

## विश्वविद्यालय / कॉलेज के शिक्षार्थियों के लिए मनो-सामाजिक सहयोग और मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन के लिए परामर्श

### कोविड -19 महामारी के दौरान और इसके बाद

जीवन में किसी एक उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए तथा सीखने और प्रगति करने के लिए एक प्रभावी, मज़बूत और उत्साहित करने वाला मनोसामाजिक वातावरण बहुत महत्वपूर्ण होता है। विविध पृष्ठभूमि, विभिन्न आवश्यकताओं और आकांक्षाओं से आने वाले शिक्षार्थियों की उभरती जरूरतों और चिंताओं के साथ, कॉलेज के शिक्षार्थियों के भावनात्मक स्वास्थ्य और कल्याण के लिए परामर्श सेवाओं के रूप में एक समग्र और व्यापक मार्गदर्शन प्रणाली स्थापित की गई है। इस तरह की सेवाओं का उद्देश्य शिक्षार्थियों को अपने जीवन को प्रभावी ढंग से और उत्पादक रूप से जीना सुनिश्चित करना है और जीवन कौशल की मदद से समय के साथ लचीला बनना है, जिनमें चुनौतियों, कठिन समय और बाधाओं का सामना करना भी सम्मिलित है।

COVID-19 (कोरोनावायरस) के बारे में समाचारों के दैनिक कवरेज के परिणामस्वरूप कई प्रतिक्रियाएं हो सकती हैं, खासकर उन शिक्षार्थियों के लिए जो या तो व्यक्तिगत रूप से वायरस से प्रभावित हुए हैं या अपने प्रियजनों के माध्यम से भावनात्मक रूप से प्रभावित हो रहे हैं। इनमें भावनात्मक, शारीरिक और / या व्यावहारिक प्रतिक्रियाएँ हो सकती हैं, और युवा देश के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं। मानव संसाधन विकास मंत्रालय ने इस महामारी के परिणामस्वरूप वर्तमान परिस्थितियों और जीवन में अचानक बदलाव से निपटने के लिए विश्वविद्यालय के शिक्षार्थियों, माता-पिता और संकाय सदस्यों के लिए मनोसामाजिक सहायता प्रदान करने के लिए कदम उठाए हैं। नीचे दिए गए सुझाव और मनोसामाजिक सहायता सेवाएं, आपके लिए उपयोगी हो सकती हैं :

### शिक्षार्थियों पर कोविड -19 का मनोसामाजिक प्रभाव

कई विश्वविद्यालयों द्वारा कक्षाओं को निलंबित करने और सुरक्षा कारणों से परिसरों को बंद करने के साथ, शिक्षार्थियों को अचानक परिसर छोड़ना पड़ा, जिससे उनके अकादमिक और सामाजिक जीवन में अप्रत्याशित बदलावों और वर्गों की विस्तारित अवधि तक अनुभवात्मक सीखने के लिए इंटरैक्शन के रूप में अवसर कम हो गए हैं चाहे वह परिसर के भीतर हो या परिसर के बाहर। साथ ही ऑनलाइन होने के कारण अनिश्चितता और असंतोष की अधिक भावनाओं का सामना करना पड़ रहा होगा। महामारी की स्थिति के परिणामस्वरूप जीवन में असामान्य और अचानक बदलाव, स्थिरता, संरचना और व्यापकीकरण की अवधारणाओं को चुनौती देता है क्योंकि कई शिक्षार्थी महसूस कर रहे हैं कि उन्हें अपनी शिक्षा का पूरा लाभ नहीं मिल रहा है और जैसे ही वे स्नातक होंगे काम के अवसर सीमित हो जायेंगे।

## COVID-19 महामारी के दौरान चुनौतियों और अपेक्षाओं की विशिष्ट प्रतिक्रियाएँ : -

हर व्यक्ति तनावपूर्ण स्थितियों के प्रति अलग-अलग प्रतिक्रिया व्यक्त करता है, जैसे कि इस संक्रामक रोग का प्रकोप, जिसमें सामाजिक दूरी और/या आत्म-अलगाव की आवश्यकता होती है। ऐसे अनुभवों से गुज़रना काफी स्वाभाविक है जो नीचे बताए गए हैं। लेकिन अगर इस तरह की भावनाएं और अनुभव आपके सामान्य दिन के कामकाज में कोई बाधा पैदा करने लगते हैं, तो समय पर मदद लेना बेहतर होता है :

