

कोरोना महामारी के दौरान विद्यार्थियों की मानसिक स्थिति एवं बचाव के उपाय – एक विश्लेषण

कृष्ण चंद्र चौधरी*

सार

विद्यालय और परिवार जीवनप्रद सामाजिक इकाइयां हैं जो सभी विद्यार्थियों के समग्र विकास के साथ जुड़ी हुई हैं। हमारे विद्यालयों की प्रमुख रूप से उत्तरदायित्व यह है कि वे विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मनोसामाजिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करें और इन्हें बेहतर बनाएं। विद्यार्थियों की देखभाल और संरक्षण के लिए अभिभावक, विद्यालय, शिक्षक, परामर्शदाता, आदि की अमूल्य भूमिका होती है। उभरती चुनौतियों के चलते यह आवश्यक हो गया है कि विद्यालय छात्र-छात्रा की मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं पर ध्यान केंद्रित करें तथा उनके समग्र कल्याण का ध्यान रखें। कोरोना वायरस जनित (कोविड-19) महामारी ने हमें जैविक, शारीरिक, सामाजिक, आर्थिक (अर्थव्यवस्था), सांस्कृतिक, राजनीतिक, भावनात्मक, मनोस्वास्थ्य, चिकित्सीय और पठन-पाठन के रूप में शिक्षण-अधिगम की प्रक्रिया को बुरी तरह से प्रभावित किया है। इस महामारी ने दुनिया भर में डर, भय और गंभीर चिंता का वातावरण निर्मित कर माहौल बना दिया है। इससे लोगों में लगातार घबराहट का अनुभव, बेचैनी, तनाव, भय, अनिश्चितता, चिंता, संदेहजनक वातावरण और निराशा, आदि वर्तमान जीवन की बड़ी समस्याएं हैं। तनाव व चिंता की अवस्था में व्यक्ति में प्रायः सांवेगिक अनुक्रिया, मनोसामाजिक डर, आशंका और घबराहट उत्पन्न होती है, जो भावनाओं के आपस में आदान-प्रदान से कम किया जा सकता है। इससे व्यक्ति में समायोजन एवं विषम परिस्थिति के अनुरूप स्वयं को ढालने की क्षमता बढ़ती है। इस विकट परिस्थिति से उत्पन्न मिश्रित भावनाएं और मनो-सामाजिक तनाव, मानसिक दबाव व चिंता, भावनात्मक और व्यवहार संबंधी मुद्दे के साथ भय से बाहर निकलने में मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप उपयोगी सिद्ध होता है। साथ ही, जीवन में सकारात्मक सोच और रचनात्मक क्रियाकलापों को आत्मसाथ कर दबावपूर्ण स्थिति से बाहर निकला जा सकता है। इसके लिए हमें दृढ़ इच्छाशक्ति, सहयोग और हम की भावना के साथ प्रयासरत रहने की आवश्यकता है। फलतः कोरोना काल में विद्यालयी शिक्षा और सामाजिक जिंदगी ऑनलाइन हो गई है और आमने-सामने की मुलाकात कम हो गई है। इस प्रक्रिया में बच्चे अकेलापन महसूस करने लगे हैं और ऐसे में बच्चे अवसाद से ग्रसित हो रहे हैं। अनहोनी की आशंका और दूसरी तरह के खौफ एवं चिंता को जन्म दिया है। लोग अपने प्रियजनों को हमेशा के लिए साथ छोड़ जाने से अकेले रह जाने के दहशत में हैं। लोग चिंता और व्याकुलता से मानसिक संकट में हैं। अब हमारी जिम्मेदारी है कि हम ऐसे बच्चों की पहचान कर उन्हें समुचित सहयोग एवं परामर्श प्रदान कर सामान्य जीवन जीने हेतु प्रेरित करें। मुख्य शब्द - कोरोना त्रासदी, मनःस्थिति, सामाजिक व्यवहार, मनोवैज्ञानिक परामर्श, मनोसामाजिक अकेलापन, डिजिटल तनाव।

परिचय

विश्व स्वास्थ्य संगठन की परिभाषा में किशोरावस्था की आयु (10 से 19 वर्ष के बीच) और जीवन के एक चरण के संदर्भ में किसी व्यक्ति की विशेषताओं में गतिशील परिवर्तन शामिल है। मनोवैज्ञानिक रूप से परिपक्व होने के साथ-साथ किशोर व्यक्ति किशोरावस्था के दौरान अपनी पहचान व अपने महत्व की भावना विकसित करते हैं और भावनाओं के आवेग को नियंत्रित करने के लिए चिंतन करता है। किशोर आयु वर्ग में आत्म-क्षति दर वैश्विक स्तर पर सबसे अधिक संख्या में पाई जाती है। अधिकांश शारीरिक बीमारियों के लिए भावनात्मक तनाव और अन्य चिंताएँ एक प्रमुख कारक हैं। मनोचिकित्सक, नैदानिक मनोवैज्ञानिक,

परामर्शदाता और संबद्ध पेशेवरों जैसे मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता इस बात से सहमत हैं कि हम ठीक समय पर विद्यार्थियों को सहायता देकर भविष्य की कई मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों को रोक सकते हैं।

