University in News on 05 April 2020

AMAR UJALA, MY CITY Page 6

लविवि की पहल : अवसाद से बचाने के लिए मोबाइल पर मुफ्त काउंसलिंग

माई सिटी रिपोर्टर

लविवि के मनोविज्ञान विभाग ने शुरू किया कार्यक्रम

कोरोना के संबंध में जानकारी देने के साथ अवसाद भी दूर करेंगे

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय कोरोना के प्रति लोगों को जागरूक करने के साथ ही क्वारंटीन की वजह से घरों में कैद लोगों की निशुल्क काउंसलिंग करेगा। लविवि के मनोविज्ञान विभाग ने इसके लिए मोबाइल नंबर 9415188700 जारी किया है। पहला काउंसलिंग सेशन प्रो. मधुरिमा प्रधान द्वारा रविवार को सुबह 11 बजे से दोपहर 12 बजे के बीच लिया जाएगा। इच्छुक विद्यार्थी इस नंबर पर फोन करके मदद प्राप्त कर सकते हैं। लविवि प्रशासन काउंसलिंग की व्यवस्था अपनी वेबसाइट के माध्यम से भी शुरू करेगा।

लविवि कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय ने कहा कि कोविड-19 नोवेल कोरोना वायरस के बढ़ते खतरे से लड़ने के लिए भारत सरकार ने कई महत्वपूर्ण कदम उठाए हैं। सरकार लगातार यह सुनिश्चित करने में लगी है कि हम सब देशवासी इस महामारी का सामना करने के लिए पूरी तरह तैयार हों।

इस तैयारी के बीच लोगों तक इस वायरस की सही जानकारी पहुंचाना एवं स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा जारी किए गए सभी परामर्शों के अनुसार सावधानी बरतना बेहद जरूरी है। इसलिए लविवि का मनोविज्ञान विभाग काउंसलिंग के माध्यम से विवि के छात्र-छात्राओं को कोरोना वायरस संबंधी सही जानकारी देने के लिए टेलीफोन और ऑनलाइन पोर्टल पर इसकी शुरुआत कर रहा है। अकेलेपन से जुझ रहे लोगों को अवसाद से बचाने के लिए उनकी काउंसलिंग भी की जाएगी। यह काउंसलिंग कार्यक्रम प्रो. पीसी मिश्रा, प्रो.पी भटनागर, प्रो. एम प्रधान, डॉ. ए शुक्ल, डॉ. एलके सिंह, डॉ. एम श्रीवास्तव और डॉ. एम सिंह द्वारा चलाया जाएगा।

इन बिंदुओं पर रहेगी काउंसलिंग

- अपने या अपने परिवार और स्वजनों का कोरोना वायरस के संक्रमण का डर।
- पढ़ाई, कैरिअर, एक साल या सेमेस्टर का नुकसान परीक्षाओं या फॉर्म जमा करने की तिथियों की अनिश्चितता, ऑनलाइन कक्षाओं से कनेक्ट न हो पाना या उनमे कुछ समझ न आना जैसी समस्याएं।
- निजी या परिवार के स्तर पर रिश्तों में बढ़ती कटुता, जो लॉकडाउन की वजह से बढ़कर मानसिक अवसाद का रूप ले रही हैं।
- खास दोस्तों और सहयोगी से रोज न मिल पाने या खुलकर परिवार के सामने उनसे बात न कर पाने की वजह से उन दोस्तों व सहयोगियों के खोने का डर, चिंता और उसकी वजह से होने वाला तनाव। इसके आलावा प्रेम-संबंध की वजह से संघर्ष जो कभी-कभी मानसिक दबाव के साथ साथ हिंसक रूप ले लेता है।
- सामान्य दिनचर्या में बदलाव से समझौता न कर पाना और समय का सही प्रयोग करने में असफल होना।

THE PIONEER Page 3

LU's Psychology dept to help students cope with stress

PNS ■ LUCKNOW

The department of Psychology, Lucknow University, will be offering counselling to all the students to empower them with right information and much-needed emotional support. Teachers of the department will offer their counselling services to those suffering in any manner due to the isolation during COVID-19 lockdown.

LU media spokesperson Durgesh Srivastava said that a counselling session may cover issues affecting a students' mental health such as fear & anxiety due to probable risk of contracting the disease by themselves or family members, anxiety about studies and their career, a lost semester/year due to uncertainty of examinations, form submissions, inability to attend online classes or understand the content provided electronically. Other problems may include aggravated existing relationship issues at personal and/or family level due to the lockdown detrimental to their mental health, stress and tension of losing friendships and relationships. Moreover, the relationship may also create conflict with parents, siblings and relatives, therefore resulting in violent and aggressive behaviour between parents, thereby creating more mental health issues besides not being able to adjust with changed routine and having problems with management of time.