- अपने स्वयं के स्वास्थ्य की स्थिति के बारे में चिंता
- अपनी स्वयं की सुरक्षा और दूसरों की सुरक्षा के लिए सामाजिक दूरी बनाने के लिए जीवन की मांगें प्रभावित होती हैं जिसके प्रबंधन की चिंता होना
- दुनिया से और दोस्तों और परिवार से कटे हुए होने की भावना के साथ जुड़ा अकेलापन
- कलंकित या अकेलेपन का भाव
- अपने कार्यों को पूरा करने में सक्षम नहीं होने या समय पर अपने पाठ्यक्रम या शोध प्रबंध को पूरा नहीं करने के बारे में गुस्सा और निराशा
- काम ना करने या दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों में संलग्न न होने के कारण बोरियत और निराशा
- स्थिति के बारे में अनिश्चितता या अस्पष्टता
- स्थिति से मुकाबला करने के अस्वस्थ व्यवहारों का उपयोग करने की इच्छा सामान्य नींद, भोजन करने जैसी आत्म-देखभाल वाले व्यवहार में बाधा डालता है, जैसे - देर रात तक जागना या अधिक खाना आदि।
- लंबित परीक्षाओं के बारे में सामान्य चिंता
- वर्तमान परिस्थितियों और ग्रेड के तहत अंकन प्रणाली के बारे में चिंता
- शोध शिक्षार्थियों के लिए डेटा संग्रह के बारे में चिंता
- अंतिम शोध कार्य और परिणाम प्रस्तुत करना
- अनुसंधान अवधि और डिग्री पूरा करने के विस्तार के बारे में चिंता
- अवकाश के दौरान कंपनियों / उद्योगों में प्रशिक्षण लेने के संदर्भ में सीखने और अनुभव के अवसर खोजना
- कंपनियों में प्लेसमेंट के अवसर खोजना और छात्र ऋण के पुनर्भुगतान की चिंता करना
- नौकरी के साक्षात्कार के लंबित परिणाम के बारे में तनाव

अतः शिक्षार्थियों के भावनात्मक स्वास्थ्य पर लंबे समय तक तनाव के प्रभाव को स्वीकार करने की आवश्यकता है। ऐसी गतिविधियों का संचालन करें जो उन्हें इससे निपटने में मदद कर सकती हैं। बेहतर सीखने, मनोसामाजिक कल्याण तथा

शारीरिक स्वास्थ्य के लिए सर्वोत्तम तरीकों की पहचान कीजिए। नीचे दिए गए कुछ सुझाव और संसाधन आपको ऐसी परिस्थितियों का सामना करने और स्थिति को बेहतर बनाने के लिए, सबसे अच्छा तरीका खोजने में मदद कर सकते हैं -