छात्र-छात्रा के मानसिक स्वास्थ्य के अंतर्गत भावनात्मक, व्यावहारिक और मनोसामाजिक कल्याण को शामिल किया जाता है। इसकी सबसे महत्वपूर्ण विशेषता 'अनुकूलनशीलता', है, जो दैनिक जीवन की चुनौतियों को प्रभावी ढंग से सामना करने की क्षमता रखता है। छात्र-छात्रा के जीवन में सफलता सीधे उनके मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी हुई है। जो विद्यार्थी मानसिक स्वास्थ्य सहायता प्राप्त करते हैं वे शिक्षण में बेहतर प्रदर्शन करते हैं, वे कुशल होते हैं और परिवर्तन को

* सहायक प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष, मनोविज्ञान विभाग एस. बी. कॉलेज, (वीर कुँवर सिंह विश्वविद्यालय) मौलाबाग, आरा - 802301,

Email - krishna.nipccd@gmail.com

स्वीकारते हैं। शोध अध्ययन बताते हैं कि पांच में से लगभग एक बच्चा या किशोर तनाव, चिंता, अधिगम निःशक्तता और मादक द्रव्यों के सेवन जैसी मनोस्वास्थ्य संबंधी चिंता का सामना करता है।

बच्चों के समाजीकरण संरचना परिवार है और दूसरी विद्यालय है। यह दोनों संस्थाएं समग्र विकास के लिए अधिक अवसर और मनोवैज्ञानिक दायरा प्रदान करता है। विशेष रूप से, परिवार, विद्यालय, समुदाय और समाज मिलकर बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य के लिए काम करते हैं और उसके पालन-पोषण में बराबर के हिस्सेदार होते हैं।

इस काल क्रम में कुछ स्थितियों में उदास और परेशान होना सामान्य है, और हर कोई इस स्थिति से गुजरता है। भावनाएँ यदि गंभीर हैं, लंबे समय तक, अप्रत्याशित, असामान्य लगती हैं। अवसाद एक ऐसी स्थिति है जो समस्याओं और अनिश्चितताओं से भरी होती है और अवसाद के लक्षणों से निदान और उपचार से बाद के प्रभावों तक हर पहलू से संबंधित है। मानसिक कल्याण केवल मानसिक बीमारी की अनुपस्थिति को ही नहीं बल्कि प्रतिभाओं, क्षमताओं, भावनाओं व कमजोरियों के बारे में जागरूक करता है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में उल्लेख किया गया है कि बच्चे कुपोषित और अस्वस्थ होने के कारण बेहतर तरीके से सीखने में असमर्थ होते हैं। इसलिए बच्चों को पोषण, शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को स्वस्थ किया जाएगा। इस हेतु परामर्शदाताओं की भूमिका एक ऐसे सूत्रधार के रूप में हो गई है जो बच्चों और माता-पिता को सहायता प्रदान कर सके क्योंकि परामर्शदाता एक योग्य, प्रशिक्षित एवं अनुभवी व्यक्ति होता है जो सार्थक सहायता और परामर्श देता है।

संवेगात्मक विकास की ओर

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अनुसार जीवन में संवेगों का प्रभाव अधिक होता है तथा बच्चों के वैयक्तिक एवं सामाजिक विकास में संवेगों का योगदान होता है। लगातार संवेगात्मक अस्थिरता बच्चे को समग्र रूप से प्रभावित करती है तथा अनेक प्रकार की शारीरिक और मनोसामाजिक समस्याओं को उत्पन्न करती है। दूसरी ओर संवेगात्मक रूप से स्थिर बच्चे खुशहाल, स्वस्थ एवं शान्तिपूर्ण जीवन व्यतीत करता है।

बच्चों को संवेदनात्मक रूप से स्थिरता प्रदान करने के लिए शिक्षक उन्हें बताएं कि वे अपने आप को एक पैर पर संतुलित करने का प्रयास करें। स्वयं जाँचे कि शरीर की स्थिति के बारे में जागरूक होने के लिए कौन सा इंद्रिय एवं अंग आपकी सबसे अधिक मदद कर रहा है। साथ ही एक शांत कमरे में बैठें, अपनी आँखें बंद करें और दस मिनट के लिए अपनी सांसों पर ध्यान दें। जो आता है उसे आने दो और जो जाता है उसे जाने दो। किसी भी विचार में बाधा डालने के लिए कोई सचेत प्रयास न करें। जब आप एक पहेली को हल करते हैं जिसे आपने पहले हल नहीं किया है, तो उस समय आप किस प्रसंस्करण दृष्टिकोण का उपयोग कर

रहे हैं। इसके साथ ही 7 सेकंड के लिए गहरी सांस लेते हुए, 8 सेकंड के लिए इसे रोककर और 8 सेकंड के लिए साँस छोड़ते हुए आराम करने की कोशिश करें। इस क्रिया को 7 बार दोहराएं। अपनी श्वास के साक्षी बनें और उन परिवर्तनों पर ध्यान दें जो आपने स्वयं में देखे हैं। इस क्रिया को प्रतिदिन करें।