"Faculty members will be available on telephone or online counselling through various social media platforms. The detailed schedule of different teachers for counselling will be displayed soon on the university website. The first counselling session will be held on Sunday from 11 am to 12 noon by Prof Madhurima Pradhan," Srivastava said.

He added that the Central government is taking all necessary steps to ensure that we are prepared to face the challenges and threats posed by the COVID-19 pandemic. "The first and most important factor in preventing the spread of coronavirus locally is to empower the citizens with the right information and taking precautions as per the advisories being issued by the Ministry of Health and Family Welfare," he added.

JANSANDESH TIMES Page 2

लखनऊ विश्वविद्यालय के कुलपति की अभिनव पहल

मनोविज्ञान विभाग की कोरोना काउंसलिंग

लखनऊ। कोरोना वायरस के बढ़ते खतरे से लड़ने के लिए भारत सरकार ने कई महत्त्वपूर्ण कदम उठाये हैं। भारत सरकार लगातार यह सुनिश्चित करने में लगी है कि हम सब देशवासी इस महामारी का सामना करने के लिए पूरी तरह से तैयार हो। इस तैय्यारी में और इस वायरस की रोकथाम की तरफ पहली और सबसे महत्त्वपूर्ण बात होती है नागरिकों को इस बीमारी संबंधी सही और विश्वसनीय जानकारी पहुँचाना एवं स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा जारी किये गए सभी परामर्शों के अनुसार उपयुक्त सावधानी बरतना।

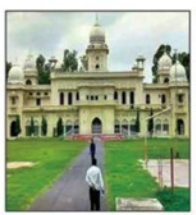
इसी सन्दर्भ में, लखनऊ विश्वविद्यालय का मनोविज्ञान विभाग काउंसलिंग के माध्यम से सम्पूर्ण विश्वविद्यालय के छात्र-छात्रों को कोरोना वायरस सम्बन्धी सही जानकारी एवं मानसिक संबल देकर सशक्त बनाने के लिए टेलीफोन और ऑनलाइन पटल पर कार्य शुरू करने जा रहा है। माननीय कुलपति प्रो आलोक कुमार राय के दिशानिर्देश में मनोविज्ञान विभाग के सभी शिक्षक एवं शिक्षिकायें उन सभी बच्चों के लिए जो कोरोना के संक्रमण को रोकने के लिए की गयी क्वारंटाइन से उपजने वाले मानसिक अवसादों से जूझ रहे हैं, उन्हें अपनी काउन्सलिंग सेवाएं निःशुल्क उपलब्ध कराने जा रहे हैं।काउन्सलिंग निम्नलिखित में से किसी भी समस्या या इस सूची से अलग विद्यार्थी की कोई और समस्या को समझने एवं उसका निवारण करने के लिए हो सकता है। अपने या अपने परिवार और स्वजनों का कोरोना वायरस के संक्रमण का डर और उत्कंठा ,पढ़ाई, करियर, एक साल या सेमेस्टर का नुक्सान; परीक्षाओं या फॉर्म जमा करने की तिथियों की अनिश्चितता, ऑनलाइन कक्षाओं से कनेक्ट न हो पाना या उनमे कुछ समझ न आना जैसी समस्याएं,निजी या परिवार के स्तर पर रिश्तों में बढ़ती कटुता, जो लॉक डाउन की वजह से बढ़कर मानसिक अवसाद का रूप ले रही है,दोस्तों और .खास दोस्तों/सहयोगी से रो.ज न मिल पाने या खुलकर परिवार के सामने उनसे बात न कर पाने की वजह से उन दोस्तों व सहयोगियों के खोने का डर, चिंता और उसकी वजह से होने वाला तनाव. इसके आलावा माता-पिता, भाई-बहन या रिश्तेदारों से विद्यार्थी के प्रेम-सम्बन्ध होने की वजह से संघर्ष, जो कभी कभी मानसिक दबाव बनाने के साथ साथ हिंसक भी हो जाता है और फलस्वरूप और भी ज्यादा अवसाद पैदा करता है ,लॉक डाउन कि वजह से हुए सामान्य दिनचर्या में बदलाव से समझौता न कर पाना और समय का सही प्रयोग करने में असफल होना ,मनोविज्ञान विभाग के निम्नलिखित अध्यापक/अध्यापिकाएं टेलीफोन और ऑनलाइन पटल पर काउन्सलिंग के लिए उपलब्ध होंगे। प्रो. पी.सी.मिश्र, प्रो. पी. भटनागर, प्रो. एम. प्रधान, डॉ. ए शुक्ल, डॉ. एल.के.सिंह, डॉ. एम श्रीवास्तव, डॉ. एम. सिंह। सभी काउंसेलर का शेड्यूल विश्वविद्यालय की वेबसाइट पर जल्द ही उपलब्ध होगा। पहला काउंसलिंग सेशन प्रो. मधुरिमा प्रधान द्वारा रविवार को सुबह 11 बजे से दोपहर 12 बजे तक लिया जायेगा। इच्छुक विद्यार्थी उन्हें इस नंबर पर 9415188700 काउन्सलिंग के लिए .फोन कर सकते हैं।