### शिक्षार्थियों के लिए सुझाव और व्यावहारिक युक्तियाँ

- **पहचानें, लेबल करें और अपनी भावना को स्वीकार करें**  
यह जानना और अवलोकन करना अपने आप में महत्वपूर्ण है कि आपके विचार और भावनाएं आपको कैसे प्रभावित कर रही हैं ताकि आप जान सकें कि मदद कब लेनी है।
- **प्रभावी ढंग से संवाद करना सीखें**  
हम अपने जीवन में अधिकांशतः अपने स्वयं के साथ बातचीत करते हैं (आत्म-संवाद) और यह हमारे मस्तिष्क में चल रहे चलचित्र पर निर्भर करता है। यदि हम नकारात्मक घटनाओं और विचारों से दूर रहने का प्रयास नहीं करते हैं, तो हम अपने विचारों, मनोदशा और व्यवहार के माध्यम से दूसरों के लिए भी समान नकारात्मकता का संचार करने के लिए बाध्य होते हैं।
- **अपने परिवार के साथ बातचीत और जुड़ाव**  
यह जानने के लिए कि क्या अन्य लोग भी इन चीजों पर आपकी ही तरह विचार कर रहे हैं, अपने परिवार में किसी के साथ अपनी चिंताओं को साझा करें और अपने विचारों और चिंताओं पर खुलकर चर्चा करें।
- **संतुलित आहार और पौष्टिक भोजन सुनिश्चित करें**  
स्वस्थ संतुलित आहार खाएं और खुद को अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रखें। अच्छी तरह से भोजन करना शरीर और मन दोनों के लिए महत्वपूर्ण है। पौष्टिक खाने की कमी मूड और नींद परिवर्तन भी दिखा सकती है। इसलिए, स्वस्थ और घर का बना भोजन चुनें।
- **हर दिन अपने लिए समय निर्धारित करें**  
जीविका के लिए शक्ति-आधारित कौशल (यानी अपनी खूबियों पर आधारित कौशलों पर) पर काम करें। अपने सुधार के क्षेत्रों पर नज़र रखें लेकिन उन्हें अपने पर हावी न होने दें।
- **मीडिया के लिए अत्यधिक अनावृत्ति (एक्सपोजर) से बचें**  
आपके द्वारा पढ़ी या सुनी जाने वाली खबरों की दोबारा जाँच करें। भ्रामक समाचार और अफवाहों से बचें।
- **दिनचर्या बनाए रखें और अपने शरीर की देखभाल करें**
  - नींद, अध्ययन, मनोरंजन और पोषण के लिए एक निर्धारित दिनचर्या पर अमल करें।
  - स्वस्थ खाएं और कैफीन, शराब या अन्य पदार्थों के अत्यधिक उपयोग से बचें।
- **दैनिक गतिविधियों में कुछ विविधता का उपयोग करें जैसे :**
  - अपनी रुचि की पुस्तक पढ़ें
  - ईमेल द्वारा प्रोफेसरों के साथ जुड़े रहें और कक्षा के काम और असाइनमेंट के साथ बने रहें

- सोशल मीडिया पर बिताए समय की निगरानी करें
- संलगित रहें और कोई शोक विकसित करें

- **अपनी ताकत पहचानें:**

अपने आप को याद दिलाएं कि आप पहले भी मुश्किल दौर से गुजर चुके हैं और आपने कई काम पूरे किए हैं। अपने जीवन में कठिन समय और अपनी पिछली सफलताओं पर करुणा और खुले दिल से विचार करें और इस बात पर चिंतन करें कि आपने अपनी अनोखी खूबियों के बारे में क्या सीखा

- **सामाजिक समर्थन पर काम:**

व्यक्तियों और समूहों के साथ मूल्यवान संबंध बनाएं। अपने परिवार के सदस्यों के साथ जुड़े रहें हालांकि यह मुश्किल लग सकता है।

- **सुरक्षा सुझावों का पालन करें:**

विश्वसनीय स्रोतों से तथ्यों और ज्ञान के बारे में जानें और अपने और अपने परिवार को सुरक्षित रखने के लिए युक्तियों का पता लगाएं। यदि आप स्थिति को बहुत अधिक और नियंत्रण से बाहर पाते हैं तो परामर्शदाता से बात करें और मदद लें।

- **पेशेवर सहायता के लिए पूछें:**

एक परामर्शदाता के साथ जुड़ने का मतलब यह नहीं है कि आपके पास मानसिक स्वास्थ्य से जुदा कोई मुद्दा है। आप केवल एक प्रभावी जीवन जीने की कोशिश कर रहे हैं और हां, सभी को अपने जीवन में किसी समय एक क्षेत्र या दूसरे में मदद की जरूरत होती है

- टेली-काउंसलिंग हेल्पलाइन का लिंक
- एक काउंसलर के साथ ऑनलाइन चैट का लिंक
- त्वरित प्रतिक्रिया ईमेल प्रणाली यदि एक छात्र के लिए परामर्शदाता से सीधे वार्तालाप करना सुनिश्चित नहीं हो पता है
- जनरल प्रैक्टिशनर-डॉक्टर के साथ अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए लिंक
- विश्राम तकनीक कौशल संसाधनों के लिए लिंक- उदाहरण के लिए, व्यावहारिक सुझाव, प्रेरक वीडियो आदि

