

DGC-105

मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन और मुकाबला कौशल (Mental Health promotion and Coping Skills)

खण्ड 1. मानसिक स्वास्थ्य का परिचय (Introduction to Mental Health)

- ❖ इकाई 1. मानसिक स्वास्थ्य का संप्रत्यय एवं महत्व (Concept & Importance of mental health)
- ❖ इकाई 2. मानसिक स्वास्थ्य के जैवमनोसामाजिक उपागम (The biopsychosocial model of mental health)

खण्ड 2. मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना (Promoting Mental Health)

- ❖ इकाई 3. मानसिक स्वास्थ्य की प्रोन्नति के लिए रणनीतियाँ (Strategies for promoting mental health)
- ❖ इकाई 4. सकारात्मक मनोविज्ञान एवं सकारात्मक परवरिश (Positive Psychology and Positive Parenting)
- ❖ इकाई 5. संवेगात्मक विनियमन (Emotional regulation skills)
- ❖ इकाई 6. मानसिक स्वास्थ्य को प्रोन्नत करने में समुदाय की भूमिका (Role of community in Promoting Mental Health)

खण्ड 3. तनाव प्रबंधन एवं मुकाबला करने के कौशल (Managing stress and Coping Skills)

- ❖ इकाई 7. तनाव की प्रकृति और स्वास्थ्य पर इसका प्रभाव (Nature of Stress and its Effects on Health)
- ❖ इकाई 8. मुकाबला करने की शैलियाँ (Coping Styles)
- ❖ इकाई 9. सचेतन और विश्राम तकनीकें (Mindfulness and relaxation techniques)
- ❖ इकाई 10. जीवन कौशल शिक्षा: अर्थ एवं प्रकार (Life skills education: Meaning and types)