

Mental Health 360: What is your teen thinking?

EOI CORRESPONDENT

KOLKATA, JULY 27/--/Caring Minds presented a much needed live online discussion 'Mental Health 360: What is your teen thinking?'

Minu Budhia (Founder - Caring Minds) was in conversation about Anxiety & Depression in Young Adults with Suvina Shunglu (Principal - 'Sri Sri Academy), Meena Kak (Director - Lakshmiapat Singhania Academy), and Atreyee Chandra (Clinical Psychologist). The session was moderated by Preeyam Budhia (Head, New Initiatives - Caring Minds).

MsBudhia said, "In our present uncertain scenario, students are susceptible to issues like anxiety, depression, eating disorders, etc. Instead of dismissing behavioural changes by saying it's just a part of being a teenager, parents should acquaint themselves with common red flags and risk factors for teen mental health issues."

Suvina Shunglu said, "At this juncture it is important to focus on value based education that emphasizes critical thinking, skill building, and creativity. And for both mental and physical health it is important to ensure good nutrition, especially the inclusion of more proteins and the reduction of carbs."

Meena Kak said, "It is important for parents at this time to trust and allow students to take more responsibility when it comes to their own learning. To make the students feel supported and provide a positive environment, teachers can check in on two or three students daily on a one-on-one basis."

Atreyee Chandra said, "Some students can have interaction issues when studying online. Quieter students who don't participate in class may be doing so because of social anxiety. Another red flag is a sudden decline in academic performance."

Preeyam Budhia said, "Health 360 includes both physical and mental wellbeing. The new normal is changing the way our youth study and socialise, so it's bound to take a toll. Being armed with

information about positive mental health is the best way for parents to help their teens."

Mental health experts and leaders in education answered questions sent in by students to ensure the voice of the youth was heard. Student representatives from both schools asked the questions posed by their peers. It was an interactive and immersive session that focused on stress, anxiety, and depression while dispelling



Psychotherapist Minu Budhia (Founder, Caring Minds), Suvina Shunglu (Principal - 'Sri Sri Academy), Meena Kak (Director - Lakshmiapat Singhania Academy), Atreyee Chandra (Clinical Psychologist - Caring Minds), Preeyam Budhia (Head, New Initiatives - Caring Minds) and students of different schools at a much needed discussion on 'Mental Health 360: What is your teen thinking?' presented by Caring Minds-EOI Photo

many myths, misconceptions, and stereotypes about teenagers and mental healthcare. The session was broadcasted live on the Caring Minds Facebook page and a video recording of the same is available on the page for those who missed it.

Depression is a silent and invisible disease, a serious mental health issue that more often than not gets swept under the carpet. It has nothing to do with being mentally weak or strong, an introvert or an extrovert, a failure or a success, wealthy or poor. It is also a silent killer as depression is one of the leading causes of suicide.

Modern technology has helped to ensure that there are experienced counsellors, psychologists, and psychiatrists just a click or a call away. Depending on what your child is comfortable with, you can opt for a telephonic consult or a video consult. The session ended on a positive note, asking the audience to not be shy about getting help for both their loved ones and themselves.



केयरिंग माइंड्स ने मेंटल हेल्थ 360 : हाट इज योर टीन थिंकिंग विषयक परिचर्चा का आयोजन किया। उक्त अवसर पर लिए गए चित्र में केयरिंग माइंड्स की संस्थापक, फिजियोथेरापिस्ट श्रीमती मीनू बुधिया, श्री श्री एकाडेमी की प्रिंसिपल श्रीमती सुविना शुंगलू, लक्ष्मीपत सिंघानिया एकेडमी की निदेशक श्रीमती मीना काक, केयरिंग माइंड्स की क्लिनिकल फिजियोलाजिस्ट श्रीमती अत्रेयी चंद्रा, केयरिंग माइंड्स, न्यू इनिशिएटिव्स की हेड श्रीमती प्रियम बुधिया।

मेंटल हेल्थ पर सार्थक परिचर्चा



केयरिंग माइंड की ओर से आयोजित डिस्कशन ऑन मेंटल हेल्थ 360 परिचर्चा में उपस्थित फिजियो थेरेपिस्ट मीनू बुधिया, श्री श्री अकादमी की प्रिंसिपल सुबीना सुंगलू, लक्ष्मीपत सिंघानिया अकादमी की निदेशक मीना काक, केयरिंग माइंड की साइकलोजिस्ट अत्री चंदा, केयरिंग माइंड के प्रियम बुधिया और विभिन्न स्कूलों के छात्र।

আজকাল

কলকাতা ১৪ শ্রাবণ ১৪২৭ বৃহস্পতিবার ৩০ জুলাই ২০২০ শহর সংস্করণ ৪.০০ টাকা ৮ পাতা



কেয়ারিং মাইন্ডসের উপস্থাপনায় 'মেন্টাল হেল্থ ৩৬০: হোয়াট ইজ ইওর টিন থিঙ্কিং' শীর্ষক অনলাইন আলোচনাচক্রে উপস্থিত রয়েছেন কেয়ারিং মাইন্ডসের প্রতিষ্ঠাতা মিনু বুদ্ধিয়া, শ্রী শ্রী অ্যাকাডেমির প্রিন্সিপাল সুবিনা শংলু, লক্ষ্মীপত সিংহানিয়া অ্যাকাডেমির ডিরেক্টর মীনা কাক, কেয়ারিং মাইন্ডসের ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট আত্রেয়ী চন্দ্র, নিউ ইনিশিয়েটিভস-কেয়ারিং মাইন্ডসের প্রধান প্রিয়ম বুদ্ধিয়া এবং বিভিন্ন স্কুলের পড়ুয়ারা।



