

## अपील

विद्यार्थी जगत स्वभाव से कर्मशील होता है। अपनी सृजनात्मक क्षमता तथा अपार उर्जा के माध्यम से स्वयं अपना जीवन समाज तथा राष्ट्र को आलौकिक कर सकता है। वर्तमान में कोविड-19 तथा वैश्विक महामारी से बचाव के लिये देशव्यापी लॉकडाउन में समस्त शिक्षण संस्थायें बन्द हैं। ऐसे में कैरियर प्रतिस्पर्धा, प्रतियोगी परीक्षाओं का वर्तमान में स्थगित होना, अगले सत्र में दाखिले की उलझन आदि अनेक मानसिक तनावों का सामना कई छात्र/छात्रायें कर रहे हैं। घबराहट, अकेलापन और डिप्रेशन जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं। डर, उदासी, चिड़चिड़ापन उत्पन्न हो रहा है। यह हमारे लिये चिन्तन और मनन का प्रश्न है। दौडती भागती जिन्दगी में अचानक ठहराव आ गया है। इस तनाव की स्थिति से बाहर निकलना बहुत जरूरी है। माननीय प्रधानमंत्री जी द्वारा राष्ट्र के नाम सम्बोधन में 3 मई तक लॉकडाउन कर दिया गया है। ऐसी स्थिति में विद्यार्थी/युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए कुछ बातें महत्वपूर्ण हैं।

1. सकारात्मक रहें। क्योंकि सकारात्मक चिंतन मन को ऊर्जावान बनाता है।
2. यदि आप परेशान हैं, उदास हैं तो घबरायें नहीं अपने दोस्तों और परिजनों के साथ साझा करें।
3. फोन, विडियो कॉल के माध्यम से अपने प्राध्यापकों तथा प्रियजनों के सम्पर्क में रहें। आपके प्राध्यापक हमेशा आपके साथ हैं।
4. ज्ञानवर्धक पुस्तकें पढ़ें। यह आपकी रचनात्मक, लेखन अभिवृत्ति को बढ़ावा देंगी।
5. अपनी हॉबी (संगीत, डान्स, पेन्टिंग आदि) में समय व्यतीत करें। जो काम समय नहीं मिलने के कारण आप नहीं कर पाये वो अब करें, इससे आपको खुशी मिलेगी।
6. योगा तथा इनडोर गेम/गतिविधियों को स्वयं को जोड़ें।
7. सन्तुलित भोजन एवं गर्म पानी का सेवन अवश्य करें।
8. यदि आप सक्षम हैं तो गरीब लोगों की मदद करें।

लॉकडाउन में सामाजिक दूरी बनानी है, भावनात्मक दूरी नहीं बनानी है। हमें खुद को मानसिक रूप से मजबूत करना अत्यन्त आवश्यक है। सब कुछ फिर से ठीक होगा। बस हमें अनुशासित रहते हुए धैर्य एवं संयम रखना होगा। हम सभी को मिलकर कोरोना को हराना है।

**जय हिन्द, जय भारत**

डॉ० अनीता देवी (एस०प्र०)

समा०शा० विभाग

डॉ० राम मनोहर लोहिया राजकीय महाविद्यालय

आँवला, बरेली।