बच्चों के संवेगात्मक विकास में खेल का योगदान जीवनाधारा की होती है। बच्चे स्थानीय एवं नाटकीय खेलों जैसे गुड़िया का खेल, शिक्षक एवं विद्यालय का खेल, चोर-सिपाही का खेल, घर-घर का खेल इत्यादि द्वारा अपने नकारात्मक संवेगों से मुक्ति पाते हैं। बच्चे संवेगात्मक उतार-चढ़ाव से भी जूझते हैं। वे कभी खुश तो कभी उदास हो जाते हैं। वे नहीं समझ पाते कि अपनी भावनाओं को कैसे व्यक्त करें।

सीखने-सिखाने की प्रक्रिया

विद्यालय को ऑनलाइन कक्षाओं का समय और गृह-कार्य का बोझ भी सीमित करना चाहिए। शिक्षक विद्यार्थियों के सामने आ रही भावनात्मक और अकादमिक समस्याओं के बारे में बात करें और यदि आवश्यक हो, तो विशेष कक्षाएँ लगाएँ। अभिभावकों और शिक्षकों को यह प्रयास करना होगा कि बच्चों तक नकारात्मक सूचनाएँ पहुंचने से रोका जाए। इसको लेकर बहुत अधिक ध्यान रखना चाहिए। इसके अलावे, बच्चों को व्यस्त रखने के लिए वैकल्पिक गतिविधियों का उपयोग करें। उन्हें घरेलू कामकाज से जोड़ें ताकि उनमें जिम्मेदारी का भाव आए। अभिभावक और शिक्षक बच्चों को इतनी जगह दे कि वे अपने विचार और भावनाएँ व्यक्त कर सकें और उन्हें सहानुभूति के साथ सुना जाए। बच्चे संबंधित मामलों के बारे में चिंता व्यक्त करें तो माता-पिता को चाहिए कि उनका उचित समाधान करें। साथ ही, उनकी समस्याओं का समाधान करने के लिए सार्थक प्रयास करें।

विद्यार्थियों की शिक्षा हेतु एनसीईआरटी का वैकल्पिक अकादमिक कैलेंडर राष्ट्रहित में जारी

कोरोना महामारी के कारण विद्यालय बंद है, लेकिन विद्यार्थियों की औपचारिक शिक्षा को सरल बनाने के लिए राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसन्धान और प्रशिक्षण परिषद (एनसीईआरटी) द्वारा वर्ष 2020-21 से वैकल्पिक अकादमिक कैलेंडर विकसित किया गया। विद्यालयों की सभी स्तरों में कक्षा 1-12 के विद्यार्थियों की शिक्षा को सुचारु रूप से जारी रखने के लिए इस कैलेंडर का विकास किया और सीखने के प्रतिफलों से जोड़ा गया। इस कैलेंडर को बच्चों, अभिभावकों तथा शिक्षकों की मदद के लिए बनाया गया ताकि छात्र-छात्रा को पढ़ाने में सहायता कर सकें और अर्थपूर्ण शिक्षण पाठ ग्रहण कर सकें। इस कैलेंडर को बनाने समय नई तकनीकों और सोशल (डिजिटल) मीडिया को विशेष महत्व प्रदान किया गया जिससे छात्र-छात्रा अपने घर के अंदर रहकर खुशी-खुशी पढ़ाई और अध्ययन कर सकें।

शिक्षक का परामर्शदाता के रूप में भूमिका और योगदान

शिक्षक शिक्षण के साथ ही निर्देशन एवं परामर्श का कार्य भी करते हैं। इसलिए शिक्षकों को छात्र-छात्रा के सामने आने वाली व्यावहारिक एवं भावनात्मक चुनौतियों से निपटने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। इस बात का उल्लेख राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में भी है। अतः शिक्षक विद्यार्थियों के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं और छात्र-छात्रा का सबसे निकट संपर्क शिक्षक के साथ होता है।

अभिभावकों की ज़िम्मेदारी और भूमिका

अभिभावक की प्राथमिक भूमिका अपने बच्चों के भावनात्मक स्वास्थ्य के साथ-साथ उनके शारीरिक स्वास्थ्य की देखभाल करना है। वे अपने बच्चों की भावनाओं तथा व्यवहार में आए बदलावों पर ध्यान दें। बच्चों को सक्रिय रहने के लिए प्रोत्साहित करें। योग और नियमित व्यायाम को दैनिक दिनचर्या में शामिल करें क्योंकि यह उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। एक अभिभावक के रूप में, आप यह सुनिश्चित करने में योगदान दे सकते हैं कि आप अपने बच्चों की बातों को सुनकर, उनकी कमियों को स्वीकार करते हुए, उनकी शंकाओं को दूर करते हुए, उन्हें आशा पैदा करते हुए और मुद्दे को हल करने में भावनात्मक सहयोग प्रदान करते हुए उनके मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखें। माता-पिता अपने बच्चों को सक्रिय रूप से सीखने के लिए गतिविधियों जैसे बागवानी में पानी देना, भोजन पकाने में सहायता करना, महापुरुषों की प्रेरणादायी जीवनी, कहानियाँ, चित्रकारी, पेंटिंग, संगीत, खेल, आदि में व्यस्त रख सकते हैं।

