An Exemplary initiative by the University of Rajasthan for enabling better Mental Health through Tele-Counselling.

In view of the prevailing Covid-19 pandemic and its resulting Mental Health issues, the University of Rajasthan has initiated a Tele- Counselling helpline under the direction of the Honorable Vice- Chancellor Prof. Rajeev Jain, with an aim to help resolve such issues. The Psychological Counselling Cell of the Department of Psychology is handling this responsibility, in which Tele- Counselling services will be provided free of cost to all students and Faculty members of Rajasthan University as well as Non-teaching staff and their families.

Through Tele-Counselling , the specific mental health challenges arising due to the present day pandemic scenario , such as extreme anxiety, fear, stress, panic, irritability, insecurity, insomnia, depression, indecisiveness, hopelessness , despair and related family/ social issues will be addressed.

The Vice- Chancellor University of Rajasthan, Prof. Rajeev Jain stated that under the prevailing circumstances, this initiative to provide Tele- Counseling, taken by teachers of the Psychology Department..was a much -needed step taken for the betterment of Mental Health of youth as well as other University employees. He felt this initiative would enhance the coping skills of counselees,and experts advice would enable them to better deal with the challenges arising from the pandemic situation.

The Head, Department of Psychology, Dr. Mukta Singhvi, stated the possibilities of initiating a video-conferencing and face to face Counselling service too, depending upon the success of this Tele- Counselling venture, and future requirements. Where necessary, after assessing the gravity of symptoms, Psychiatric help may also be sought.

Tele- Counselling services to be provided from 12.00 noon- 2.00 pm

————————————

Coordinator of the Psychological Counselling Cell, Dr. Madhu Jain, said that Tele- Counselling services would be provided by Counselling Psychologists 4 days in a week from Monday to Thursday between 12.00 noon to 2.00 pm. Names and phone numbers of the Psychologists will be made available on the University's website. Interested individuals may check the website and contact accordingly, to avail the services.

राजस्थान विश्वविद्यालय ने मानसिक स्वास्थ्य सुधार के लिए की टेलीकाउन्सलिंग की अभिनव पहल

वर्तमान में कोविड–19 महामारी जनित मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धित समस्याओं के निराकरण हेतु राजस्थान विश्वविद्यालय ने माननीय कुलपति प्रो. राजीव जैन के कुशल मार्गदर्शन में टेलीकाउन्सलिंग की सुविधा प्रारम्भ की गई है। जिसके संचालन की जिम्मेदारी मनोविज्ञान विभाग में स्थित मनोवैज्ञानिक परामर्श केन्द्र को सोंपी गई है। टेलीकाउन्सलिंग की सुविधा राजस्थान विश्वविद्यालय के सभी छात्र–छात्राओं, शिक्षकगण, कर्मचारी बन्धु एवं उनके परिवारजनों को निःशुल्क प्रदान की जायेगी। टेली परामर्श के द्वारा वर्तमान विशेष परिस्थितियों में कोविड संक्रमण के कहर से उत्पन्न घबराहट, चिन्ता आशंका, निराशा तनाव, असुरक्षा, चिड़चिड़ापन निद्रा सम्बन्धी परेशानी, किसी से मिलने या मिलने के बाद संक्रमण का डर बने रहना, उचित निर्णय न ले पाना जैसे व्यक्तिगत मुद्दों तथा आपसी सम्बन्ध तथा संवाद जैसे पारिवारिक एवं सामाजिक पहलुओं पर मनोवैज्ञानिक सलाह प्राप्त की जा सकेगी।

राजस्थान विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजीव जैन ने बताया कि वर्तमान परिस्थितियों में मनोवैज्ञानिक विभाग के शिक्षकों द्वारा टेली परामर्श की पहल युवाओं एवं जनमानस के मानसिक स्वास्थ्य वर्द्धन की दृष्टि से एक सराहनीय कदम है। उनका मानना है कि टेली परामर्श द्वारा लाभार्थी मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं को अच्छी प्रकार से समझ सकेंगे एवं विषय विशेषज्ञों के सुझावों का अनुसरण कर कोविड–19 के दौरान अपने मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल एवं रखरखाव भली–भॉति कर सकेंगे।

विभागाध्यक्ष डॉ. मुक्ता सिंघवी ने बताया कि टेली परामर्श सेवा योजना सफल होने के उपरान्त आवश्यक होने पर विडियो कान्फ्रेन्सिंग के माध्यम से फेस टू फेस परामर्श सेवा उपलब्ध करायी जा सकती है। अत्यावश्यक स्थिति में लक्षणों की गम्भीरता को दृष्टिगत रखते हुए मनोचिकित्सकों की राय भी ली जा सकती है।

मध्यान्ह 12 से 2 बजे तक प्राप्त कर सकेंगे टेलीकाउन्सलिंग

मनोवैज्ञानिक परामर्श केन्द्र की सम्नवयक डॉ. मधु जैन ने बताया कि टेली परामर्श की सुविधा सप्ताह में चार दिन सोमवार से गुरूवार तक मध्यान्ह 12 से 2 बजे तक विशिष्ट मनोवैज्ञानिकों द्वारा उपलब्ध करायी जायेगी। मनोवैज्ञानिकों का विवरण, समय एवं दूरभाष नं. राजस्थान विश्वविद्यालय की वेबसाइट पर उपलब्ध कराया जायेगा। लाभार्थी वेबसाइट से जानकारी प्राप्त कर इन सेवाओं का लाभ ले सकेंगे।