

মাননীয়/ মাননীয়া

বিষয় : মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক কর্মশালায় অংশগ্রহণের অনুরোধ।

শ্রদ্ধেয় মহাশয় / মহাশয়া,

আপনি নিশ্চয়ই অবগত আছেন যে আমাদের সন্তানসম ছাত্র-ছাত্রীদের অনেকেই নানা মানসিক সমস্যা ও উদ্বেগে ভারাক্রান্ত। আমাদের ক্লিনিকে সাইকোলজিক্যাল কাউন্সেলিং-এর অভিজ্ঞতায় আমরা দেখেছি যে ছাত্র-ছাত্রীদের অবিন্যস্ত মনের নিরাময়ের প্রয়াস সম্ভব।

ছাত্র-ছাত্রীদের যে সব সমস্যা নিয়ে অভিভাবক/ অভিভাবিকারা আমাদের কাছে আসেন, সেগুলি প্রধানতঃ -

ভীষণ বদমেজাজি

উদ্বেগে থাকা

মুখে মুখে অস্বাভাবিক তর্ক করা

অত্যাধিক মিথ্যা ও বানিয়ে কথা বলা

রাতদিন টিভি দেখা ও মোবাইল নিয়ে খুট খুট করা।

বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক মানসিক পরিবর্তনজনিত সমস্যা

নেশায় আসক্ত হওয়া

সারারাত জেগে ভোরবেলা ঘুমোতে যাওয়া

সব বিষয়ে নির্লিপ্ততা

নিদ্রাহীনতা

অন্যায় জেদ

পরীক্ষা ভীতি

অস্বাভাবিক ভয়ে থাকা

ভীষণ অমনোযোগী

পড়া সত্বেও মনে না থাকা

সম্পর্কের টানাপোড়নে বিভ্রান্ত হওয়া

বাতিকগ্রস্ত

ফাস্ট ফুডে আসক্তি

উৎসাহহীনতা

নিয়ন্ত্রণহীন আবেগ

প্রকৃতপক্ষে এই সময়ে এই সমস্যাগুলি নিয়ে চিন্তা আমাদের সকলেরই। আমরা স্টুডেন্টস হেলথ হোমের পক্ষ থেকেও মাননীয় শিক্ষক শিক্ষিকা ও অভিভাবক অভিভাবিকাদের সহযোগিতায় সন্তানসম ছাত্র-ছাত্রীদের শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক স্বাস্থ্যের চর্চায় সার্বিক সাফল্যকে ছুঁতে চাই। এই উদ্দেশ্যে আগামী ৩ রা সেপ্টেম্বর, ২০২৩, রবিবার দুপুর ১:৩০ থেকে ৫ টা পর্যন্ত স্থান: রামকৃষ্ণ মঞ্চ (পানিটাংকি মোড় এর পাশে) আমরা ছাত্র-ছাত্রীদের মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক কর্মশালায় আয়োজন করেছি যেখানে পশ্চিমবঙ্গের বিশিষ্ট সাইকোলজিক্যাল কাউন্সেলর ও মনোবিদরা উপস্থিত শিক্ষক-শিক্ষিকা, অভিভাবক-অভিভাবিকাদের সাথে তাদের অভিজ্ঞতা বিনিময় করবেন। এই কর্মশালায় আপনি / আপনারা অংশগ্রহণ করলে আমরা খুশি হব।

অংশগ্রহণের জন্য নির্দিষ্ট ফর্মে আবেদন করতে হবে। ছাত্র-ছাত্রীদের সাথে নিয়ে আসবেন না। কর্মশালায় অংশগ্রহণ বিষয়ে সাহায্য পেতে যোগাযোগ করতে পারেন। আপনাদের/আপনার স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ কর্মশালা কে সাফল্য মন্ডিত করবে।

বিনীত বিদায়

ধন্যবাদসহ

সম্পাদক,

স্টুডেন্টস হেলথ হোম।
শিলিগুড়ি আঞ্চলিক শাখা