कोरोना काल में बच्चों का ध्यान सकारात्मक और रूचि के कार्य में जैसे चित्रकारी, पेंटिंग, संगीत, खेल, बागवानी, भोजन पकाने के प्रति झुकाव और भोजन पकाना, प्रेरक पुस्तकें, आध्यात्मिक पुस्तकें एवं महापुरुषों की प्रेरणादायी जीवनी, कहानियाँ, पढ़ने-लिखने की आदत विकसित करना और अपने रूचि में व्यस्त रखना आदि क्रियाकलापों का सहारा ले सकते हैं। दादा-दादी का उनके पोते-पोती के विकास पर और परिणामस्वरूप, उनके मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव होते हैं। दादी-नानी से बच्चों को घर पर रहकर कहानियाँ सुननी चाहिए। ये कहानियाँ प्रेरक एवं साहसिक होती हैं तथा बच्चों पर अच्छा प्रभाव डालती हैं। इससे बच्चे व्यस्त रहेंगे तथा दुःखद घटनाओं की तरफ ध्यान नहीं जायेगा। ये कहानियाँ बच्चों के कोमल मन की उर्वरा भूमि पर प्रेम, सौहार्द, उदारता, संयम, शांति, तार्किकता, सकारात्मक सोच एवं चरित्र-निर्माण जैसे अच्छे गुणों के विकास के बीज बोकर उन्हें अंकुरित कर फूलने-फलने का मौका देता है।

अभी बच्चों को घर में रखना बड़ा ही कठिन कार्य है, जिसमें ऐसी कहानियाँ उपयोगी साबित हो सकती हैं। दादी अम्मा की कहानियों में पंचतंत्र के रूप में पशु चरित्रों की मजेदार कहानियाँ आज भी बच्चों

एवं किशोरों को पसंदीदा है और गहन जिज्ञासा के साथ-साथ जीवन के प्रति एक स्वस्थ व प्रगतिशील दृष्टिकोण भी पैदा करती है। मानवोपयोगी नैतिक शिक्षा व मूल्यों की कहानियाँ जहाँ एक ओर जीवन दक्षताओं को प्रदान करने में सक्षम हैं, वहीं दूसरी ओर मानव मूल्यों को जीवन में उतारने की प्रेरणा भी देती हैं।

ये कहानियाँ बच्चों के कोमल मन में जीवन की नयी रोशनी लाएँगी और जीवन-मूल्यों, शिष्टाचार, विनम्रता, सत्यवादिता एवं व्यवहारिक कोमलता आदि भावों को जागृत कर सकेंगी। अतः घर के बुजुर्गों द्वारा बच्चों को दादी-नानी के साथ अकबर-बीरबल की हास्य कहानियाँ, आजादी की लड़ाई, महान स्वतंत्रता सेनानियों के ओज-वीरता की कहानी सुनाई जा सकती है। बच्चों को कहानियाँ के द्वारा सर्वांगीण विकास के साथ-साथ उनमें संवाद-कौशल, संवेदनशीलता, बड़ों के प्रति सम्मान, छोटों के प्रति प्रेम, पर्यावरण के प्रति सजगता, सद्भाव, समय-नियोजन, मानवीयता और राष्ट्र के प्रति अगाध प्रेम जैसे अनेक गुणों एवं भावों को लाना संभव है। अतः भावनात्मक जुड़ाव को बच्चों और उनके माता-पिता या देखभाल करने वालों के बीच एक बंधन के रूप में समझा जा सकता है जो बच्चे के विकास और जीवन में सार्थक संबंधों के निर्माण की उनकी क्षमता को प्रभावित करता है।

बच्चों पर डिजिटल तकनीक का प्रभाव

कोविड-19 महामारी एक जटिल परिस्थिति है जिसमें बच्चों के नैसर्गिक विकास पर विपरीत प्रभाव पड़ रहा है, क्योंकि उन्हें जहाँ एक ओर विद्यालय का शैक्षणिक परिवेश समुचित रूप से नहीं मिल पा रहा है, वहीं दूसरी ओर प्राकृतिक परिवेश में खेलकूद के अभाव के कारण उनका शारीरिक, सामाजिक और मानसिक विकास भी प्रभावित हो रहा है। इसलिए बच्चों को ऑनलाइन शिक्षा के माध्यम से ऑनलाइन रोचक गतिविधियाँ, रचनात्मक खेल एवं मनोरंजन सीखने के नये अवसर प्रदान किया जा रहा है।

