



REPORT ON AWARENESS SESSION ON NATIONAL STRESS DAY

Organised by: Department of Psychology

Date: 04.11.2025

Venue: Psychology Lab

No. of students present: 22

An awareness session on National Stress Day was organised by the Department of Psychology on 04.11.2025 at 11:00 A.M, aimed at promoting understanding of stress, its causes, and effective coping mechanisms. The event sought to encourage students to recognize the importance of mental well-being and to equip them with practical strategies to manage stress in daily life.

Objectives of the Session

- To raise awareness about the impact of stress on physical and mental health.
- To educate participants about the symptoms and sources of stress.
- To introduce healthy coping strategies and stress management techniques.
- To create an open and supportive environment for discussing mental health issues.

Highlights

- Interactive presentation on types and causes of stress.
- Demonstration of relaxation and mindfulness techniques.
- Question-and-answer session with the psychologist.
- Distribution of informative pamphlets on stress management.

Outcome

The session successfully increased awareness among students about the importance of maintaining mental well-being. Many participants reported that they found the session insightful and expressed interest in attending more such programs in the future.

Conclusion

The **Awareness Session on National Stress Awareness Day** proved to be a meaningful and impactful event. It reinforced the significance of taking care of one's mental health and provided participants with effective tools to cope with everyday stress. The Department of Psychology plans to continue organising similar initiatives to promote psychological well-being within the institution.



Department of Psychology SRI ARVIND MAHILA COLLEGE

KAZIPUR, PATNA - 800004
(Constituent unit of Patliputra University, Patna)

Ref.

Date 01/11/25...

सूचना

मनोविज्ञान विभाग

राष्ट्रीय तनाव जागरूकता दिवस पर व्याख्यान

मनोविज्ञान विभाग द्वारा राष्ट्रीय तनाव जागरूकता दिवस मनाया जा रहा है। इस अवसर पर छात्राओं में तनाव के कारणों, प्रभावों तथा उसके प्रबंधन के प्रति जागरूकता बढ़ाने हेतु विविध गतिविधियों का आयोजन किया जाएगा। सभी छात्राओं से आग्रह है कि वे इस कार्यक्रम में भाग लेकर मानसिक स्वास्थ्य एवं संतुलित जीवन के प्रति जागरूक बनें।

तिथि : 04.11.2025

समय : 11. A.M.

स्थान : मनोविज्ञान प्रयोगशाला

अधिक जानकारी के लिए विभाग से संपर्क करें।

W. Sankar
01/11/25
(हस्ताक्षर)

विभागाध्यक्ष

मनोविज्ञान विभाग

"National Stress Awareness Day"

आज दिनांक 04/11/25 को मनोविज्ञान विभाग द्वारा stress awareness पर एक interactive session का आयोजन मनोविज्ञान विभाग के Lab में किया गया जो सुबह 11 am बजे से प्रारंभ हुआ। इस सत्र की शुरुआत डॉ० विमा कृति द्वारा की गयी, जिन्होंने PPT के माध्यम से stress के कई आयामों पर प्रकाश डाला। डॉ० रजनी सिन्हा ने भी चिन्ता के प्रबंधन के बारे में बताया। छात्रों ने interactive session के द्वारा तनाव प्रबंधन के बारे में अपनी समझ बढ़ाई।

विमा कृति
(विभागाध्यक्ष)

शिक्षकों का हस्ताक्षर :-

छात्रों का हस्ताक्षर

नाम	कक्षा / रोल नं०	हस्ताक्षर
Sweety	PG 1 sem 67	Sweety Kumari
Anjali Kumari	PG 1 sem 48	Anjali Kumari
Mohini Kumari	PG 1 sem 20	Mohini Kumari
Khushboo Kumari	P.G 1 sem 14	Khushboo Kumari
Nisha Kri	" 37	Nisha Kri
Manisha "	" 22	Manisha Kri
Manisha "	" 21	Manisha Kri
Mayuri Kumari	UG 3 sem 3 rd (017)	Mayuri Kri
Soni Kumari	P.G 1 sem (76)	Soni Kri
Priyanka Roushan	P.G 1 sem (70)	Priyanka
Minakshi Kumari	P.G 1 sem 42	Minakshi Kumari
Sweta Kumari	PG 1 sem 77	Sweta Kumari
Sikha Kumari	P.G 1 sem 27	Sikha Kumari

