Counseling Cell

An independent unit of

Ranchi University, Ranchi

Since Sept. 2016

Ref.:………………………　　　　　　　　　　***Date:……………………***

प्रेस विज्ञप्ति

आज दिनांक 29.04.2021 को प्रोफेसर (डॉ.) कामिनी कुमार, माननीय प्रभारी कुलपति महोदया, राँची विश्वविद्यालय, राँची के निर्देशानुसार काउन्सेलिंग सेल, राँची विश्वविद्यालय, राँची की ऑनलाइन आपात बैठक की गई, बैठक की अध्यक्षता सेल के इंचार्ज तथा पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा इन गाइडेंस एंड काउन्सेलिंग (PGDGC) कोर्स के निदेशक डॉ॰ एम॰ परवेज हसन ने की। बैठक मे कोर्स कॉडीनेटर डॉ॰ राजेश कुमार, काउन्सेलिंग सेल, राँची विश्वविद्यालय, राँची के मनोवैज्ञानिक, डॉ॰ शशि कपूर प्रसाद एवं PGDGC फ़ाइनल सेमेस्टर के विद्यार्थी (कॉउन्सेलर) उपस्थित थे। उक्त बैठक मे COVID-19 महामारी से संबन्धित मुख्य तौर पर निम्नांकित मुद्दों पर चर्चा हुई :

- सर्वप्रथम, COVID-19 महामारी से समाज मे उत्पन्न मानसिक, शैक्षणिक, सामंजस्य इत्यादि समस्याओं का विश्लेषण किया गया।
- मौजूदा परिस्थिति मे उत्पन्न सभी आयुवर्ग के लोगों की समस्याओं का विश्लेषण किया गया।
- विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर उक्त महामारी के दुश्प्रभाओं की चर्चा की गई।
- ड्रग एडिक्सन तथा वर्तमान परिस्थिति मे इससे उत्पन्न समस्याओं पर चर्चा की गई।
- तथा, समस्त झारखण्ड के आम नागरिकों के मानसिक स्वास्थ्य पर उक्त महामारी के दुश्प्रभाओं की भी चर्चा कि गई।
- समस्याओं से जुड़े कॉल की अधिकता को देखते हुए पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा इन गाइडेंस एंड काउन्सेलिंग (PGDGC) कोर्स के अंतिम सेमेस्टर के अनुभवी विद्यार्थियों को भी टीम मे शामिल करने का निर्णय लिया गया।

डॉ हसन ने बताया कि, मनोवैज्ञानिक शोधों मे यह सामने आया है कि व्यक्ति के मानसिक स्थिति के अनुसार उसमे सकारात्मक तथा नकारात्मक ऊर्जा उत्पन्न होती है, जिससे व्यक्ति मे एक प्रकार के हार्मोन्स का स्राव होता है एसे ही नकारात्मक ऊर्जाएँ अधिकतर बीमारियों का कारण बनते हैं। अतः अपने अंदर नकारात्मक ऊर्जा का प्रवेश न होने दें, सकारात्मक रहें तथा सकारात्मक सोचे।

डॉ. हसन ने यह भी कहा कि, कोरोना बीमारी तो अवश्य है, किन्तु इससे हुई मौतें और भय में सकारात्मक सहसंबंध देखा जा रहा है, इससे उबारने मे हमारे मनोवैज्ञानिक/कॉउन्सेलर का दायित्व बहुत अधिक बढ़ जाता है

कि, वो अपनी क्षमता से लोगों के अंदर से भय, चिंता इत्यादि नकारात्मक्ता को दूर करें। इसी कारण यह निर्णय लिया गया कि राँची विश्वविद्यालय, राँची मे चल रहे पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा इन गाइडेंस एंड काउन्सेलिंग (PGDGC) कोर्स के अंतिम सेमेस्टर के अनुभवी विद्यार्थियों को भी टीम मे शामिल किया जाए, ताकि राँची विश्वविद्यालय, राँची इस विपरीत परिस्थिति मे अपने सामाजिक दायित्व पर खरा उतरने का सफल प्रयास कर सके तथा सरकार के साथ कंधे से कंधा मिलाकर इस महामारी पर विजय प्राप्त कर सके।

"राँची विश्वविद्यालय, राँची परिवार इस आपदा कि घड़ी मे समस्त झारखण्डवासियों के साथ-साथ पूरे देश के साथ है तथा बखूबी अपनी सामाजिक भूमिकाओं को समझता है और भारत सरकार, झारखण्ड सरकार एवं यूजीसी, नई दिल्ली के साथ कदम से कदम मिलकर चल रहा है, इसी कड़ी मे विश्वविद्यालय का काउन्सेलिंग सेल 24x7 कार्य कर रहा है, हमारे विद्यार्थियों के साथ -साथ राज्य या देश का कोई भी नागरिक अपनी मानसिक समस्याओं का हल सेल द्वारा जारी हेल्प लाइन नंबरों पर पूछ सकते हैं, ये नंबर विश्वविद्यालय के वेबसाइट www.ranchiuniversity.ac.in पर भी उपलब्ध है "