- **स्वयं सहायता मार्गदर्शिकाओं का उपयोग करें जैसे:**

- सचेतन अभ्यास के लिए छोटी पुस्तिका / वीडियो
- तनाव प्रबंधन अभ्यास पर कार्यपत्रक
- उपलब्ध ऑनलाइन पाठ्यक्रम, उदाहरण के लिए: कोर्सेरा(Courser) पर भलाई के विज्ञान पर अध्ययन
- जीवन कौशल पर छोटे मॉड्यूल

➤ निर्देशित थेरेपी अभ्यास वीडियो

● **सहायता समूह बनाएं:**

शिक्षार्थी इस महामारी के कारण तनाव या कठिनाई से गुजर रहे अन्य शिक्षार्थियों के समर्थन और सहयोग के लिए ऑनलाइन उपलब्ध किसी भी सहकर्मी सहायता कार्यक्रम में शामिल हो सकते हैं।

### विशेष आवश्यकता वाले व्यक्तियों के लिए सुझाव और व्यावहारिक युक्तियाँ

विशेष आवश्यकता वाले व्यक्ति, विशेष रूप से एक गंभीर या कई विकलांगता वाले लोग यह समझ नहीं पा रहे होंगे कि उनकी दिनचर्या और अन्य लोगों के साथ संपर्क क्यों बदल गया है। यह उन्हें बहुत परेशान कर सकता है और कई चुनौतीपूर्ण व्यवहारों को भी जन्म दे सकता है। और इस प्रकार, उनके जीवन पर नियंत्रण के आभाव की एक सामान्य भावना हो सकती है और बड़े बदलावों के बारे में चिंतित हो सकते हैं, जैसे की नई जगहों पर जाना या लंबे समय तक घर पर रहने की संभावनाएं। इसलिए, COVID-19 महामारी की स्थिति के कारण परिवर्तनों को अच्छी तरह से समायोजित और अनुकूलित करने के लिए निम्नलिखित व्यावहारिक युक्तियों और सुझावों का उपयोग उन्हें जागरूक करने के लिए किया जा सकता है :

#### दिव्यांग जनों को निजी सहायता देने के लिए सुझाव

- उन्हें समय-समय पर आश्वासन के अतिरिक्त शब्दों का उपयोग करके बताएं कि वे अकेले नहीं हैं
- उन्हें घटनाओं और आत्म-सुरक्षा उपायों को लेना कितना महत्वपूर्ण के बारे में अधिक स्पष्टीकरण या अनुकूलित स्पष्टीकरण प्रदान करें। उन्हें उन विभिन्न तरीकों के बारे में विस्तार से बताएं जिनमें वे बेहतर महसूस कर सकते हैं और प्रत्येक दिन उन्हें किसी मनोरंजक गतिविधि में शामिल कर सकते हैं
- उनके काम और दिन की योजना बनाने में उनकी मदद करें: नई दिनचर्या के अनुकूल होने और समय सारिणी बनाने के तरीके विकसित करने में उनकी सहायता करें
- निर्णय लेने में उनका सहयोग करें और उनके प्रति अपनी भावनाओं को लिखित शब्दों, चित्रों या प्रतीकों का उपयोग कर व्यक्त करें
- पहले से ही किसी भी आगामी परिवर्तन के बारे में उनसे बातचित करें : किसी भी आगामी परिवर्तन को दिनचर्या में होने से पहले बताएं और उन्हें योजना बनाने और समाधान निकालने में मदद करें
- उन पर नज़र रखें और उनके व्यवहार में किसी भी बदलाव पर ध्यान दें जो आपको उनकी भावनाओं के साथ-साथ किसी भी लक्षण को समझने में मदद कर सकते हैं
- किसी भी भावनात्मक या चिकित्सीय सहायता के लिए संसाधनों तक कैसे पहुंचें, इसके बारे में योजना बनाएं: कुछ ऐसे लोग जो मानसिक रूप से अस्वस्थ हैं, उन्हें मौजूदा अनिश्चितता विशेष रूप से कठिन लग सकती

है। यदि वे अधिक तनाव में हैं, तो उनके व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य की जरूरतों में बदलाव हो सकता है। अगर जरूरत पड़े तो अपने मौजूदा चिकित्सक या किसी डॉक्टर से जुड़ने के लिए पहले से योजना बनाएं।

