामान्य मानसिक आरोग्य कार्यशाळा कार्यक्रमाचे आयोजन प्राचार्य डी.जी.निकाळजे यांनी केले होते.या कार्यशाळेला मार्गदर्शन करण्यासाठी आदित्य बिर्ला एज्युकेशन ट्रस्ट संचलित एम्पावर फाउंडेशनचे संवेदना फेलो अतुल बिडवे यांना आमंत्रित करण्यात आले होते.यावेळी कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक डॉ.प्राचार्य डी.जी.निकाळजे यांनी केले.आदित्य बिर्ला एज्युकेशन ट्रस्ट संचलित एम्पावर फाउंडेशन यांच्या वतीने संवेदना फेलो अतुल बिडवे यांनी मार्गदर्शन केले.यावेळी बोलतांना बिडवे म्हणाले की, मन कोठे आहे, मनाचे आजार

कोण कोणते आहेत,मन आजारी पडू नये म्हणून घ्यावयाची काळजी कोणती आणि याचे उपचार कुठे मिळतात याविषयीची सविस्तर मार्गदर्शन त्यांनी विद्यार्थ्यांना केले.तसेच मानसिक आरोग्य निरोगी राखण्यासाठी चे उपाय त्यांनी सांगितले यात स्वतः ला सन्मानाने वाघवणे,शरीराची काळजी घेणे, योग्य अन्न खाणे, योग्य वेळी झोपणे,व्यायाम करणे,आपल्या आवडत्या गोष्टींमध्ये वेळ घालवणे असे मानसिक आरोग्य निरोगी राखण्यासाठी चे उपाय त्यांनी सांगितले.या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्रा.डॉ.विकास वाघमारे यांनी केले आणि उपस्थितांचे आभार मानले.

MPOWER
THE FOUNDATION

Mpower - The Foundation
Jainari Co-operative Housing Society Ltd.,
228, Vasantrao N. Naik Marg,
Opp. Bhatia Hospital, Tardeo
Mumbai - 400007
info.foundation@mpowerminds.com
+91 22 23898650
+91 22 23875347
+91 8108799299

विनंती अर्ज

दिनांक :- /11 / 2022 03/12/2022

प्रती, मा. प्राचार्य
तुळशी कॉलेज ऑफ
आयटी. बीड
जिल्हा- बीड

विषय :- आपल्या विद्यालयातील / महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांसाठी सामान्य मानसिक आरोग्य कार्यशाळा घेण्यास परवानगी मिळणे बाबत.

महोदय,

उपरोक्त विषयी सविनय विनंती करण्यात येतो कि,सार्वजनिक आरोग्य विभाग महाराष्ट्र शासन आणि एम पॉवर- संवेदना प्रकल्प यांच्या संयुक्त विद्यमाने जालना जिल्ह्यामध्ये ग्रामीण समुदाय मानसिक आरोग्य कार्यक्रम सुरु करण्यात आला आहे. टप्पा -२ मध्ये बीड, लातूर, उस्मानाबाद, औरंगाबाद आणि परभणी जिल्ह्याचा ही त्यात समावेश करण्यात आले. या कार्यक्रमांतर्गत राष्ट्रीय मानसिक आरोग्य कार्यक्रमाच्या मार्गदर्शक सूचनेनुसार वेगवेगळ्या ठिकाणी मानसिक आरोग्य कार्यशाळा घेऊन विद्यार्थी तसेच सामान्य व्यक्ती यांना त्या विषयी जनजागृती करून त्याची क्षमता बांधणी करणे सुरू आहे. प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनात शारीरिक आरोग्यासोबतच मानसिक आरोग्य सुद्धा खूप महत्वाचे आहे. आजही समाजात मानसिक आरोग्याबद्दल खूप गैरसमज आहेत. या कार्यशाळेत आम्ही सामान्य मानसिक आरोग्याची तोंड ओळख करून देणार आहोतच सोबतच मानसिक आजार कसे ओळखावे आणि त्यावर मोफत उपचार कुठे मिळतात याची ही माहिती सुद्धा देणार आहोत. योग्यवेळी योग्य निदान होऊन योग्य उपचार मिळाले तर मानसिक आजार पूर्णपणे बरे होऊ शकतात.त्यामुळे त्याविषयी प्रत्येकाला माहिती असणे काळाची गरज आहे. तरी मे साहेबांनी ही माहिती विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहचवण्यासाठी आम्हाला आपल्यास्तरावर सहकार्य करावे.

