



Shri U P Arts, Smt M G Panchal Science & Shri V L Shah Commerce College, Pilvai



At & Po:- Pilvai, Ta. Vijapur, Dist Mehsana, North Gujarat Pin Code 382850
Accredited with A+-Grade' (CGPA 3.45) by NAAC: A Grade (CGPA 3.04) in AAA By KCG CPE(2nd Phase) Status Awarded By UGC

માનસિક સ્વાસ્થ્ય પોલીસી

ભારતની સર્વોચ્ચ અદાલતે દેશભરની કોલેજોમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય નીતિઓ માટે માર્ગદર્શિકા જારી કરી છે. નીતિનો ટૂંક સર અહીં આપવામાં આવ્યો છે જેનો અમલ કોલેજમાં કરવાનું નક્કી કરેલ છે:

મુખ્ય ઘટકો:

- સમાન માનસિક સ્વાસ્થ્ય નીતિ: બધી શૈક્ષણિક સંસ્થાઓએ "ઉમ્મીદ" ડ્રાફ્ટ માર્ગદર્શિકા, "મનોદર્પણ" પહેલ અને રાષ્ટ્રીય આત્મહત્યા નિવારણ વ્યૂહરચનામાંથી માર્ગદર્શન લઈને એક સમાન માનસિક સ્વાસ્થ્ય નીતિ અપનાવવી અને અમલમાં મૂકવી આવશ્યક છે.
- કાઉન્સેલરની નિમણૂક: 100 કે તેથી વધુ વિદ્યાર્થીઓ ધરાવતી સંસ્થાઓએ ઓછામાં ઓછા એક લાયક કાઉન્સેલર, મનોવિજ્ઞાની અથવા સામાજિક કાર્યકરની નિમણૂક કરવી આવશ્યક છે જેમને બાળ અને કિશોરોના માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં તાલીમ હોય.
- રેફરલ મિકેનિઝમ્સ: સંસ્થાઓએ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ, સ્થાનિક હોસ્પિટલો અને આત્મહત્યા નિવારણ હેલ્પલાઇન્સ પર તાત્કાલિક રેફરલ માટે લેખિત પ્રોટોકોલ સ્થાપિત કરવા આવશ્યક છે.
- સ્ટાફ માટે તાલીમ: શિક્ષણ અને બિન-શિક્ષણ કર્મચારીઓએ મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રાથમિક સારવાર, ચેતવણી ચિહ્નોની ઓળખ, સ્વ-નુકસાન પ્રત્યે પ્રતિભાવ અને રેફરલ મિકેનિઝમ્સ પર ફરજિયાત તાલીમ લેવી આવશ્યક છે.
- સંવેદનશીલતા કાર્યક્રમો: વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે માતાપિતા અને વાલીઓ માટે નિયમિત સંવેદનશીલતા કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવું જોઈએ, જેમાં શૈક્ષણિક દબાણ ઘટાડવા અને માનસિક તકલીફના સંકેતોને ઓળખવાનો સમાવેશ થાય છે.

વધારાના પગલાં:

- મજબૂત રિપોર્ટિંગ મિકેનિઝમ્સ: સંસ્થાઓએ જાતીય હુમલો, ઉત્પીડન, રેગિંગ અને ગુંડાગીરી સાથે સંકળાયેલી ઘટનાઓની જાણ કરવા માટે ગુપ્ત અને સુલભ પદ્ધતિઓ સ્થાપિત કરવી..

- સલામત અને સ્વસ્થ વાતાવરણ: રહેણાંક સંસ્થાઓએ સલામત અને સ્વસ્થ રહેવાનું વાતાવરણ સુનિશ્ચિત કરવું જોઈએ, જેમાં ચેડા-પૂફ સીલિંગ ફેન સ્થાપિત કરવા અને ઉચ્ચ જોખમવાળા વિસ્તારોમાં પ્રવેશ પ્રતિબંધિત કરવાનો સમાવેશ થાય છે.
- કારકિર્દી પરામર્શ: સંસ્થાઓએ વિદ્યાર્થીઓ અને માતાપિતાને નિયમિત કારકિર્દી પરામર્શ સેવાઓ પ્રદાન કરવી જોઈએ, વિવિધ શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક માર્ગો વિશે જાગૃતિ ફેલાવવી જોઈએ.