### परिवार के सदस्यों के लिए सुझाव और व्यावहारिक युक्तियाँ

- **गरिमा बनाए रखें और निजता का सम्मान करें:**  
निजता और स्वतंत्रता की अनुमति दें, क्योंकि आपका बच्चा अब बड़ा हो गया है और उसे अपनी स्वतंत्रता चाहिए। घर में एक स्वस्थ वातावरण बनाने के लिए सम्मान के साथ संवाद करें।
- **चेतावनी के संकेतों को जानें:**  
यह पता लगाना मुश्किल हो सकता है कि आपका बच्चा गंभीर चिंता से निपट रहा है या नहीं, लेकिन कुछ अशाब्दिक संकेत होते हैं जिनसे आप पता लगा सकते हैं उदाहरण के लिए कुछ संकेतों में असंयमित भोजन, अत्यधिक सोना या थकावट, मिजाज में अप्रत्याशित बदलाव, शामिल हैं।
- **अपने बच्चे से जुड़े रहें और उनकी आशंकाओं के बारे में उनके साथ बातचीत करें:**  
अपने बच्चे के साथ भावनात्मक स्वास्थ्य चिंताओं के बारे में खुलकर बात करें, जो कि विश्वास बनाने का सबसे अच्छा तरीका है। मुद्दों के बारे में अपने बच्चे से खुलकर बात करें, और उन्हें बताएं कि वे क्या कर रहे हैं पर बातचीत उनके लिए ठीक है।
- **बच्चे को अपनी बात कहने के लिए प्रोत्साहित करें और उन्हें परिस्थितियों का सामना करने में मदद करें:**  
जब आपका बच्चा संघर्षों के बारे में खुल कर बताता है, धैर्य रखें, और उसे बताएं कि किसी भी संकट या असफलता के बारे में बस एक मुश्किल दौर है, जो गुजर जाएगा।
- **स्वस्थ जीवन शैली प्रथाओं को अपनाना:**  
शारीरिक अभ्यास, योग या सचेतन ध्यान-योग जैसी स्वस्थ प्रथाओं में शामिल होने के लिए अपने बच्चों और परिवार के अन्य सदस्यों को प्रोत्साहित करें।
- **घर का माहौल स्वस्थ हो:**  
हालांकि सभी के लिए अपनी-अपनी चुनौतियों से निपटना मुश्किल है, लेकिन घर में शांतिपूर्ण माहौल होना हर किसी के भावनात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।
- **अपने आप को अच्छी तरह से सूचित रखें:**  
समाचार चैनलों और सोशल मीडिया पर बहुत अधिक जानकारी से, अक्सर यह समझना मुश्किल हो जाता है कि कौन-सी जानकारी पर विश्वास करना है या किसको अनदेखा करना है। ऐसे मामलों में, प्रामाणिक स्रोतों तक पहुंचने और खुद को अपडेट रखना हमेशा अच्छा होता है।

- **सामाजिक रूप से जुड़े रहें:**  
जबकि इन समयों के दौरान, व्यक्तिगत रूप से दूसरों के साथ जुड़ना उचित नहीं है, इंटरनेट के माध्यम से अपने प्रियजनों से जुड़ना हमेशा संभव होता है। हमेशा संपर्क में रहने से आपके मूड को अच्छा रखने और जुड़ा हुआ महसूस करने में मदद मिलती है।
- **विश्वविद्यालय की वेबसाइट अक्सर रोजाना देखें:**  
अपनी परीक्षा, असाइनमेंट या किसी भी मूल्यांकन के बारे में या किसी अन्य अपडेट के लिए वेबसाइट को लगभग रोज देखें। आपको मदद के लिए अन्य उपयोगी संसाधन भी मिल सकते हैं, जिन्हें आप ज़रूरत पड़ने पर उपयोग कर सकते हैं।
- **प्रामाणिक एप्लिकेशन डाउनलोड करें:**  
सरकार द्वारा दिए गए दिशा-निर्देशों और सुझावों का पालन करें और प्रभावित क्षेत्रों साथ ही ऐसे लोग जिनके पास यात्रा की जानकारी के आधार पर बीमारी फैलने की संभावना हो सकती है के बारे में जानने के लिए आरोग्य सेतु ऐप डाउनलोड करें

