



What is Mental Health?

Mental health refers to the balance of our thoughts, emotions, and behaviors. It affects our daily lives and plays a crucial role in our relationships, work, and overall quality of life.

Key Aspects of Mental Health

1. **Emotional Health:** Understanding and managing your emotions.
2. **Mental Well-being:** Coping with issues like stress, anxiety, and depression.
3. **Social Connections:** Building strong relationships with friends and family.

Issues in Youth Mental Health

- **Stress and Anxiety:** Caused by school, exams, and social expectations.
- **Depression:** Experiencing prolonged feelings of sadness and despair.
- **Impact of Social Media:** Influence of online comparison and pressure on mental health.

Ways to Improve Mental Health

1. **Talk Openly:** Discuss your feelings and concerns with friends or family.
2. **Physical Activity:** Regular exercise enhances mental health.
3. **Mindfulness and Yoga:** Practice meditation and yoga for mental peace.
4. **Positive Thinking:** Try to turn negative thoughts into positive ones.

Need for Support

If you or someone around you is facing mental health issues, it's important to seek help. Contact counselors, doctors, or mental health professionals.

To seek support contact us:

E-mail ID : counselling.cell@krmangalam.edu.in

Helpline No : 9289152667

Address : We Dost- Counselling and Mental Wellbeing Centre,
Ground Floor, A- Block, K.R. Mangalam University, Gurugram (Haryana)





मानसिक स्वास्थ्य क्या है

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है हमारी सोच, भावना और व्यवहार का संतुलन। यह हमारे दैनिक जीवन को प्रभावित करता है और हमारे संबंधों, कामकाज, और समग्र जीवन गुणवत्ता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

मानसिक स्वास्थ्य के प्रमुख पहलू

- भावनात्मक स्वास्थ्य:** अपनी भावनाओं को समझना और प्रबंधित करना।
- मानसिक कल्याण:** तनाव, चिंता और अवसाद जैसे मुद्दों का सामना करना।
- सामाजिक संबंध:** दोस्तों और परिवार के साथ मजबूत संबंध बनाना।

युवा मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दे

- तनाव और चिंता:** स्कूल, परीक्षा, और सामाजिक अपेक्षाओं के कारण।
- अवसाद:** लंबे समय तक निराशा और उदासी का अनुभव।
- सोशल मीडिया का प्रभाव:** ऑनलाइन तुलना और दबाव से मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव।

मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के उपाय

- खुलकर बात करें:** अपनी भावनाओं और चिंताओं के बारे में दोस्तों या परिवार से बात करें।
- शारीरिक गतिविधि:** नियमित व्यायाम मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है।
- ध्यान और योग:** मानसिक शांति के लिए ध्यान और योग का अभ्यास करें।
- सकारात्मक सोच:** नकारात्मक विचारों को सकारात्मक में बदलने की कोशिश करें।

समर्थन की जरूरत

अगर आप या आपके आस-पास कोई मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सामना कर रहा है, तो मदद मांगना महत्वपूर्ण है। काउंसलर, चिकित्सक या मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से संपर्क करें।

संपर्क का माध्यम

ई. मेल का पता : counselling-cell@krmangalam-edu-in

हेल्पलाइन नंबर : ९२८९१५२६६७
पता: वी दोस्त : काउंसलिंग एंड मेंटल वेलबीइंग सेंटर,
ग्राउंड फ्लोर, ए-ब्लॉक, के.आर. मंगलम विश्वविद्यालय,
गुरुग्राम (हरयाणा)





Substance Abuse Among Students- Awareness

What is Substance Abuse?

Substance abuse refers to the harmful or hazardous use of psychoactive substances, including alcohol, drugs, and prescription medications. It can lead to addiction and significant negative effects on a student's life.

Signs of Substance Abuse:

- **Behavioral Changes:** Sudden mood swings, withdrawal from friends and activities.
- **Academic Decline:** Poor grades, lack of motivation, skipping classes.
- **Physical Symptoms:** Bloodshot eyes, frequent nosebleeds, unexplained injuries.
- **Social Issues:** Difficulty maintaining relationships, increased conflict with family and peers.

Causes of Substance Abuse in Students:

- **Peer Pressure:** Desire to fit in or be accepted by friends.
- **Stress and Anxiety:** A coping mechanism for academic pressure or personal issues.
- **Curiosity:** Experimentation with substances for the thrill.
- **Availability:** Easy access to drugs and alcohol.

