

METAL HEALTH GUIDELINES

2025-26



Managed by Arya Kanya Vidyalaya Trust

Gurukul Mahila Arts and Commerce College

At & Post : Tapobhumi, Arya Kanya Gurukul Campus, Jubilee, Bokhira Vistaar,

PORBANDAR- 360579 GUJ INDIA

Re-Accredited 'B++' (CGPA 2.99) by NAAC

Phone : +91 286 2245561|+91 9374129126

Institutional Guidelines

1. Confidential Support:

Every student has the right to seek help without fear. All interactions with counsellors, wellness team members, or designated staff will remain strictly confidential. Information will only be shared with authorised persons when it is necessary to protect the safety and well-being of the student.

2. Accessibility of Help:

To ensure easy access, helpline numbers, email addresses, and contact details of counsellors and wellness team members will be displayed on college notice boards, hostel corridors, classrooms, and the official website. Students will also receive this information during orientation and through digital communication.

3. Immediate Response to Distress:

If any student exhibits warning signs of emotional distress, self-harm, or any other risk behaviour, the matter will be reported immediately to the College Wellness Team (CWT). The team will act without delay, providing first-level support and, if required, referring the student to professional services.

4. Wellness Activities:

The college will organise regular wellness initiatives such as yoga sessions, meditation, art therapy, music workshops, stress-relief programmes, and open discussions. These activities are aimed at promoting mental well-being, reducing academic pressure, and creating a healthy campus culture.

5. Safe and Supportive Campus:

The college is committed to maintaining a safe environment for all students. Premises will be monitored regularly to identify and reduce unsafe or isolated areas such as hostel terraces, balconies, dark corridors, and unused spaces. Measures will be taken to ensure that students feel safe and cared for at all times.

6. Parental and Community Linkages:

Parents and guardians will be sensitised during meetings about the importance of supporting their children emotionally and academically. The college will encourage open communication between families, faculty, and wellness staff. Community partnerships will also be fostered to strengthen the support network available to students.

7. Review and Monitoring:

The College Wellness Team will conduct a detailed review at the end of every semester to assess the effectiveness of the support system. Records of interventions, helpline usage, and wellness programmes will be carefully monitored. Feedback from students, parents, and staff will be considered to improve policies and practices.

ARSNagar
PRINCIPAL
Gurukul Mahila Arts & Commerce College
PORBANDAR



સંસ્થાગત માર્ગદર્શિકા

1. ગોપનીય સહાય:

દરેક વિદ્યાર્થીને કોઈ ભય કે સંકોચ વિના મદદ માગવાનો અધિકાર છે. કાઉન્સેલર, વેલનેસ ટીમના સભ્યો કે નિયુક્ત સ્ટાફ સાથે થયેલી તમામ વાતચીત ગોપનીય રહેશે. વિદ્યાર્થીની સુરક્ષા અને સુખાકારી માટે જરૂરી હોય ત્યારે જ આ માહિતી અધિકૃત વ્યક્તિઓ સાથે વહેંચવામાં આવશે.

2. સહાયની સુલભતા:

હેલ્પલાઈન નંબરો, ઈ-મેઈલ સરનામાંઓ અને કાઉન્સેલર તથા વેલનેસ ટીમના સભ્યોના સંપર્ક વિગત કોલેજની નોટિસ બોર્ડ પર તથા કોલેજની સત્તાવાર વેબસાઈટ પર ઉપલબ્ધ રહેશે. નવા વિદ્યાર્થીઓને ઓરિએન્ટેશન વખતે આ માહિતી આપવામાં આવશે તથા ડિજિટલ માધ્યમ દ્વારા પણ પહોંચાડવામાં આવશે.

3. તાત્કાલિક પ્રતિસાદ:

જો કોઈ વિદ્યાર્થી ભાવનાત્મક તણાવ, સ્વહાનિ અથવા જોખમી વર્તનની ચેતવણી આપતો જોવા મળે, તો આ બાબત તરત જ કોલેજ વેલનેસ ટીમ (CWT) સુધી પહોંચાડવી પડશે. ટીમ તરત પગલાં લેશે, પ્રથમ સ્તરની સહાય પૂરી પાડશે અને જરૂરી હોય તો વ્યાવસાયિક સેવા તરફ મોકલશે.

4. વેલનેસ પ્રવૃત્તિઓ:

કોલેજ નિયમિત યોગ સત્રો, ધ્યાન, કલા થેરાપી, સંગીત વર્કશોપ, તણાવ-નિયંત્રણ કાર્યક્રમો અને ખુલ્લી ચર્ચાઓ જેવી પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરશે. આ પ્રવૃત્તિઓનો હેતુ વિદ્યાર્થીઓમાં માનસિક આરોગ્યનું સંવર્ધન કરવો, અભ્યાસનું દબાણ ઓછું કરવું અને સ્વસ્થ કેમ્પસ સંસ્કૃતિ ઊભી કરવી છે.

5. સુરક્ષિત અને સહાયક કેમ્પસ:

કોલેજ તમામ વિદ્યાર્થીઓ માટે સુરક્ષિત વાતાવરણ જાળવવા પ્રતિબદ્ધ છે. પરિસરનું નિયમિત નિરીક્ષણ કરવામાં આવશે જેથી બિનઉપયોગી જગ્યાઓ જેવા અસુરક્ષિત વિસ્તારોથી જોખમ ઘટાડવામાં આવે. દરેક સમયે વિદ્યાર્થીઓને સુરક્ષિત અને સંભાળવામાં આવે તેવી વ્યવસ્થા કરવામાં આવશે.

6. પારિવારિક અને સમુદાય જોડાણ:

માતા-પિતાને તથા વાલીગણને બેઠક દરમ્યાન પોતાના સંતાનોને લાગણીશીલ અને શૈક્ષણિક રીતે સહાય કરવાના મહત્વ વિશે જાગૃત કરવામાં આવશે. કોલેજ પરિવાર, શિક્ષક અને વેલનેસ સ્ટાફ વચ્ચે ખુલ્લો સંવાદ પ્રોત્સાહિત કરશે. વિદ્યાર્થીઓને વધુ મજબૂત સપોર્ટ સિસ્ટમ મળે તે માટે સમુદાય સાથે ભાગીદારી પણ વિકસાવવામાં આવશે.

7. સમીક્ષા અને મોનીટરીંગ:

કોલેજ વેલનેસ ટીમ દર સેમેસ્ટરના અંતે સહાય પ્રણાલીનું મૂલ્યાંકન કરશે. હસ્તક્ષેપ, હેલ્પલાઈન ઉપયોગ અને વેલનેસ કાર્યક્રમોની નોંધ કાળજીપૂર્વક રાખવામાં આવશે. વિદ્યાર્થીઓ, માતા-પિતા અને સ્ટાફ પાસેથી મળેલી પ્રતિસાદના આધારે નીતિઓ અને પ્રયાઓમાં સુધારા કરવામાં આવશે.