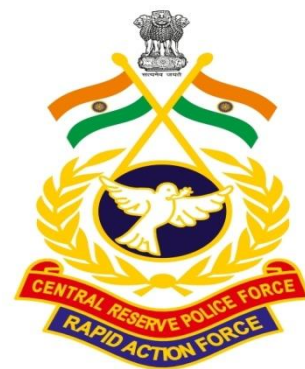




# RAF SECTOR NEWS CLIP 13/05/2024



**SERVING HUMANITY WITH SENSITIVE POLICING**

**Avenu Mail, Jamshedpur, (JKD)**

## **RAF 106th Battalion launches "Meri Life" cleanliness drive and mental health workshop**

**Mail News Service**

**Jamshedpur, May 7:** In an effort to address environmental concerns and prioritize mental well-being, the RAF 106th Battalion in Jamshedpur recently initiated a comprehensive program dubbed "Meri Life". This monthly endeavor, in accordance with directives from higher authorities, saw personnel from the battalion coming together for a cleanliness campaign within the camp premises. Under the "Meri Life" initiative, a significant emphasis was placed on fostering social awareness and collective participation to tackle prevalent



challenges.

The cleanup drive not only aimed at enhancing the hygiene standards of the camp area but also served as a platform to promote environmental consciousness among the personnel. Additionally, the battalion organized a specialized workshop focused on the

mental health of its soldiers. Led by Anushree Bhargava, an Art Therapist, Visual Artist, and Author holding a Master's degree from MIT Pune, the workshop provided invaluable insights and strategies for maintaining psychological well-being and happiness. (w/nkm)



# मानसिक स्वास्थ्य पर सुंदरनगर में 106 बटालियन आरएफ का छह दिवसीय कार्यशाला आयोजित



## उत्कल मेल संवाददाता

**जमशेदपुर :** कला चिकित्सा का उपयोग करके मानसिक स्वास्थ्य के सार को बढ़ावा देने के लिए मिशन-मेरी लाइफ के तत्वावधान में आरएफ 106 बटालियन द्वारा मानसिक स्वास्थ्य पर 06 दिवसीय विशेष कार्यशाला का आयोजन 106 आरएफ मुख्यालय सुंदरनगर में शनिवार को संपन्न हुआ। कार्यशाला के दौरान, रैपिड एक्शन फोर्स के कर्मियों ने रचनात्मक अभिव्यक्ति की

उपचार शक्ति की जांच करने के उद्देश्य से कई गहन गतिविधियों में भाग लिया। कार्यक्रम, जिसका निर्देशन जमशेदपुर की प्रसिद्ध और अनुभवी कला चिकित्सक अनुश्री भार्गव ने किया था। जिसमें पेंटिंग, ड्राइंग, मूर्तिकला, कला-निर्माण सहित आत्म-अभिव्यक्ति, संवाद और उपचार के साधन के रूप में कई कलात्मक माध्यम शामिल थे। लोगों को तनाव और चिंता, संघर्ष समाधान, भावनात्मक प्रबंधन, आत्मसम्मान को बढ़ावा देने और अन्य

मानसिक या भावनात्मक चिंताओं को कम करने में मदद करने के लिए कोलाज, क्ले मोल्डिंग और रचनात्मक लेखन आदि का आयोजन हुआ। चूँकि कला चिकित्सा भारत में एक बहुत ही नया क्षेत्र है और यह एक गैर-मौखिक प्रक्रिया है, यह लोगों को वे बातें कहने में मदद करती है जिनके लिए उन्हें शब्द नहीं मिल पाते हैं। आरएफ ने इसे अपने कर्मियों को समर्थन देने के अवसर के रूप में इस्तेमाल किया। उन कर्मियों के बीच