किंतु यह शिक्षा उनके सर्वांगीण विकास के लिए पर्याप्त नहीं है। बच्चों के साथ-साथ किशोर में भी अपने कैरियर के प्रति एक अनिश्चितता की अवस्था है क्योंकि उन्हें यह पता नहीं है कि इस परिस्थिति में आगे उनका विकास किस तरह से होगा और कौन सी ऐसी परिस्थिति होगी जिसमें उन्हें स्वयं निर्णय लेने की क्षमता विकसित हो सके। अतः बच्चों एवं किशोरों में अपने अध्ययन एवं अग्रिम विकास के लिए एक उपायोह की स्थिति व्याप्त है जिससे वे मानसिक रूप से काफी परेशान रहे हैं। बच्चे को इस समय ऐसे माहौल की परमावश्यकता होती है जहाँ सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा पर जोर दिया जा सके। अभिभावक कोरोना काल में बच्चों के दिल-दिमाग को मजबूत करने का प्रयास करें जिसमें समय, समझ, संचार, संवाद, संवेदना के साथ समानुभूति निरंतर कायम रखें। कोविड-19 के दौरान विद्यार्थियों का 'स्क्रीन टाइम' बहुत ज्यादा बढ़ गया है। वह कंप्यूटर, टैबलेट या स्मार्टफोन की स्क्रीन पर नज़रें गड़ाए

रहते हैं। शोध अध्ययनों से पता चला है कि बच्चों का स्मार्टफोन और कंप्यूटर का इस्तेमाल औसतन पांच घंटे हर दिन बढ़ गया है। वे सोशल मीडिया और गेमिंग प्लेटफॉर्म पर अधिक समय व्यतीत करने लगे हैं। कामों से व्यस्त कई माता-पिता बच्चों के 'स्क्रीन टाइम' बढ़ोतरी में अनदेखी कर देते हैं यह सोच कर कि चलो उनका मन तो लगा रहता है। परंतु सोशल मीडिया बच्चों की कच्ची-पक्की जानकारीयों में उत्कंठा तक बढ़ा देता है। माता-पिता सारे निगरानी नहीं कर सकते क्योंकि घर के भीतर काम भी होते हैं। बहुत ज्यादा 'स्क्रीन टाइम' से उनकी नींद कम होने लगी है जिससे उनके व्यवहार में बदलाव आने लगा है। इतना ही नहीं इसकी वजह से उन में आरामतलबी और आलस्य की भी समस्या बढ़ी है। यह खतरे का संकेत है, इस तरह की घटना मनोसामाजिक अकेलेपन का घातक है।

विद्यार्थियों के लिए प्रज्ञाता दिशा-निर्देश

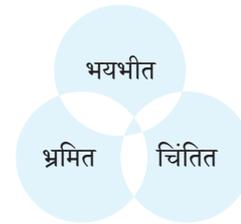
कोरोना महामारी से देश के 24 करोड़ विद्यार्थियों की शिक्षा प्रभावित हुई है। इसके लिए शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार ने कोरोना महामारी के कारण विद्यालय में समुचित रूप से शिक्षा को संचालन हेतु एक प्रज्ञाता दिशा-निर्देश जारी किए हैं। इसमें कक्षा 1 से 12 तक के विद्यार्थियों के लिए ऑनलाइन कक्षा हेतु समय एवं सत्रों का विस्तार से विवरण दिया गया है। इन दिशा-निर्देश के अनुसार प्राथमिक कक्षा के लिए सत्र की अवधि 30 मिनट तक किया गया है। कक्षा 1 से 8 तक के लिए अवधि 45-45 मिनट की 2 कक्षाएँ निर्धारित की गयी है। वहीं कक्षा 9 से 12 तक के विद्यार्थियों के लिए 30 से 45 मिनट तक की अवधि की 4 ऑनलाइन कक्षाओं का प्रावधान किया गया है। इसके अंतर्गत ऑनलाइन और डिजिटल शिक्षा के 8 चरण, जिनमें योजना, समीक्षा, व्यवस्था, मार्गदर्शन, बातचीत (वार्ता), कार्य सौंपना (असाइनमेंट), पता लगाना (ट्रैक करना) और सराहना (प्रोत्साहित करना) शामिल है। ये आठ चरण उदाहरणों के साथ चरणबद्ध, व्यवस्थित और एकीकृत तरीके से डिजिटल शिक्षा की योजना और कार्यान्वयन का मार्गदर्शन व रूपरेखा प्रस्तुत करते हैं। डिजिटल (ऑनलाइन) शिक्षा पर जारी यह दिशा-निर्देश शिक्षा की गुणवत्ता बढ़ाने के लिए विस्तृत कार्य योजना प्रदान करते हैं। इन दिशा-निर्देशों में उन विद्यार्थियों के लिये जिनके पास डिजिटल उपकरण हैं और जिनके पास डिजिटल उपकरण नहीं है, दोनों का ध्यान रखा गया है। प्रज्ञाता दिशा-निर्देश विद्यालय प्रशासकों व प्रमुखों, शिक्षकों, अभिभावकों, शिक्षक-प्रशिक्षकों और विद्यार्थियों सहित हितधारकों के विविध समूहों के लिए ये दिशा-निर्देश प्रासंगिक और उपयोगी साबित हो रही है।

