

COUNSELLING ON PSYCHOLOGICAL WELLBEING

Awareness Program on Psychological Wellbeing on 07 – 03 – 2025

As a part of the Women's Day celebrations, the KBN NSS UNITS in collaboration with the UGC Women's Studies Centre, organized an awareness program on Psychological Wellbeing at Sri Aligineni Pedomuttaiah ZP High school, in Kotturu thadepalli mandalam. The event took place on 7th March and was conducted in association with Ayush Hospital, Vijayawada.

The program aimed to raise awareness about the importance of mental health and psychological wellbeing, particularly in the context of women. The session was started by Smt. V. SREEDEVI, Student Councillor of KBN college and she discussed various aspects of mental health and the significance of maintaining a balanced psychological state. The experts from Ayush hospitals continued the session on maintenance of health and hygiene.

Ms. K. Mounika, Dept of Biotechnology, KBN College NSS Units Programme Officer Sri N. Samba Siva Rao, NSS volunteer Sri Sundar Aditya participated in this programme.

The event was attended by girl students, faculty members, and staff, and provided valuable insights into promoting mental health awareness, Overall, the event was a significant step towards empowering women by equipping them with essential knowledge and strategies to maintain their psychological wellbeing.

మానసిక వికాసమే అభివృద్ధికి పునాది



విజయవాడ పశ్చిమ, మార్చి 7, (ఆంధ్రప్రదేశ్) : మానసికంగా పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉండటం ద్వారా కొరకున్న రంగంలో చక్కటి అభివృద్ధి సాధించవచ్చని ప్రముఖ వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షకురాలు వి.శ్రీదేవి అన్నారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా తెలివిన కళా కాల యుజిసి ఉమెన్ స్టడీస్ సెంటర్, ఎన్ ఎన్ ఎస్ విభాగం సంయుక్త నిర్వహణలో కళాకాల దక్షత గ్రామం కొత్తూరు ఛాడపల్లి హైస్కూల్ విద్యార్థులకు సైకలాజికల్ వెల్ బీయింగ్ అనే అంశం మీద అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీదేవి మాట్లాడుతూ పరిశుభ్రత జీవన విధానం కావాలన్నారు. యుక్త వయస్సు ప్రారంభంలో ఉన్న బాలికలు కమ శరీరంలో ఆరుగురున్న మార్పులను గుర్తించి, వాటి పట్ల అవగాహన పెంచుకోవాలన్నారు. ఉత్తమ అచారపు అలవాట్లు, చక్కటి నిద్ర మానసిక ఆరోగ్యాన్నిస్తాయన్నారు. అనారోగ్యం అనిపించినప్పుడు తప్పనిసరిగా వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవాలని, నాటు వైద్యులు వికటించే ప్రమాదం ఉందని సూచించారు. ఎన్.ఎన్.ఎస్. కోఆర్డినేటర్ సాంబా సీవారావు మాట్లాడుతూ ఆరోగ్యవంతుడైన జీవనానికి పరిశుభ్రత పునాదిగా నిలుస్తుందన్నారు. మురికి, క్రిములు, ధూళి, వ్యర్థాలు లేకుండా శుభ్రంగా ఉండటం ద్వారా అంటువ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండవచ్చన్నారు. ఆరోగ్యవంతుడైన పౌరులు దేశభ్రగ్గతికి కీలకమన్నారు. ఉమెన్ స్టడీస్ సెంటర్ సభ్యురాలు కె.మౌనిక, ఆయుష్ హాస్పిటల్ సిబ్బంది కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.



