10-09-2025

VIDYAVARDHAKA SANGHA(R), MYSURU

VIDYAVARDHAKA FIRST GRADE COLLEGE

Sheshadri Iyer Road, Mysuru – 570 001

IQAC Cell Organising

CHANGE THE NARRATIVE

World Suicide Prevention Day

"Changing the Narrative on Suicide"

Resource Person

Dr.Raveesh B N
Professor & Head
Department of Psychiatry
Mysore Medical College & Research Institute
Mysuru.

Dr.S.MariGowda
Principal

Prof. Lavanya S
Staff Advisor

YOU ARE NOT ALONE

Prof. Shashidhar S
Co-ordinator
Youth Red Cross

Prof. Siddaraju S
Co-ordinator
NSS

Maj.Dr.Shriharsha B S
Company Commander
NCC

Prof.Aravind R
Co-ordinator
R & R

Date: 10.09.2025 | Time: 11.00 AM | Venue: Sri. P.M.Chikkaboraiah Hall

STUDENTS CAN SAVE lives

ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯೇ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ

ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯೇ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ ಅದರಾಚೆಗೂ ಬದುಕು ಇದೆ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಂಡು ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಗುಣ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಖ್ಯಾತ ಮನೋವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಮೈಸೂರು ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ.ರವೀಶ್.ಬಿ.ಎನ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು.

ನಗರದ ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಇಂದು ಐ.ಕ್ಯೂ.ಎ.ಸಿ ಘಟಕ, ಎನ್.ಸಿ.ಸಿ ಘಟಕ, ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್ ಘಟಕ, ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಘಟಕ ಮತ್ತು ಸ್ಕೌಟ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಗೈಡ್ಸ್ ಘಟಕಗಳು ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ **"ವಿಶ್ವ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ದಿನ"**ದ ಅಂಗವಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು

ವಯಸ್ಸಿನ ಬೇಧವಿಲ್ಲದೇ ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಿಡುಗಾಗಿದ್ದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೊಂದು ಬೆಂದವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಂತಹ ಹೀನ ಕೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ನಾವು ನಮಗಾಗಿ ಜೀವಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 40 ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಒಬ್ಬರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮತ್ತು ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ನವಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಾವಿಗೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದ ವಿರಾಮವನ್ನು ಪಡೆದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಜೀವಿಸಬೇಕಾದರೆ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ಆಚಾರ, ವಿಚಾರ, ವ್ಯವಹಾರ ಎಂಬ ಈ ಐದು ತತ್ವಗಳ ಅರಿವು ಯಾರಿಗಿರುತ್ತದೋ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದು ಅವರೆಂದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಂತಹ ಯಾರೇ ಆದರೂ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲ ಡಾ.ಎಸ.ಮರೀಗೌಡ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಆಧುನಿಕವಾದ ಇಂದಿನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಲವು ವ್ಯಸನಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗಿದ್ದು, ಬಹಳ ಬೇಗ ಸಣ್ಣ-ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿಮಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉತ್ತಮವಾದ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಂದಿನ ಈ ಉಪನ್ಯಾಸ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಚಾಲಕ ಪ್ರೊ. ಶಶಿಧರ್.ಎಸ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕ ಸಲಹೆಗಾರರಾದ ಪ್ರೊ.ಎಸ್.ಲಾವಣ್ಯ, ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ಅಧ್ಯಾಪಕೇತರರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಪ್ರೊ.ಚಂದನ್.ವಿ ನಿರೂಪಿಸಿ, ಸ್ಕೌಟ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಗೈಡ್ಸ್ ಸಂಚಾಲಕ ಪ್ರೊ.ಅರವಿಂದ್ ಆರ್ ವಂದಿಸಿದರು.

VIDYAVARDHAKA FIRST GRADE COLLEGE

VIDYAVARDHAKA FIRST GRADE COLLEGE

VIDYAVARDHAKA FIRST GRADE COLLEGE
Dr.S.MARIGOWDA
Dr.RAVEESH B N

Dr.S.MARIGOWDA

VIDYAVARDHAKA SANGHA(R), MYSURU
VIDYAVARDHAKA FIRST GRADE COLLEGE
World Suicide Prevention Day

Suicide Prevention
NARRATIVE
World Suicide Prevention Day
10 September
Dr Raveesh B N

Dr.RAVEESH B N