मानसिक स्वास्थ्य पर असर

कोरोना संकट का असर लोगों की मानसिक सेहत पर गंभीर रूप से पड़ने लगा है। आज संपूर्ण विश्व एक ऐसे मुहाने पर आ खड़ा हो गया है, जहां वर्तमान और भविष्य दोनों के लिए चिंताशील है। जनमानस के मनोदशा

पर गहरा प्रभाव डाल रहा है और मनोभाव बदल सा गया है। घरों में बंद जीवन, आर्थिक संकट का डर (रोज़गार एवं आजीविका का अभाव), सामान्य जीवन नहीं जी पाने की छटपटाहट और इन सबसे ऊपर कोरोना का डर, इन सभी भावनाओं ने नकारात्मकता को उत्पन्न कर दिया है। दैनिक जागरण समाचार पत्र में छपे एक आलेख दिनांक 27 मई 2020 के अनुसार भारतीय मनोरोग सोसायटी के सर्वेक्षण के मुताबिक महामारी काल के आने के बाद देश में मनोविकार से पीड़ित मरीजों की संख्या में लगभग 20 प्रतिशत की वृद्धि हुई है।

वर्तमान स्थिति में मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव



कोविड प्रोटोकॉल का अनुपालन

कोरोना एक संक्रामक वायरस है और इससे पूरी मानव जाति संकट में है। नोवेल कोरोना वायरस (कोविड-19) महामारी के प्रकोप से उत्पन्न स्थिति से निपटने के लिए वर्तमान में व्यक्तिगत दूरी (सामाजिक दूरी) अभूतपूर्व रूप से रखी जा रही है ताकि वायरस फैलने की श्रृंखला को रोक सकें। वैश्विक महामारी कोरोना से बचाव के लिए व्यक्तिगत दूरी या चिकित्सीय दूरी (शारीरिक दूरी) अथवा सामाजिक दूरी (सोशल डिस्टेंसिंग) का सुनिश्चित रूप से पालन करें और कम से कम 2 गज (6 फीट) की दूरी अपने जीवन में अनुशासन के साथ आत्मसात करें। अपने हाथों को बार-बार धोएं, घर पर बना पुनः उपयोग होने वाला मास्क (फेस कवर) हर समय पहनें और समय-समय पर अपने हाथ को साबुन और पानी से अच्छे से धोएं या कम से कम 60 प्रतिशत से अधिक अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का प्रयोग करें।

व्यक्तिगत दूरी, मास्क का उपयोग, सामाजिक व्यवहार और स्व अनुशासन से सभी लोगों की आत्मरक्षा होगी। व्यक्तिगत दूरी + योग और ध्यान + संतुलित आहार (पौष्टिक भोजन) + टीकाकरण से ही होगा कोरोना का इलाज और सुरक्षा कवच का निर्माण। बचाव और टीकाकरण से ही कोरोना विषाणु को फैलने से रोका जा सकता है। कोविड-19 महामारी के दौरान घर में रहना और सुरक्षित रहना बहुत ज़रूरी है। फलतः इस वायरस के नए रूप ने (दूसरी लहर यानी नया खौफ कोविड-2.0) ज्यादा लोगों को अप्रत्याशित रूप से प्रभावित किया और अब तीसरी लहर (कोविड-3.0) में कोविड प्रोटोकॉल का अनुपालन सुनिश्चित रूप से करना ही होगा, तभी जनमानस की सुरक्षा संभव है।

ये त्रासदी आकस्मिक एवं व्यापक स्तर की चुनौती है। कोविड-19 महामारी के प्रकोप से उत्पन्न स्थिति से निपटने के लिए वर्तमान में कोविड प्रोटोकॉल का पालन सुनिश्चित रूप से करें और दोनों टीका

अनिवार्य रूप से लगवाये जिससे विषाणु फैलने की श्रृंखला को रोक सकें। अतः 'एक अधूरा दो से पूरा' का मूलमंत्र याद रखें और कोरोना के दोनों टीके पूर्ण रोग प्रतिरक्षा के लिए निश्चित रूप से लगवाएँ।

न्यू नॉर्मल के साथ जीवन जीना

कोविड-19 हमारे जीवनकाल की सबसे अधिक घातक एवं विनाशकारी घटना है और इसने हमारे समाज व जीवन की परिभाषा बदल दी है। इसके कारण आज विश्व अकल्पनीय परिवर्तनों के नए दौर से गुजर रहा है। इस महामारी का प्रभाव समाज के सभी वर्गों व समूहों पर अलग-अलग तरीके से पड़ा है। वर्तमान परिस्थिति एवं बदलते परिवेश में आकार ले रही नई सामाजिक व्यवस्था 'न्यू नॉर्मल' (नया सामान्य) के साथ जीवन जीना और सामंजस्य बनाने की जिम्मेदारी सभी वर्गों पर है। न्यू-नॉर्मल का मकसद नागरिकों की जान की सुरक्षा से है। जीवन के हर क्षेत्र में एक नयी सामान्य प्रक्रिया को जन्म देगा कोविड-19, ये शुरुआती संकेत है कि प्रसार जीवन के हर क्षेत्र में एक 'नयी सामान्य प्रक्रिया' को जन्म दे सकता है। नया संतुलन स्थापित करने में कुछ महीने और लगेंगे तथा वैश्विक महामारी रूढ़ियों की एक नई परंपरा को जन्म देगी। जैसे-जैसे कोरोना वायरस ने प्रत्येक मानव गतिविधि में खलल डाला है, मनुष्य के एक-दूसरे से बातचीत के तरीकों में प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष तौर पर जीवन शैली में बदलाव हुआ है।

