टेली- संवाद

Tele- Counseling and Mental Health Facility

एसएनडीटी महिला विद्यापीठाच्या मानसशास्त्र प्राध्यापकांनी हाती घेतलेला प्रकल्प

"कठीण समय येता" एसएनडीटी महिला विद्यापीठाच्या विद्यार्थीनींसाठी दूरभाष समुपदेशन

सध्याच्या परिस्थितीसारखे दिवस आपण कोणी कधी पाहिलेच नाहीत. सगळ्या जगालाच हा पूर्णपणे नवीन आणि हादरून टाकणारा अनुभव आहे. कुठलाच देश ह्या संकटातून सुटलेला नाही. एक अदृश्य जिवाणू आपल्या सगळ्यांना वेठीस धरून आहे. आपले शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य त्याने हिरावून घेतले आहे, सगळ्यांचे शारीरिक, मानसिक आणि आर्थिक संतुलन विस्कळीत करून टाकले आहे ह्या अभूतपूर्व संकटाने.

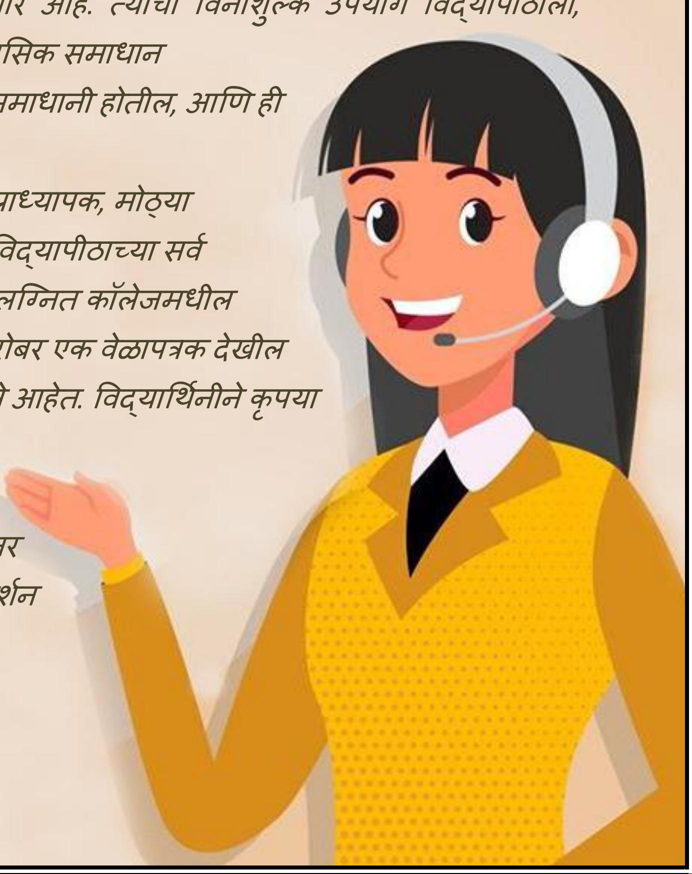
ह्या कठीण काळात सर्वात नाजूक मनस्थिती आहे ती आपल्या विद्यार्थ्यांची. आपल्या विद्यार्थिनींना आधीच परीक्षेचा राक्षस भीती दाखवत असतो. पुढे शिकायचे का? आपल्याला शिकून झाल्यावर काम मिळेल का? हे आणि असे खूप प्रश्न त्यांच्या मनात फेर धरतात, एरवीसुद्धा. आयुष्याची खूप गणिते अजून सुटायची असतात, खूप महत्वाचे निर्णय घ्यायचे असतात.

त्यातच आता हा कठीण समय येऊन ठेपला. परीक्षा होणार का? कधी होणार? कोठे होणार, कशा होणार? आपल्याला देऊ केलेले काम, नोकरी, आता मिळेल, की ती संधी हातची जाईल? ज्यांनी परदेशी जायचे ठरवलेले असते, ते आता अनिश्चित वाटते आहे. ज्यांना माहीत आहे कि आपण काम करून घर चालवायला मदत करायची आहे, ती शक्यता देखील आता अंधूक वाटू लागली आहे. घरातील वयस्कर लोकांची चिंता मनाला पोखरत राहाते.

ह्या काळात आपण शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांबरोबर राहणे, त्यांना आधार देणे अनिवार्य आहे. आपल्याकडे कदाचित सगळी उत्तरे नसतील.... नाही आहेत. पण निदान आपल्या गाठीशी जीवन अनुभव आहे, आणि आजवरजी समुपदेशन- तंत्रे आपण वर्गात शिकवली, ती तंत्रेदेखील आहेत, जी आता आपण वापरू शकू.

आज ती तंत्रे वापरण्याची संधी आपल्याला मिळणार आहे. त्यांचा विनाशुल्क उपयोग विद्यापीठाला, विद्यार्थ्यांना ,झालेला पाहून आपल्याला देखील खूप मानसिक समाधान मिळेल. कदाचित आपल्या विद्यार्थिनी देखील मनोमन समाधानी होतील, आणि ही गोष्ट मनाच्या कोपऱ्यात आयुष्यभर जपतील.

एसएनडीटी विद्यापीठाचे मानसशास्त्र विषयाचे सर्व प्राध्यापक, मोठ्या अभिमानाने आणि आनंदाने ही दूरभाष समुपदेशन सेवा विद्यापीठाच्या सर्व विद्यार्थिनींना अर्पण करीत आहेत. सर्व कॅम्पस व सर्व संलग्नित कॉलेजमधील विद्यार्थिनी ह्या सेवेचा लाभ घेऊ शकतील. ह्या पत्रकाबरोबर एक वेळापत्रक देखील जोडले आहे, ज्यामध्ये समुपदेशकांचे फोननंबर नमूद केले आहेत. विद्यार्थिनीने कृपया ह्या विनाशुल्क मदतीचा लाभ घ्यावा.आपले बोलणे केवळ आपल्यातच राहील. त्याची वाच्यता कोठेही केली जाणार नाही. जर आपली समस्या जास्त गंभीर भासली तर आपल्याला दुसऱ्या विनाशुल्क वैद्यकीय सेवेसाठी मार्गदर्शन केले जाईल.



प्रो.अनुराधा सोवनी
डॉ.निलेश ठाकरे
समन्वयक, मानसशास्त्र विभाग
एसएनडीटी महिला विद्यापीठ, मुंबई