

Exam anxiety is top mental health hazard

CHANDREYEE GHOSE

Ballygunge Place: The number of students in psychological distress brought on by the pressure to do well in examinations has increased three-fold in the last five years and eight out of every 10 sufferers are girls, according to a psychiatrist and life coach who regularly counsels young people.

"The mental health of students remains a neglected subject despite more than 40 per cent of children showing some signs of psychological distress. School life has become very taxing for most," Siladitya Ray said on Monday during a talk organised by the South Point Ex-Students' Association at their alma mater.

The root of the problem ostensibly lies in fear of failure. "Students between 16 and 18 years of age have high blood pressure, which was previously unheard of. Many of them might turn diabetic by the time they are 40," Ray said.

He addressed 800-odd students and teachers in three batches, elaborating on the risks to mental health from expectations, unfair compar-



Siladitya Ray addresses students and teachers at South Point School on Monday. Picture by Sanjoy Chattopadhyaya

isons, lifestyle choices and negative incidents. "My parents compare me with others and I have unconsciously become extra competitive," said a boy in Class XII.

The good news is that timely intervention removes psychological distress, Ray said.

The psychiatrist also flagged mobile-phone addiction as one of the factors affecting the well-being of children. He cited a study that found up to 78 per cent of teenagers checking their mobile phones in between phases of sleep. "This addiction (to phones) can damage your brain and weaken your memory, destroy your attention span, make you restless and irritable, discon-

nect you from reality, change your personality and cause health hazards," he told the students.

Rupa Sanyal Bhattacharjee, principal of South Point School, said awareness was the key to recognising threats. "We have forgone class hours for this talk because we realise the importance of our students' mental health. Many parents complain to us about irritability, lack of concentration and fear of examinations in their kids. They need help and we all need more awareness," she said.

Some students had a one-on-one with Ray after the talk, sharing their trust issues and depression triggers.

कोलकाता, मंगलवार
24.04.2018

प्रभात खबर

05

साउथ प्वाइंट में मानसिक स्वास्थ्य पर कार्यशाला



विद्यार्थी व शिक्षकों को जानकारी देते मनोविद.

कोलकाता. साउथ प्वाइंट एक्स स्टूडेंट्स एसोसिएशन (एएसपीइएक्सएस) ने साउथ प्वाइंट स्कूल में मानसिक स्वास्थ्य पर कार्यशाला 'पोइंटर कनेक्ट'

का आयोजन किया. तनाव प्रबंधन विशेषज्ञ व मनोविद डॉ शिलादित्य रे द्वारा आयोजित कार्यशाला में करीब एक हजार छात्रों तथा 40 से अधिक शिक्षकों ने हिस्सा लिया. डॉ रे ने कहा कि हम लोग तब तक मानसिक स्वास्थ्य को महत्व नहीं देते हैं, जब तक अवसाद और चिंता का शिकार नहीं हो जाते हैं. आज के छात्रों पर बहुत ज्यादा प्रेशर है. हम लोग को मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं की जानकारी होनी चाहिए, ताकि युवाओं को जरूरत पड़ने पर मदद की जा सके.

कोलकाता पत्रिका . 04

राजस्थान पत्रिका . कोलकाता . मंगलवार . 24.04.2018 rajasthanpatrika.com



साउथ प्वाइंट स्कूल में कार्यशाला में उपस्थित अतिथि।

मानसिक स्वास्थ्य पर कार्यशाला

कोलकाता. साउथ प्वाइंट स्कूल में सोमवार को साउथ प्वाइंट एक्स-स्टूडेंट्स एसोसिएशन (एस्पेक्स) की ओर से मानसिक स्वास्थ्य पर एक कार्यशाला आयोजित की गई। मशहूर मनोचिकित्सक डॉ. शिलादित्य रे के सान्निध्य में हुई कार्यशाला में 1000 छात्रों सहित 40 शिक्षकों ने भाग लिया।

कार्यशाला के दौरान प्रिंसिपल, वाइस-प्रिंसिपल और चीफ कोर्डिनेटर आदि भी मौजूद थे। डॉ. रे ने कहा कि आमतौर पर अवसाद और मानसिक रोगों को गंभीरता से नहीं लिया जाता है। उन्होंने खासकर इसके शिकार छात्रों पर गंभीरतापूर्वक ध्यान देने पर जोर दिया।

P:10.

दैनिक विश्वमित्र

• कोलकाता

मंगलवार

24 अप्रैल 2018



साउथ प्वायंट स्कूल के पूर्व छात्रों द्वारा प्वायंट कनेक्ट कार्यक्रम का आयोजन किया गया। मेंटल हेल्थ वाली इस कार्यशाला का संचालन वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. शिलादित्य राय ने किया। कार्यशाला में लगभग 1000 विद्यार्थियों, 40 शिक्षकों, प्रिंसिपल, वाइस प्रिंसिपल ने भाग लिया। डॉ. राय ने सभी को मेंटल हेल्थ की जानकारी दी तथा मानसिक बीमारी से बचाव के उपाय बताए।

विश्वमित्र