



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 आजीजन किया जाएगा। सभी छात्राओं ने आग्रह है कि 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. Singh
01/11/25
(हस्ताक्षर)

विभागाध्यक्ष
मनोविज्ञान विभाग

"National Stress Awareness Day"

आज दिनांक 04/11/25 को मनोविज्ञान विमांग द्वारा

stress awareness पर एक interactive session का जायजन मनोविज्ञान विमांग के Lab में किया गया जो बुबद 11 am बजे से प्रारंभ हुआ। इस सत्र की शुरुआत डॉ. विमा कृति द्वारा की गया, जिन्होंने PPT के माध्यम से stress के कई आगामी पर प्रकाश डाला। डॉ. रजनी सिंह ने मी चिंता के प्रबंधन के बारे में बताया। छात्रों ने interactive session के द्वारा तात्पर प्रबंधन के बारे में अपनी समझ बढ़ाई।

~~विमांग~~
for (विमांगात्मक)

शिक्षकों का उत्तापन:-

छात्राओं का उत्तापन

नाम	कक्षा / श्रींत नं.	उत्तापन
Sweety	PG 1sem 67	Sweety Kumari
Anjeli Kumari	PG 1sem 48	Anjeli Kumari
Mohini Kumari	PG 1sem 20	Mohini Kumari
Khushboo Kumari	PG 1sem 14	Khushboo Kumari
Nisha Kri	11 37	Nisha Kri
Manisha	11 22	Manisha Kri
Manisha	11 21	Manisha Kri
Mayuri Kumari	U.GI 3rd (017)	Mayuri Kri
Soni Kumari	PGI 1sem (76)	Soni Kri
Ritika Roshan	PG 1 Sem (70)	Ritika
Minakshi Kumari	PG 1 sem 42	Minakshi Kumari
Sweta Kumari	PG 1 sem 77	Sweta Kumari
Sikha Kumari	PG 1 sem 27	Sikha Kumari