अप्रतिबन्धित अभिव्यक्ति को बढ़ावा देने के लिए छह-सत्रीय कार्यक्रम शुरू किया गया था जो खुद को अभिव्यक्त करने में शमाते हैं और तनावग्रस्त हैं। छह सत्रों में से प्रत्येक में एक विशिष्ट विषय या थीम शामिल थी। कला चिकित्सा कार्यक्रम के पहले दिन मानसिक स्वास्थ्य के महत्व, लोग मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं से कैसे लाभ उठा सकते हैं और मानसिक मुद्दों से जुड़े कलंक को दूर करने पर जोर देने, पुल में अतीत, वर्तमान और भविष्य की घटनाओं को देखने के लिए आमंत्रित किया गया। तीसरा दिन खुशी पर केंद्रित था जहां प्रतिभागियों को खुद को कुछ ऐसा करने के लिए आमंत्रित किया गया जिससे मुझे खुशी या शांति मिले। चौथा दिन मुखौटा बनाने पर केंद्रित था जहां प्रतिभागियों को मुखौटे के दोनों किनारों को बाहरी तरफ उनके सांसारिक चेहरे और मुखौटा के अंदरूनी हिस्से पर उनके वास्तविक स्वरूप को चित्रित करने के लिए आमंत्रित किया गया था। पाँचवाँ दिन जीवन की समस्याओं पर केंद्रित था जहाँ प्रतिभागियों को अपने जीवन का प्रतिनिधित्व करने

वाला एक मकड़ी का जाला बनाने और उन चीजों, स्थितियों और समस्याओं को जोड़ने के लिए आमंत्रित किया गया था जो उन्हें पहले भाग में फँसा हुआ महसूस कराती थीं। छठा दिन प्रतिभागियों को अपने लिए एक सुरक्षित स्थान बनाने के लिए आमंत्रित किया गया था। उन्होंने पेंट, स्टिकर, सेक्विन, रंगीन कागज और अन्य सजावटी कला सामग्री का उपयोग करके कार्डबोर्ड बक्से को सजाया। इसके अलावा, सत्र ने बल कर्मियों में मानसिक स्वास्थ्य, समझ, करुणा और सहायता के माहौल को विकसित करने के बारे में चचाओं के महत्व को रेखांकित किया। 106 बीएन आरएफ अपने कर्मचारियों के समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए समर्पित है और कर्मचारियों, उनके परिवारों और कला चिकित्सा से लाभान्वित होने वाले अन्य सदस्यों के लिए कला चिकित्सा के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम का विस्तार करके अपना समर्थन जारी रखेगा। यह मानसिक कल्याण को उच्च प्राथमिकता देकर और कला चिकित्सा जैसे अत्याधुनिक हस्तक्षेप प्रदान करके प्राप्त किया जाता है।



# रैफ के जवानों ने सीखे तनाव भगाने के गुर



कार्यशाला में मौजूद जवान.

□ सुंदरनगर स्थित रैफ 106 बटालियन में छह दिवसीय कला चिकित्सा का आयोजन जमशेदपुर. मिशन-मेरी लाइफ के तत्वावधान में आरएएफ 106 बटालियन की ओर से मानसिक स्वास्थ्य पर चल रहे छह दिवसीय विशेष कार्यशाला का शनिवार को समापन हुआ. कार्यशाला के दौरान रैपिड एक्शन फोर्स के जवानों ने कई गहन गतिविधियों में भाग लिया. कार्यक्रम में तनाव, चिंता, संघर्ष समाधान, भावनात्मक प्रबंधन,

आत्मसम्मान को बढ़ावा देने और अन्य मानसिक या भावनात्मक चिंताओं को कम करने में मदद करने के लिए कोलाज, क्ले मॉलडिंग और रचनात्मक लेखन का आयोजन किया. कला चिकित्सा भारत में एक बहुत ही नया क्षेत्र है और यह एक गैर-मौखिक प्रक्रिया है, यह लोगों को वे बातें कहने में मदद करती है जिनके लिए उन्हें शब्द नहीं मिल पाते हैं. कला चिकित्सा कार्यक्रम के पहले दिन मानसिक स्वास्थ्य के महत्व, लोग मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं से

कैसे लाभ उठा सकते हैं और मानसिक मुद्दों से जुड़े कलंक को दूर करने पर जोर दिया गया. इस मौके पर अनुश्री भार्गव ने कला चिकित्सा क्या है, कला चिकित्सा इतिहास, रचनात्मक प्रक्रियाओं का सार और इसके लाभों के बारे में बताया. छह दिन अलग अलग कार्यक्रम और थीम पर आधारित किया गया. इसके अलावा, जवानों के मानसिक स्वास्थ्य, समझ, करुणा और सहायता के माहौल को विकसित करने के बारे में चर्चा किया गया.

सी०आर०पी०एफ० सदा अजेय, भारत माता की जय।