AMRIT VICHAR Page 2

पहल केन्द्र सरकार की पहल पर कुलपति प्रो. आलोक राय ने लिया निर्णय, ऑनलाइन व फोन पर मनोचिकित्सक विभाग करेगा छात्रों की काउंसिलिंग

कोरोना वायरस की जानकारी देगा लखनऊ विश्वविद्यालय

अमृत विचार लखनऊ



कोरोना वायरस के बढ़ते खतरे से लड़ने के लिए केन्द्र सरकार की पहल पर लखनऊ विश्वविद्यालय ने भी अहम निर्णय लिया है। विश्वविद्यालय में पढ़ने वाले सभी छात्र-छात्राओं को कोरोना से संबंधित सभी जानकारी ऑनलाइन और टेलीफोन के माध्यम से मुहैया करायी जायेगी। इस काम जिम्मेदारी विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग को सौंपी गयी है कि विभाग के प्रोफेसर छात्र-छात्राओं को जागरूक करे और बचाव के साथ सही जानकारी मुहैया करायें।

इस बारे में जानकारी देते हुए विश्वविद्यालय के प्रवक्ता प्रो. दुर्गेश श्रीवास्तव ने बताया कि कांउसलिंग के दौरान संक्रमण को रोकने के लिए जो क्वारंटाइन प्रक्रिया है उस बारे में भी विस्तार से बताया जायेगा। इसके साथ ही अभी तक जो क्वारंटाइन हो चुके हैं उनके लिए भी काउंसलिंग सेवा निशुल्क प्रदान की जायेगी।

आज से इस नंबर पर प्रोफेसर करेंगे काउंसलिंग

फोन नंबर 9415188700 पर कर सकेंगे बात

प्रो. पीसी मिश्रा, प्रो. पी. भटनागर, प्रो. एम. प्रधान, डॉ. ए. शुक्ला, डॉ. एल.के. सिंह, डॉ. एम श्रीवास्तव, डॉ. एम. सिंह।

आज प्रो. मधुरिमा करेंगी काउंसलिंग

काउंसलिंग शेड्यूल विवि की वेबसाइट पर जल्द उपलब्ध होगा। पहला काउंसलिंग सेशन प्रो. मधुरिमा प्रधान की ओर से शनिवार को होगा।

कोरोना वायरस एक बड़ी समस्या बन चुकी है, लेकिन इस समस्या से निपटना जरूरी है न कि किसी भी प्रकार का गलतफहमी, विश्वविद्यालय की ओर से निर्णय लिया गया है कि सही जानकारी के साथ लोगों की काउंसलिंग शुरू की जाये।

-प्रो.आलोक राय, कुलपति लखनऊ विश्वविद्यालय

दोस्तों के बीच न होने पाये कोई दूरी

लखनऊ विश्वविद्यालय के अधिकारियों ने बताया इस बात पर विशेष ध्यान दिया जायेगा कि दोस्तों और खास दोस्तों सहयोगी से रोज न मिल पाने या खुलकर परिवार के सामने उनसे बात न कर पाने की वजह से उन दोस्तों व सहयोगियों के खोने का डर न होने पाये। इसके साथ ही चिंता और उसकी वजह से होने वाला तनाव . इसके आलावा माता-पिता, भाई-बहन या रिश्तेदारों से विद्यार्थी के प्रेम-सम्बन्ध होने की वजह से संघर्ष, जो कभी कभी मानसिक दबाव बनाने के साथ-साथ हिंसक भी हो जाता है और फलस्वरूप और भी ज्यादा अवसाद पैदा करता है। इन सभी विषयों पर काउंसलिंग की जायेगी। और इससे बचने के उपाय भी बातएंगे।

इन बिंदुओं पर पर किया जाएगा जागरूक

अपने या अपने परिवार और स्वजनों का कोरोना वायरस के संक्रमण का डर कैसे दूर करें।

पढ़ाई, कैरियर, एक साल या सेमेस्टर का नुकसान परीक्षाओं या फॉर्म जमा करने की तिथियों की अनिश्चितता, ऑनलाइन कक्षाओं से कनेक्ट न हो पाना या उनमे कुछ समझ न आना जैसी आदि समस्याएं।

निजी या परिवार के स्तर पर रिश्तों मे बढ़ती कटुता, जो लॉक डाउन की वजह से बढ़कर मानसिक अवसाद का रूप ले रही है।

लॉक डाउन कि वजह से हुए सामान्य दिनचर्या में बदलाव से समझौता न कर पाना और समय का सही प्रयोग करने में असफल होना।