

# SEMINAR ON MENTAL HEALTH-WELLBEING

(ON THE OCCASION OF “WORLD MENTAL HEALTH DAY”)

**ORGANIZED BY: UGC WOMEN’S STUDIES CENTRE**

**10<sup>th</sup> OCTOBER, 2022**

A Seminar was organized by UGC Women’s Studies Centre by Dr. Thejavathi U C, Ph.D., Psychology, Sunrise Hospitals, Vijayawada.

## **Objectives:**

- The main objective is to create Awareness among students about their mental health.
- Awareness about balancing and controlling the emotions.
- Reducing Stress levels and building confidence.
- Accepting the ups and downs of the life cycle.
- Imparting moral values and responsibilities.
- To provide accurate knowledge to students about the process of growing up.

On the occasion of World Mental Health Day, the Resource person addressed the students about various aspects of maintaining a good and balanced life style to overcome the stress. She trained the students to spend valuable time with family, friends and peer groups to avoid loneliness and stress. She stressed to develop good habits like reading books, having physical activity in their daily routine, maintaining social responsibility and inculcating good understanding with the family as well as society. 93 students of BCA and B.Com Computers attended the session. Staff members Smt. M. Lakshmi Prasanna, Ms. G. Sita Ratnam, Ms. G. Madhuri participated in the session. Principal Dr. V. Narayana Rao, felicitated the Chief Guest. The session ended with Vote of Thanks by Smt. S. Jaya Bharati, Dept. of Mathematics.

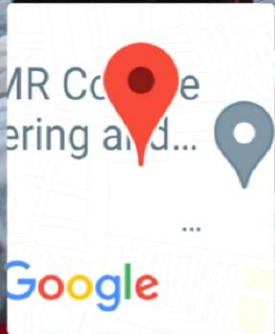
## **Outcomes:**

- A better understanding of maintaining a good and balanced lifestyle
- Growth of overall wellbeing
- Management of various levels of Stress
- Methods to divert the mind and ability to handle the situations.
- Importance of role of students in Society Development.

**PHOTO GALLERY**



Talk by the Guest Dr. Thejavathi U C, Ph.D., Psychology, Sunrise Hospitals, Vijaya



Vijayawada, Andhra Pradesh, India  
Shop No 14, K. T. Road Vijayawada, Vinchipeta,  
Vijayawada, Andhra Pradesh 520001, India  
Lat 16.524204°  
Long 80.612127°  
10/10/22 12:15 PM GMT +05:30

Participants at the Programme



**Felicitaton to the Guest by Dr. V. Narayana Rao, Principal**

**NEWSPAPER CLIPPINGS**



**మానసిక ఆరోగ్యానికి**

**ప్రాధాన్యతనివ్వాలి : తేజోవతి**

ప్రజాశక్తి-వన్టాన్: సమాజంలోని ప్రతిఒక్కరూ శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ఆరోగ్యానికి సైతం ప్రాధాన్యతనివ్వాలని ప్రముఖ సైకాలజిస్ట్ డాక్టర్ తేజోవతి అన్నారు. ఇన్సర్వీల్ క్లబ్ జీవన్, ఉమెన్స్ స్టడీ సెంటర్ ఆధ్వర్యంలో కేబీఎస్ కళాశాల ప్రాంగణంలో అంతర్జాతీయ మెంటల్ హెల్త్ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని 'మెంటల్ హెల్త్ - వెల్ బీయింగ్' అంశంపై సదస్సును సోమవారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యవక్తగా హాజరైన డాక్టర్ తేజోవతి మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ మానసిక ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెట్టాలన్నారు. అవసరమైన ఆలోచనలను పక్కన పెట్టి సరైన నిద్ర, నిర్దిష్టమైన ఆహారపు అలవాట్లను పెంపొందించుకోవాలన్నారు. మారుతున్న కాలానుగుణంగా జీవనశైలిలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సైకాలజిస్టులు దీప్తి, కల్యాణి క్లబ్ అధ్యక్షురాలు అనీష్ బేగం, ఉమెన్ స్టడీస్ సెంటర్ కన్వీనర్ లక్ష్మీప్రసన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.