### संकाय सदस्यों के लिए सुझाव और व्यावहारिक युक्तियाँ

- **अपने काम की योजना बनाएं और परिभाषित करें:**  
हालाँकि इस समय के दौरान कार्य शैली बदल गई है, जो हम में से कई लोगों के लिए थोड़ी चुनौतीपूर्ण है, क्योंकि काम पूरी तरह से ऑनलाइन मोड के माध्यम से किया जा रहा है और काम का माहौल हमारी आवश्यकताओं के लिए उपयुक्त नहीं है, हमें काम करना और काम और घरेलू कामों के बीच संतुलन बनाने के लिए वर्तमान तरीके को स्वीकार करने की आवश्यकता है
- **बुद्धिमानी से जानकारी का उपयोग करें:**  
प्रत्येक दिन अधिक जानने का मौका है। अपनी दैनिक गतिविधि को शेड्यूल करें और देखें कि आज आप किस नई समग्र जानकारी का उपयोग कर सकते हैं। कई बार बोरियत व्यसन और संबंधित अस्वस्थ अभ्यास की ओर ले जाती है।
- **अच्छी तरह से जुड़े रहें:**  
सभी नवीनतम जानकारी के साथ अपने शिक्षार्थियों को अपडेट करें और उन्हें ऑनलाइन संसाधनों या उनके शैक्षणिक, परीक्षा, असाइनमेंट, ऑनलाइन प्रस्तुत की जा रही नवीनतम जानकारी के बारे में मार्गदर्शन करें। जो भी जानकारी आप प्रसारित करते हैं वह सुनिश्चित करें कि आप जो भी सूचनाएँ प्रेषित करना चाहते हैं वे एक ही मंच से प्रेषित हों, संप्रेषण के कई माध्यमों से इधर-उधर न फैलें।
- **नियमित आधार पर शिक्षार्थियों की कुशलता के बारे में पूछताछ करें:**  
अपने शिक्षार्थियों से समय-समय पर पूछें कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं और यदि उन्हें मनोसामाजिक सहायता की आवश्यकता है तो उनके साथ उन स्रोतों को साझा करें जिनके माध्यम से उन्हें मदद मिल सकती है।

- **एक अच्छी जीवन शैली बनाए रखें:**

कार्य शेड्यूल, कार्य वातावरण, घर के प्रबंध कार्यों में बहुत अधिक परिवर्तन तथा कई कामों को एक ही समय में पूरा करना काफी थकानपूर्ण हो सकता है। सुनिश्चित करें कि आप अपने स्वयं के शारीरिक और भावनात्मक भलाई का ध्यान रखते हैं।

- **सामाजिक समर्थन पर काम करें:**

व्यक्तियों और समूहों के साथ संबंध बनाएँ। अपने परिवार के सदस्यों के साथ जुड़े रहें हालाँकि यह मुश्किल लग सकता है।

- **प्रोत्साहित और सशक्त करें:**

संकट और मानसिक स्वास्थ्य के लिए निःसंकोच रूप से सहयोग हेतु अपने शिक्षार्थियों और दूसरों को सक्षम बनाएँ।

ध्यान दें:

विश्वविद्यालय का अनुभव, परिवर्तनों, चुनौतियों और नए निर्णयों से भरे शिक्षार्थियों के लिए पर्याप्त वृद्धि का समय हो सकता है। शिक्षार्थियों को तनाव, संकट या भ्रम की अवधि का अनुभव करना असामान्य नहीं है। यह सुनिश्चित करें कि छात्र परामर्श केंद्र शिक्षार्थियों की काउंसलिंग सेवाओं और विश्वविद्यालय की वेबसाइट पर उपलब्ध संसाधनों की सीमा के साथ अपने शिक्षार्थियों को मानसिक सहायता प्रदान करना जारी रखेंगे, जिससे शिक्षार्थियों को जीवन की चुनौतियों का सामना करने, मनोवैज्ञानिक चिंताओं का समाधान करने और जीवन शैली और मानसिकता की ओर जीवन-उन्मुखता विकसित करने में मदद मिल सके।

\*\*\*\*\*