जनसंपर्क कार्यालय
जामिया मिल्लिया इस्लामिया

12 जून, 2021

प्रेस विज्ञप्ति

जामिया में "लिविंग विद द टाइम्स : मैनेजिंग मेंटल हेल्थ ड्यूरिंग कोविड-19" पर ई-अतिथि व्याख्यान का आयोजन

कोविड -19 महामारी पर स्वास्थ्य जागरूकता व्याख्यान श्रृंखला के क्रम में दंत चिकित्सा संकाय, जामिया मिल्लिया इस्लामिया (जामिइ) ने "लिविंग विद द टाइम्स : मैनेजिंग मेंटल हेल्थ ड्यूरिंग कोविड-19" पर 11जून 2021 को सिस्को-वेबेक्स प्लेटफॉर्म के माध्यम से एक और ई-व्याख्यान का आयोजन किया।
कार्यक्रम में डॉ.अशोक कुमार जैनर एमबीबीएस, एमडी साइकियाट्रिस्ट (केजीएमसी, लखनऊ), एमआरसी साइक, यूके, एफआरसी साइक, यूके, कंसल्टेंट साइकियाट्रिस्ट, एनएचएस, यूके और सुश्री मीना अरोड़ा एक्स-स्क्वाड्रन लीडर, सर्टिफाइड लाइफ कोच, एनएलपी (न्यूरो लिंग्विस्टिक प्रोग्रामिंग) प्रैक्टिशनर ट्रेनर एवं एक क्लिनिकल मनोवैज्ञानिक, अतिथि वक्ता थे।

जामिया की एक परंपरा के रूप में, कार्यक्रम की शुरुआत डॉ मोहम्मद सलीम एसोसिएट प्रोफेसर पैथोलॉजी के पवित्र कुरान की आयतों की तिलावत से सर्वशक्तिमान का आशीर्वाद लेने के साथ हुई ।

कार्यक्रम में जामिया की कुलपति प्रो. नजमा अख्तर, की मुख्य अतिथि के रूप में गरिमामयी उपस्थिति रही। सभा को संबोधित करते हुए, प्रो. अख्तर ने कोविड-उपयुक्त व्यवहार (मास्क, सैनिटाइज़र और सोशल डिस्टेंसिंग) पर जोर दिया, जो महामारी को नियंत्रित करने की कुंजी है, जिसकी अवहेलना कुछ महीने पहले जनसामान्य द्वारा की गई और दूसरी लहर के उद्भव का कारण मानी जाती है। उन्होंने कहा कि कोविड की घातक दूसरी लहर की 'भय-राक्षसी' ने अभी तक छिपे / मौन प्रकोप को दृश्यमान कर दिया है - जो लोगों के बीच मरने के डर, अपने प्रियजनों को खोने, अकेले रहने, अपनी नौकरी खोने का डर - ये जो चिंताएं हैं जो वर्तमान संकट के साथ मानसिक-स्वास्थ्य के मुद्दों का एक नया आयाम जोड़ती हैं। अन्य मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दे जैसे कि असहायता, घबराहट, शोक और अपराध बोध, और अभिघातजन्य तनाव विकार भी बढ़ रहे हैं। उन्होंने प्रतिभागियों को, छात्रों और कर्मचारियों के लॉकडाउन की चिंता और अवसाद का प्रबंधन करने में मदद करने के लिए पिछले साल मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल के लिए एक समर्पित सेल खोलकर महामारी के दौरान मानसिक तनाव से निपटने के लिए विश्वविद्यालयों की पहल के बारे में बताया। उन्होंने 45 वर्ष से अधिक आयु वर्ग के लिए कोविड-19 टीकाकरण शिविरों की सफलता की भी जानकारी दी और जल्द ही युवा आयु वर्ग के लिए संभावित व्यवस्था का आश्वासन दिया।

प्रो. (डॉ) संजय सिंह, डीन, दंत चिकित्सा संकाय, जेएमआई और कार्यक्रम के आयोजन अध्यक्ष ने दोनों वक्ताओं का स्वागत किया। उन्होंने रेडियो जामिया 90.4 एफएम पर कार्यक्रम के लाइव प्रसारण और पॉडकास्ट को गूगल प्ले स्टोर पर उपलब्ध रेडियो जामिया ऐप पर अपलोड की भी घोषणा की , जिसे कभी भी और कहीं भी देखा जा सकेगा।

दोनों वक्ताओं द्वारा 45 मिनट का व्याख्यान एक बहुत ही ज्ञानवर्धक सत्र था। डॉ. अशोक जैनर ने शुरुआत की कि कैसे कोविड ने बढ़ते मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों, तनाव और व्यक्तित्व में बदलाव को जन्म दिया है, युवा वयस्कों में इन लक्षणों की रिपोर्ट की अधिक संभावना है। तर्कहीन भय/विश्वास और चिंता से निपटने के तरीके पर ध्यान केंद्रित करते हुए, उन्होंने 4 जादुई टिप्स दीं: कोविड उपचार का समय; सही जीवन रक्षक जानकारी और उपचार की उपलब्धता; साक्ष्य आधारित यूनिफार्म प्रोटोकॉल; और सूचना के केंद्रीकृत स्रोत। उन्होंने कोविड उपचार के 3 डी पर भी जोर दिया: सही अवधि के लिए सही खुराक में सही दवा। सुश्री मीना अरोड़ा ने मनोवैज्ञानिक सहायता/परामर्श की आवश्यकता की चेतावनी/लाल संकेतों जैसे मनोवैज्ञानिक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित किया। उन्होंने अपना ख्याल रखने के लिए महत्वपूर्ण और सटीक सुझाव दिए जैसे कि नींद, सोशल मीडिया सामग्री से विराम, निवारक उपाय, सहज और रचनात्मक गतिविधियाँ और सबसे महत्वपूर्ण व्यायाम, ध्यान और पारिवारिक समय। वक्ताओं ने रोग के भविष्य के बोझ को कम करने की कुंजी के रूप में टीकाकरण पर भी प्रकाश डाला।

व्याख्यान में रेडियो जामिया को सुनने के अलावा देश भर के डॉक्टरों, शिक्षकों, छात्रों और जनसामान्य सहित लगभग 350 ऑनलाइन प्रतिभागी शामिल हुए। व्याख्यान के बाद, जिज्ञासु दर्शकों के प्रश्नों को शामिल करते हुए प्रश्नोत्तर सत्र रखा गया। सत्र का संचालन प्रोफेसर (डॉ) नीता कुमार, प्रोफेसर-प्रभारी, पैथोलॉजी और आयोजन सचिव द्वारा किया गया था।

कार्यक्रम की मेज़बानी और संचालन डॉ. हरनीत कौर, एसोसिएट प्रोफेसर, ऑर्थोडॉन्टिक्स, दंत चिकित्सा संकाय, जेएमआई द्वारा की गई।

जनसंपर्क कार्यालय
जामिया मिल्लिया इस्लामिया