**మానసిక ఆరోగ్యం చాలా ముఖ్యం**

వన్టాన్ (విజయవాడ పశ్చిమ): ప్రజల జీవన విధానంలో మానసిక ఆరోగ్యం సైతం చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని ప్రముఖ సైకాలజిస్ట్ డాక్టర్ తేజోవతి అన్నారు. ఇన్సర్వీల్ క్లబ్ జీవన్, ఉమెన్స్ స్టడీ సెంటర్ ఆధ్వర్యంలో కేబీఎస్ కళాశాల ప్రాంగణంలో అంతర్జాతీయ మెంటల్ హెల్త్ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని మెంటల్ హెల్త్ - వెల్ బీయింగ్ అంశంపై సోమవారం సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య వక్తగా హాజరైన డాక్టర్ తేజోవతి మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ మానసిక ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెట్టాలని సూచించారు. అవసరమైన ఆలోచనలను పక్కన పెట్టి సరైన నిద్ర, నిర్దిష్టమైన ఆహారపు అలవాట్లను పెంపొందించుకోవాలని చెప్పారు. మారుతున్న కాలానుగుణంగా జీవనశైలిలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. సైకాలజిస్టులు దీప్తి, కల్యాణి క్లబ్ అధ్యక్షురాలు అనీష్ బేగం, ఉమెన్ స్టడీస్ సెంటర్ కన్వీనర్ లక్ష్మీప్రసన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాక్షి Tue, 11 October 2022  
విజయవాడ సైట్ <https://epaper.saksh>



**మానసిక ఆరోగ్యానికి**

**ప్రాధాన్యతనివ్వాలి : తేజోవతి**

ప్రజాశక్తి-వన్టాన్: సమాజంలోని ప్రతిఒక్కరూ శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ఆరోగ్యానికి సైతం ప్రాధాన్యతనివ్వాలని ప్రముఖ సైకాలజిస్ట్ డాక్టర్ తేజోవతి అన్నారు. ఇన్సర్వీల్ క్లబ్ జీవన్, ఉమెన్స్ స్టడీ సెంటర్ ఆధ్వర్యంలో కేబీఎస్ కళాశాల ప్రాంగణంలో అంతర్జాతీయ మెంటల్ హెల్త్ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని 'మెంటల్ హెల్త్ - వెల్ బీయింగ్' అంశంపై సదస్సును సోమవారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యవక్తగా హాజరైన డాక్టర్ తేజోవతి మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ మానసిక ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెట్టాలన్నారు. అవసరమైన ఆలోచనలను పక్కన పెట్టి సరైన నిద్ర, నిర్దిష్టమైన ఆహారపు అలవాట్లను పెంపొందించుకోవాలన్నారు. మారుతున్న కాలానుగుణంగా జీవనశైలిలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సైకాలజిస్టులు దీప్తి, కల్యాణి క్లబ్ అధ్యక్షురాలు అనీష్ బేగం, ఉమెన్ స్టడీస్ సెంటర్ కన్వీనర్ లక్ష్మీప్రసన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ISO 9001:2015

NAAC 'A' GRADE CYCLE 3

# KAKARAPARTI BHAVANARAYANA COLLEGE

Sponsored by S.K.P.V.V. Hindu High Schools' Committee, Kothapeta, Vijayawada - 520001 (AUTONOMOUS)

A College with Potential for Excellence (CPE) All India 92<sup>nd</sup> Rank in NIRF by MHRD (2017)

Recognized as Band PERFORMER in ARIIA by Ministry of Education, Govt. of India

## Invitation



UGC WOMEN'S STUDIES CENTER

INNER WHEEL DISTRICT 302, JEEVANA



Cordially invites you to the seminar on

## MENTAL HEALTH - WELL BEING

in view of **World Mental Health Day**

On 10<sup>th</sup> October, 2022 @ 11:30 A.M.

Venue : UG Seminar Hall

Resource Person

**Dr. Thejavathi U C**

Ph.D Psychology  
Sunrise Hospitals, Vijayawada

Presided by

**Dr. V. Narayana Rao**

Principal, K.B.N. College