અમલીકરણ:

- વાર્ષિક સમીક્ષા: માનસિક સ્વાસ્થ્ય નીતિની વાર્ષિક સમીક્ષા અને અપડેટ કરવી જોઈએ, અપડેટ કરેલી નીતિ સંસ્થાકીય વેબસાઇટ્સ અને નોટિસ બોર્ડ પર જાહેરમાં સુલભ બનાવીને.
- જવાબદારી: સંસ્થાઓએ સુખાકારી દરમિયાનગીરીઓ, વિદ્યાર્થીઓના રેફરલ્સ, તાલીમ સત્રો અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓના રેકૉર્ડ જાળવવા જોઈએ, સંબંધિત નિયમનકારી અધિકારીને વાર્ષિક અહેવાલ સબમિટ કરવો જોઈએ ¹.

કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય વ્યૂહરચના

જાગૃતિ અને શિક્ષણ:

- માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશેની જાણકારીને સામાન્ય બનાવવા અને આત્મહત્યાનું પ્રમાણ ઘટાડવા માટે કોલેજના અભ્યાસક્રમમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનો સમાવેશ કરવો.
- વિદ્યાર્થીઓને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ અને ઉપલબ્ધ સંસાધનો વિશે શિક્ષિત કરવા માટે વર્કશોપ, સેમિનાર અને જાગૃતિ ઝુંબેશનું આયોજન કરવું.
- ફેકલ્ટી સભ્યોને ચેતવણી ચિહ્નો ઓળખવા અને મૂળભૂત સહાય પૂરી પાડવા માટે તાલીમ આપવી.

સુલભ સહાય સેવાઓ:

- પ્રશિક્ષિત વ્યાવસાયિકો અને પૂરતા સંસાધનો સાથે કાઉન્સેલિંગ કેન્દ્રો સ્થાપિત કરવા.
- તકલીફમાં રહેલા વિદ્યાર્થીઓ માટે 24/7 અનામી ચેટ પ્લેટફોર્મ અથવા હેલ્પલાઇન પ્રદાન કરવી.
- ઓનલાઇન થેરાપી સત્રો સહિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓની સરળ સુલભતા સુનિશ્ચિત કરવી.

સમાવેશક અને સહાયક વાતાવરણ:

- વિદ્યાર્થીઓ, ફેકલ્ટી અને સ્ટાફમાં સહાનુભૂતિ અને સમજણની સંસ્કૃતિને પ્રોત્સાહન આપવું.
- પીઅર સપોર્ટ જૂથો અને માર્ગદર્શન કાર્યક્રમોને પ્રોત્સાહિત કરવા.

- ગુંડાગીરી, આઘાત અને સાંસ્કૃતિક તફાવતો જેવા મુદ્દાઓને સંબોધતા સમાવેશીતા અને વિવિધતાને પ્રોત્સાહન આપવું.

પ્રારંભિક હસ્તક્ષેપ અને નિવારણ:

- ચેતવણી ચિહ્નો દર્શાવતા સંવેદનશીલ વિદ્યાર્થીઓને ઓળખવા અને સમયસર સહાય પૂરી પાડવી.
- તણાવ વ્યવસ્થાપન, ભાવનાત્મક નિયમન અને સ્થિતિસ્થાપકતા-નિર્માણ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતા નિવારક કાર્યક્રમો વિકસાવવા.
- વિદ્યાર્થીઓને સ્વ-સંભાળને પ્રાથમિકતા આપવા અને જરૂર પડે ત્યારે મદદ મેળવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા.

સહયોગ અને ભાગીદારી:

- માતાપિતા, વાલીઓ અને સમાજ સાથે મળીને એક સહાયક ઇકોસિસ્ટમ બનાવવી.
- અસરકારક વ્યૂહરચનાઓ વિકસાવવા માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંસ્થાઓ અને નિષ્ણાતો સાથે સહયોગ કરવો.
- સંવેદનશીલ યુવાનોને ઓળખવા અને કસ્ટમાઇઝ્ડ સપોર્ટ પૂરો પાડવા માટે ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરવો.

સંસ્થાકીય પ્રતિબદ્ધતા:

- વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને પ્રાથમિકતા આપતી નીતિઓ વિકસાવવી અને અમલમાં મૂકવી.
- માનસિક સ્વાસ્થ્ય પહેલ માટે પૂરતા સંસાધનો અને ભંડોળ ફાળવવા.
- માનસિક સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમોની જવાબદારી અને નિયમિત મૂલ્યાંકન માટેની પદ્ધતિ સુનિશ્ચિત કરવી.

આ કોલેજ આ વ્યૂહરચનાઓનો અમલ કરીને એક સહાયક વાતાવરણ બનાવી વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને પ્રાથમિકતા આપવાનું નક્કી કરે છે..




Principal
Smt U.P. Arts, Smt. J.A.G. Panchal Science &
Sri Y.L. Shah Commerce College, Pilvai.