Consequences of Substance Abuse:

- **Health Risks:** Mental health disorders, addiction, physical health problems.
- **Academic Consequences:** Increased absenteeism, poor performance, dropout.
- **Legal Issues:** Arrests, disciplinary actions, loss of scholarships.
- **Impact on Relationships:** Strained connections with family and friends.

Steps to Combat Substance Abuse:

1. **Educate Yourself:** Learn about the risks and effects of substance abuse.
2. **Seek Help:** Talk to a trusted adult, counselor, or therapist.
3. **Join Support Groups:** Participate in groups that focus on recovery and support.
4. **Engage in Healthy Activities:** Find hobbies or sports to occupy your time.
5. **Practice Stress Management:** Use techniques like mindfulness, meditation, and exercise.

To seek support contact us:

E-mail ID : counselling.cell@krmangalam.edu.in

Helpline No : 9289152667

Address : We Dost- Counselling and Mental Wellbeing Centre,
Ground Floor, A- Block, K.R. Mangalam University, Gurugram (Haryana)





छात्रों में नशे की लत- जागरूकत

नशे की लत क्या है?

नशे की लत का मतलब है मनोक्रियाशील पदार्थों (जैसे शराब, ड्रग्स और पर्चे के दवाइयाँ) का हानिकारक या खतरनाक उपयोग। यह लत का रूप ले सकती है और एक छात्र के जीवन पर गंभीर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है।

नशे की लत के लक्षण:

- व्यवहार में बदलाव:** अचानक मूड में बदलाव, दोस्तों और गतिविधियों से अलगाव।
- अकादमिक गिरावट:** खराब ग्रेड, प्रेरणा की कमी, कक्षाएँ छोड़ना।
- शारीरिक लक्षण:** लाल आंखें, बार-बार नाक से खून आना, बिना वजह चोटें।
- सामाजिक समस्याएँ:** रिश्तों में कठिनाई, परिवार और दोस्तों के साथ बढ़ता संघर्ष।

छात्रों में नशे की लत के कारण:

- दोस्तों का दबाव:** स्वीकार्यता या दोस्तों के साथ फिट होने की इच्छा।
- तनाव और चिंता:** अकादमिक दबाव या व्यक्तिगत समस्याओं के लिए सहारा।
- जिज्ञासा:** थ्रिल के लिए पदार्थों का प्रयोग।
- उपलब्धता:** नशीले पदार्थों और शराब तक आसान पहुँच।

नशे की लत के परिणाम:

- स्वास्थ्य जोखिम:** मानसिक स्वास्थ्य विकार, लत, शारीरिक स्वास्थ्य समस्याएँ।
- अकादमिक परिणाम:** बढ़ती अनुपस्थिति, खराब प्रदर्शन, ड्रॉपआउट।
- कानूनी समस्याएँ:** गिरफ्तारी, अनुशासनात्मक कार्रवाई, छात्रवृत्ति का खोना।
- रिश्तों पर प्रभाव:** परिवार और दोस्तों के साथ तनावपूर्ण संबंध।

नशे की लत से लड़ने के कदम:

- स्वयं को शिक्षित करें:** नशे की लत के जोखिमों और प्रभावों के बारे में जानें।
- मदद लें:** किसी भरोसेमंद व्यक्ति, काउंसलर, या थेरेपिस्ट से बात करें।
- समर्थन समूहों में शामिल हों:** ऐसे समूहों में भाग लें जो पुनर्प्राप्ति और समर्थन पर ध्यान केंद्रित करते हैं।
- स्वस्थ गतिविधियों में संलग्न हों:** अपने समय को व्यस्त रखने के लिए शौक या खेल खोजें।
- तनाव प्रबंधन का अभ्यास करें:** माइंडफुलनेस, ध्यान और व्यायाम जैसे तकनीकों का उपयोग करें।

संपर्क का माध्यम

ई. मेल का पता : counselling-cell@krmangalam-edu-in

हेल्पलाइन नंबर : ९२८९१५२६६७
पता: वी दोस्त : काउंसलिंग एंड मेंटल वेलबीइंग सेंटर,
ग्राउंड फ्लोर, ए-ब्लॉक, के.आर. मंगलम विश्वविद्यालय,
गुरुग्राम (हरयाणा)



अपॉइंटमेंट के लिए क्यूआर कोड स्कैन करें