মানসিক স্বাস্থ্য ৩৬০: অল্প

বয়স্কদের মধ্যে উদ্বেগ এবং হতাশা

স্টাফ রিপোর্টার: কেয়ারিং মাইন্ডস একটি প্রয়োজনীয় লাইভ অনলাইন আলোচনা উপস্থাপন করেছেন 'মানসিক স্বাস্থ্য ৩৬০: আপনার কিশোরী চিন্তাভাবনা কী? মিনু বুধিয়া (প্রতিষ্ঠাতা

- যত্নশীল মাইন্ডস) সুবিনা শুঙ্গলু (প্রিন্সিপাল - 'শ্রী শ্রী একাডেমী), মীনা কাক (পরিচালক - লক্ষ্মীপাট সিংহানিয়া একাডেমী) এবং আত্রিয়ে চন্দ্র (ক্লিনিকাল সাইকোলজিস্ট) এর সাথে ইয়ং অ্যাডাল্টসে উদ্বেগ ও হতাশার কথোপকথনে ছিলেন। অধিবেশনটির সঞ্চালক ছিলেন প্রিয়ম

বুধিয়া (প্রধান, নতুন উদ্যোগ - যত্নশীল মন) মিনু বুধিয়া বলেছিলেন, স্কলআমাদের বর্তমান অনিশ্চিত পরিস্থিতিতে শিক্ষার্থীরা উদ্বেগ, হতাশা, খাওয়ার ব্যাধি ইত্যাদির মতো সমস্যার প্রতি সংবেদনশীল কিশোর মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির জন্য বুঁকির কারণগুলি সুভিনা শুঙ্গলু বলেছিলেন, "এই মুহুর্তে মূল্যবান শিক্ষার উপর জোর দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ যা সমালোচনামূলক চিন্তাভাবনা, দক্ষতা বৃদ্ধি এবং সৃজনশীলতার উপর জোর দেয়। এবং মানসিক এবং শারীরিক স্বাস্থ্যের উভয়ের জন্যই ভাল পুষ্টি নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ, বিশেষত আরও প্রোটিনের অন্তর্ভুক্তি এবং কার্বস হ্রাস। স্কলএই সময়ে পিতামাতার পক্ষে বিশ্বাস করা এবং শিক্ষার্থীরা যখন নিজস্ব শিক্ষার বিষয়টি আসে তখন শিক্ষার্থীদের আরও বেশি দায়িত্ব নিতে দেয় শিক্ষার্থীদের সমর্থনের অনুভূতি বোধ করতে এবং একটি ইতিবাচক পরিবেশ সরবরাহ করতে শিক্ষকরা একে অপরের ভিত্তিতে প্রতিদিন দুই বা তিনজন

শিক্ষার্থীর সাথে চেক ইন করতে পারেন আত্রিয়ে চন্দ্র বলেছিলেন, "কিছু শিক্ষার্থী অনলাইনে অধ্যয়নকালে ইন্টারঅ্যাকশন সংক্রান্ত সমস্যা থাকতে পারে। শান্ত শিক্ষার্থীরা যারা ক্লাসে অংশ নেন না তারা সামাজিক উদ্বেগের কারণে এটি করছেন। আর একটি লাল পতাকা হল একাডেমিক কর্মক্ষমতা হঠাৎ হ্রাস মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা এবং শিক্ষার নেতৃত্বদেয় যুবকদের কঠোর শোনার জন্য শিক্ষার্থীদের পাঠানো প্রশ্নের জবাব দিয়েছেন উভয় বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীর প্রতিনিধিরা তাদের সহকর্মীদের দ্বারা জিজ্ঞাসিত প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করেছিলেন। এটি একটি ইন্টারেক্টিভ



এবং ডুবিয়ে রাখা অধিবেশন ছিল যা কিশোর-কিশোরী এবং মানসিক স্বাস্থ্যসেবা সম্পর্কে প্রচলিত মিথ, ভুল ধারণা এবং স্টেরিওটাইপসকে বহিস্কার করার সময় মানসিক চাপ, উদ্বেগ এবং হতাশার দিকে মনোনিবেশ করে। অধিবেশনটি কেয়ারিং মাইন্ডস ফেসবুক পৃষ্ঠায় সরাসরি সম্প্রচারিত হয়েছিল এবং এটির একটি ভিডিও রেকর্ডিং এই পৃষ্ঠাটিতে পাওয়া গেছে যারা এটি মিস করেছেন আধুনিক প্রযুক্তি অভিজ্ঞ কাউন্সেলর, মনোবিজ্ঞানী এবং মনোরোগ বিশেষজ্ঞরা কেবল ক্রিস্ক বা একটি কল দূরে রয়েছে তা নিশ্চিত করতে সহায়তা করেছে। আপনার শিশু কী বিষয়ে আরামদায়ক তার উপর নির্ভর করে আপনি টেলিফোনিক পরামর্শ বা ভিডিও পরামর্শের জন্য বেছে নিতে পারেন। অধিবেশনটি ইতিবাচক নোটে শেষ হয়েছিল, শ্রোতাদের তাদের প্রিয়জন এবং তাদের উভয়ের জন্য সহায়তা পেতে লজ্জা না করার জন্য বলে।