- प्रो० (डॉ०) कामिनी कुमार,

कुलपति *(प्रभारी)*, राँची विश्वविद्यालय, राँची

"मै मानता हूँ कि कोरोना जानलेवा है परंतु यह भी कटु सत्य है कि, हमारी अज्ञानता या अल्पज्ञान इससे होनेवाले मृत्यु दर को तीव्रता से बढ़ा रही है, राज्य का एक जिम्मेदार नागरिक तथा एक मनोवैज्ञानिक होने के नाते मै समाज को यह संदेश देना चाहता हूँ कि, सरकार द्वारा समय-समय पर जारी किए गए निर्देशों का पूर्ण रूप से पालन करें, सकारात्मक सोच रखें, अफवाह न फैलाएँ तथा अपनी बारी आने पर वैक्सीन जरूर लें तथा दूसरों को भी प्रेरित करें। हम कोरोना को हरा सकते हैं। "

- डॉ. परवेज हसन,

निदेशक, पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा इन गाइडेंस एंड काउन्सेलिंग,
इंचार्ज, काउन्सेलिंग सेल, राँची विश्वविद्यालय, राँची, सह
एसोसिएट प्रोफेसर, यूनिवर्सिटी डिपार्टमेन्ट ऑफ साइकॉलोजी,
राँची विश्वविद्यालय, राँची

"आजकल लोग अपने याद्दाश्त के आधार पर व्यवहार करते हैं, अपने संवेगो पर नियंत्रण रखने की कोशिश करें क्योंकि समय बहुत कठिन है, अप्रिय होने की भावना और काल्पनिक अति भय को मन मे न आने दें, जहाँ और जिस रूप में आप लोगों कि मदद कर सकते हैं वहाँ जरूर करें। जिंदगी अनमोल है और हमे हारना नही है। भ्रम मे न जिएँ और न हीं भ्रम फैलाएँ"

- डॉ. राजेश कुमार,

कॉर्डीनेटर, पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा इन गाइडेंस एंड काउन्सेलिंग,
राँची विश्वविद्यालय, राँची

List of Taskforce Members for Stress Management during COVID-19 Pandemic
Counseling Cell, Ranchi University Ranchi

Sl. No.	Name of the Experts	Mobile No.	Time
1	Pooja Singh	7321039687	11:00 am - 02.00 pm
2	Farhat Adiba	7979718346	
3	Chandni Kumari	9798697358	
4	Tulika Choudhuri	8252688456	
5	Asha Kumari	6207598898	
6	Lalita Kumari	9789838817	
7	Shabnam Perween	7903562488	
8	Dr. Sumbul Shamsi	7903177365	
9	Punit Guria	7992434432	
10	Laxmi Runda	9608005704	
11	Rafat Perween	8340483477	
12	Afsar Alam	8340627521	
13	Dr. Ejaz Ahmed	9905123063	
14	Saba Naaz	7564001877	
15	Nisha Mishra	9122971088	02:00 pm - 05:00 pm
16	Shreya Kumari Yadav	7782889646	
17	Rekha Singh	6200380306	
18	Ashiya Parween	7488862301	
19	Suman Kumar	6207662673	
20	Roshni Kumari	6299591340	
21	Reena Toppo	7488237591	
22	Jyoti Kumari	7667704414	
23	Nishu Kumari	9525754328	
24	Rimmi Kumari	9431775658	
25	Riya	8210204798	
26	Nazia Kaushar	7677709832	
27	Chinta Devi	9065663454	
28	Sana Firdous	8789284256	05:00 pm - 08:00 pm
29	Archana Kumari	8709354736	
30	Ruby Kumari	7856046705	
31	Komal Kumari	7494069018	
32	Niharika Prasad	8789788675	
33	Pinky Kumari	8340456140	
34	Kumari Supriya	6200898934	
35	Sadique Imam	8210990985	
36	Sarita Kumari	8210238812	
37	Puja Tirkey	8709862924	
38	Sanyogita Hassa	9798646668	
39	Suman Kumari	7050033779	
40	Mrs. ShahedaPerween	9693794040	
41	Nsndlal Sahu	8789660865	

इसके अतिरिक्त विशेष आवश्यकता पड़ने पर काउन्सेलिंग सेल के कॉडीनेटर**, डॉ॰ मीरा जयसवाल 9430141156,** काउन्सेलिंग सेल के इंचार्ज**,** **डॉ॰ एम॰ पी॰ हसन** 9931399818**,** कॉडीनेटर**,** कॉडीनेटर **PGDGC डॉ॰ राजेश कुमार** 9334655848**,** तथा **डॉ॰ शशि कपूर प्रसाद,** मनोवैज्ञानिक काउन्सेलिंग सेल राँची विश्वविद्यालय से 9431596692 पर संपर्क किया जा सकता है, ये नंबर **24**x**7 मनोवैज्ञानिक सलाह** के लिए उपलब्ध रहेंगे।

- डॉ॰ एम॰ पी॰ हसन,

इंचार्ज, काउन्सेलिंग सेल, राँची विश्वविद्यालय, राँची मो॰: 9931399818, 9431596692