ही नम्र पूर्वक विनंती.

आपला

श्री.दिलीप मिश्रे
प्रकल्प समन्वयक (संवेदना)
मो.नं -976714445

श्री.अतुल बडवे
संवेदना फेलो, बीड
मो.नं -9527221107

IQAC Coordinator
Deogiri Pratishthan Sanchalit
Tulsi Computer Science &
Information Technology College, Beed

Tulsi College Of Computer Science & IT
Beed-431122

Principal
Tulsi College of Computer
Sci. & I.T.,Beed-431122

Tulsi College of Computer Science & IT

Adarsh Nagar, Beed

General Mental Health Workshop (सामान्य मानसीक आरोग्य कार्यशाळा)

Date : 14/12/2022

Attendance

Sr. No.	Name of student	Sign
1]	Bagade Madhavi Jagdish	[signature]
2]	Khemade Rutuja Mohan	Rutuja
3]	Kirti Kailas Pawar	[signature]
4]	Vaishnavi ashok mane	[signature]
5]	Shruti shrinivas bhosale	[signature]
6]	Apurva sanjay malode	[signature]
7]	Apeksha Anil barade	Apeksha
8]	Dolas Rutuja Pravin	Rutuja
9]	Dipali Gautam Ingole	Dipali
10]	sakshi mahendra Ingole	Sakshi
11]	Gilda Bhakti Dwarkadas	[signature]
12]	Shilpa Dinesh Kulkarni	[signature]
13]	kuduk Pratiksha Pandurang	Pratiksha
14]	Kale Pratiksha Ashok	Pratiksha
15)	Jagtap Janhavi Jagdish	[signature]
16)	Satpute Pooja Nandkumar	Pooja
17)	Kashte Sarika Digambar	Sarika
18]	Pramili pooji Balie	[signature]
19]	Karse Dnyaneshwari vitthal	Dnyaneshwari
20)	Ingole Ashwini Ashok	Ashwini
21)	Deshmukh Shruti Shriram	Shruti
22)	Jogdand Aysha Ashok	[signature]

Tulsi College of Computer Science & IT

Adarsh Nagar, Beed.

General Mental Health Workshop (सामान्य मानसीक आरोग्य कार्यशाळा)

Date : 14/12/2022

Attendance

Sr. No.	Name of student	Sign
1)	Meghdambar. Anjali. Hausrao.	Anjali
2]	Pawar Ritisha Ankur.	Ritisha
3]	Kajal Baban Devkate	[signature]
4]	Gholap Manisha Ramnath	[signature]
5)	Abhilasha Janardhan yede	[signature]
6)	Singhan pratiksha Ganesh - BCA 1st year.	[signature]
7)	chavan shital Baburao - BCA 3rd year	[signature]
8]	Waghmare Monika shamsundar 12th sci	Waghmare.
9]	Sakshi Sunil Parave	Parave
10)	Bhandare prerna Bhimrao	[signature]
11)	Dhanashri Vinod Udavant	Dhanashri
12)	Pathan Aadeeba Anjum Yunus	Aadeeba
13]	Talekar Sharddha Govind	Sharddha
14)	Paval Pritee Rakesh	[signature]
15)	Raut Komal Vikram	Komal
16)	Sapkal Neha Laxman	Sapkal
17)	Veer siddhi Baban	[signature]
18)	Saahana Parmeshwar Aglave	[signature]
19	Babita Babulal Sharma	[signature]
20	Jadhav pranjal devanand	[signature]

J.V. Landge

IQAC Coordinator
Deogiri Pratishthan Sanchalit
Tulsi Computer Science &
Information Technology College, Beed

Tulsi College Of Computer Science & IT
Beed-431122

Principal
Tulsi College of Computer
Sci. & I.T.,Beed-431122