

लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ University of Lucknow, Lucknow

Press Note 04 April, 2020

Government of India is taking all necessary steps to ensure that we are prepared well to face the challenge and threat posed by the growing pandemic of COVID 19 – the Corona Virus. The first and most important factor in preventing the spread of the virus locally is to empower the citizens with the right information and taking precautions as per the advisories being issued by Ministry of Health & Family Welfare.

As an extension of this, Department of Psychology, University of Lucknow is offering its services through counseling of students of the entire University to empower them with right information and much needed emotional support. The able teachers of the Department will offer their counseling services to those suffering in any manner due to the isolation experienced during this crucial period of self-quarantine to fight SARS-COVID19.

A counseling session may cover any of the following issues or any issue that may be affecting a student's mental health:

- Fear and anxiety due to probable risk of contracting the disease by themselves or by their family members or by near and dear ones
- Anxiety about studies and their career, a lost semester/year due to uncertainty of examinations, form submissions, inability to contact to online classes or understand the content provided electronically, etc.
- Aggravated existing relationship issues at personal and or family level due to the lockdown that have now become detrimental to their mental health.
- Stress and tension of losing friendships and relationships because of being unable to meet their group or special friends/partners or talk freely to them. 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.
- Not being able to adjust with changed routine and having problems with management of time.

Following faculty members will be available on telephone and/or online counseling through various social media platforms:

लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ University of Lucknow, Lucknow

- 1.Prof.P.C. Mishra
- 2.Prof.P.Bhatnagar
- 3.Prof. M. Pradhan
- 4.Dr. A. Shukla
- 5.Dr. L.K. Singh
- 6.Dr.M.Srivastava
- 7.Dr. M.Singh

The detailed schedule of different teachers for counseling will be displayed soon on the university website. The first counseling session will be taken on 5th April from 11.00 am to 12.00 noon by Prof. Madhurima Pradhan (Mob. No. 9415188700).

लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ University of Lucknow, Lucknow प्रेस विज्ञप्ति

COVID19-नावेल कोरोना वायरस के बढ़ते खतरे से लड़ने के लिए भारत सरकार ने कई महत्वपूर्ण 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 महत्वपूर्ण 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-छात्राओं 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 SARS-COVID19 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 उनमें 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

लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ University of Lucknow, Lucknow

- 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, 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 की 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 काउंसलर का शेड्यूल विश्वविद्यालय की वेबसाइट पर जल्द ही उपलब्ध होगा। पहला काउंसलिंग सेशन प्रो. मधुरिमा प्रधान द्वारा कल, 5 अप्रैल, 2020 को सुबह 11 बजे से दोपहर 12 बजे तक लिया जायेगा। इच्छुक विद्यार्थी उन्हें इस नंबर पर 9415188700 काउन्सलिंग के लिए फ़ोन कर सकते हैं।