वर्तमान परिस्थिति में मनःस्थिति का संकट

शोध अध्ययनों में से जानकारी मिलती है कि व्यक्तिगत दूरी, स्व-अलगाव के माध्यम से इस महामारी के विस्तार पर विराम लगाया जा रहा है। भारत में भी इन उपायों को अपनाया जा रहा है, जो भारतीय जनमानस के लिये सर्वथा नया प्रयोग है। लोगों की जीवन शैली में अचानक आये, इस बदलाव ने कई तरह की मानसिक समस्याओं एवं जटिलताओं को जन्म दिया है। अतः इस मानसिक दबाव से बाहर निकलने में मनोवैज्ञानिक सहयोग महत्वपूर्ण हो सकते हैं।

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी कई तरह की दिक्कतें होना स्वाभाविक है। इसलिए जन सामान्य को दबाव तथा चिंता का सामना करने, संभालने एवं राहत देने में मदद और समायोजन करने के लिए रचनात्मक कार्रवाई करना महत्वपूर्ण है। सकारात्मक सोच और रचनात्मक क्रियाकलापों को अपना कर इस दबावपूर्ण स्थिति से बाहर निकला जा सकता है। सभी को धैर्य व पूरी समझदारी के साथ कार्य करना है।

परामर्शदाताओं और मनोवैज्ञानिकों की भूमिका

बच्चे का अधिकतम समय विद्यालय में बीतता है, जिससे विद्यार्थियों के मनोदैहिक स्वास्थ्य के लिए काम करने वाले प्रशिक्षित और समर्पित परामर्शदाताओं की भूमिका महत्वपूर्ण हो जाता है। शिक्षा एक अचुक

कारक और घटक हैं। बच्चों के व्यक्तित्व के समग्र विकास हेतु और जीवन लक्ष्यों के निर्धारण मार्ग में शिक्षकों तथा परिवारजनों द्वारा उनके वांछनीय व्यवहार को प्रोत्साहित करना होगा जो उनके व्यक्तित्व का निर्माण करने में सहयोगी हो। बच्चों के जीवन में असफलता, असन्तोष, कुंठा आदि को परामर्शदाता के सहयोग से दूर करने का प्रयास किया जाये। हम लोग विपरीत परिस्थिति में सहयोगात्मक एवं समानभूतिपूर्ण से बच्चों की भावनाओं को समझने का प्रयास करें। इससे बच्चों में भावनात्मक रूप से मजबूत व्यक्तित्व के साथ आदर्श नागरिक का विकास हो।

हम लोगों को बच्चों के प्रति प्रत्यक्ष दृष्टिकोण को जागृत करना परमावश्यक है। इसमें शिक्षकगण तथा परिवार के लोगों के साथ अंतःक्रिया करके बच्चों में आत्मविश्वास का संचार किया जा सकता है। मनोवैज्ञानिक एवं परामर्शदाता के सहयोग से बच्चों के व्यक्तित्व विकास में एक महत्वपूर्ण कार्य किया जा सकता है जिससे व्यक्तित्व का समग्र रूप से विकास किया जा सके।

परामर्शदाता की भूमिका एक विशेष-आवश्यकता की पूर्ति करने वाले शिक्षक, एक उपचारात्मक शिक्षक, एक जांचकर्ता, और बच्चे के सकारात्मक मानसिक और भावनात्मक कल्याण के लिए एक सलाहकार के रूप में है। मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव तथा मनो-सामाजिक चिंताओं से संबंधित प्रश्नों के समाधान के लिए, राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य और तंत्रिका विज्ञान संस्थान (निमहांस), बैंगलोर द्वारा राष्ट्रीय टोल-फ्री हेल्पलाइन नंबर, 08046110007 जारी किया है जिस पर सभी लोग संपर्क कर सकते हैं।

शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा भी एक पहल 'मनोदर्पण' प्रारम्भ की गई है। इसके तहत हमारे शिक्षण संस्थानों के छात्र-छात्रा की देशव्यापी पहुंच के लिए एक राष्ट्रीय टोल-फ्री हेल्पलाइन, 8448440632 स्थापित की गई है। जो उन्हें उनके मानसिक स्वास्थ्य, अकादमिक कैरियर तथा मनोसामाजिक मुद्दों से जुड़ी समस्याओं को दूर करने के लिए टेली-काउंसलिंग प्रदान कर रहा है। इसके अलावा, लोग भारत सरकार के कोरोना महामारी हेल्प डेस्क 9013353535, राष्ट्रीय टोल-फ्री हेल्पलाइन नम्बर 1075, राष्ट्रीय रोग नियंत्रण केन्द्र (एनसीडीसी), आरोग्य सेतु ऐप, कोविन टीकाकरण ऐप, यूजीसी हेल्पलाइन नम्बर 08046110007 और विश्व स्वास्थ्य संगठन जैसे भरोसेमंद स्रोतों से सही जानकारी ले सकते हैं। अतः भारत में मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों और लंबे समय तक कोविड के प्रभाव को कम करने में मनोवैज्ञानिकों और परामर्शदाताओं की भूमिका अमूल्य साबित हो रहा है।

निष्कर्ष

कोविड-19 महामारी दुनिया भर में सभी के लिए एक चुनौतीपूर्ण समय है। यह वैश्विक महामारी न केवल गंभीर चिकित्सा और चिंता का विषय है, बल्कि सभी के लिए मिश्रित भावनाएं और तनाव भी पैदा करती है।

प्रतिकूलताओं का सामना करने के लिए व्यक्ति को अनुकूलित करने की आवश्यकता है, और मनोवैज्ञानिक सशक्तता का निर्माण अपेक्षित है। मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक स्थिति ठीक रखने और समय का सकारात्मक उपयोग करने की आवश्यकता है। बच्चों में चिंता, डर, अकेलापन और अनिश्चिता बनी हुई है और कोविड के इस संक्रमण काल में लोगो को उम्मीद भी है। विषाणु ने दुनिया भर में मानव के समक्ष जीवन का संकट पैदा कर दिया है, जिससे मानव समाज बेहद डरा हुआ है। यह महामारी लोगो के व्यवहार को बदल रही है। कोरोना हमारे तन के साथ-साथ मन पर भी हमला बोल रहा है। वर्तमान परिस्थिति में बच्चों को घर के अंदर ही रहना है यानि घर, विद्यालय, खेल का मैदान, पार्क हर जगह खेलने-कूदने वाले बच्चे मजबूर होकर घर के चार दीवारी में

बंद हो गए हैं। आज विद्यालय परिवार के भीतर आ गई और परिवार में ही विद्यालय बन गया है। बच्चों के जज्बातों को समझें तो हम लोग उनकी गतिविधियों को पहचानेंगे कि दोस्ती और दोस्तों से मिलना बाकी दुनिया से मिलने के बराबर है। बच्चों में मनो-सामाजिक तनाव जानने के लिए अभिभावक और शिक्षक नियमित चर्चा करें। अतः वर्तमान में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी कई तरह की दिक्कतें होना स्वाभाविक है। इसलिए बच्चों को तनाव तथा चिंता का सामना करने, संभालने एवं राहत देने में मदद और समायोजन करने के लिए रचनात्मक कार्रवाई करना महत्वपूर्ण है। अभिभावक बच्चों के प्रति साकारात्मक सोच और रचनात्मक क्रियाकलापों का वातावरण अपना कर इस दबावपूर्ण स्थिति से बाहर निकल सकते हैं।

संदर्भ सूची

- अमेरिकन साइक्रियाट्रिक एसोसिएशन. 2013, डायग्नोस्टिक एण्ड स्टेटिस्टिकल मैनुअल आफ मेंटल डिस्ऑर्डर(5वां सं.)
एसोसिएशन आफ इंडियन विद्यालय काउंसलर एण्ड एलाइड प्रोपफेसर्गोल्स।
कोरोना कहर, इंडिया टूडे रिपोर्ट. 9 जून 2021 का अंक.
चौधरी, के.सी. 2018; “प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल, विकास और शिक्षा”, बिहार हिंदी ग्रंथ अकादमी, पटना।
निमहांस से प्रकाशित रिपोर्ट मेंटल हेल्थ इन द टाइम्स ऑफ इंडिया कोविड-19 पॉडेमिक (अभिगम 11 सितम्बर 2021)
नेशनल काउंसिल फार टीचर एजुकेशन. 2009
नेशनल नॉलेज कमिशन रिपोर्ट, न्यू दिल्ली-गर्वनमेंट ऑफ इंडिया. 2007.
प्रसन्न, के. 2005 “राष्ट्रीय पाठ्यचर्चा 2005 : एक विमश” योजना, नई दिल्ली, सितम्बर 2005.
भाटिया, एम.एस. 2004, मनोरोग, नेशनल बुक ट्रस्ट, नई दिल्ली.
राष्ट्रीय पाठ्यक्रम रूपरेखा-2005, नयी दिल्ली, एन.सी.ई.आर.टी. (2005).
स्वामीनाथन, एम. 1987 “बच्चों के लिए खेल-क्रियाएँ” यूनिसेफ, नई दिल्ली (1987).

वेबसाइट्स

- [https:// www.mohfw.gov.in](https://www.mohfw.gov.in)
<https:// www.ncert.nic.in>
<https://pib.gov.in/PressReleasePage.aspx?PRID=1642061>
<https://www.jagran.com/editorial/apnibaat-our-future-will-be-affected-more-than-present-by-corona-virus-read-here-an-expert-views-jagran-special-20313927.html>
<https://www.mhrd.gov.in/nep-new>
<https://www.nipccd.nic.in>
<https://www.unicef.org>
<https://www.unicef.org>
<https://www.who.int>