

تعلقات عامہ دفتر

جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی

June 12, 2021

پریس ریلیز

جامعہ ملیہ اسلامیہ میں ”Living with times: Managing mental health“

”during Covid-19“ کے موضوع پر ای گیسٹ۔ لیکچر کا انعقاد

کوڈ۔ ۱۹ کے سلسلے میں صحت بیداری سہولت کے طور پر ڈیٹنسٹری فیکلٹی، جامعہ ملیہ اسلامیہ نے مورخہ ۱۱

جون ۲۰۲۱ء کو ”Living with times: Managing mental health during COVID-19“

کے موضوع پر سکس۔ ویبر پلیٹ فارم پر ایک اور لیکچر کا اہتمام کیا۔

۔۔ وائی (کے۔ جی۔ ایم۔ سی، لکھنؤ) ایم آر سی سائیک، لندن، ایف آر سی سائیک، لندن کنسلٹنٹ ماہر نفسیات

، این ایچ ایس، لندن اور محترمہ مینا اور اسابق اسکونڈر لیڈر، مصدقہ لائف کوچ، این ایل پی (نیرو لنگوئسٹکس

پروگرامنگ) پریکٹیشنر وٹریز اور ماہر نفسیات۔

جامعہ کی روایت کے مطابق ڈاکٹر محمد سلیم ایسوسی ایٹ پروفیسر، پیتھولوجی کے تلاوت کلام پاک سے پروگرام کا

آغاز ہوا۔

پروفیسر نجمہ اختر، شیخ الجامعہ، جامعہ ملیہ اسلامیہ پروگرام کی مہمان خصوصی تھیں۔ سامعین سے خطاب کرتے ہوئے

پروفیسر اختر نے وبا کے تقاضوں کو دھیان میں رکھتے ہوئے اس کے مطابق رہن سہن (ماسک، سنیٹائزر، اور جسمانی دوری)

اپنانے پر زور دیا کہ اسی سے وبا پر قابو پایا جاسکتا ہے اور یہ کہ کچھ مہینوں پہلے اس سے لا پرواہی برتنے کی وجہ سے وبا کی دوسری

لہر آئی تھی۔ انھوں نے کہا کہ وبا کی دوسری خطرناک لہر نے لوگوں کے ذہن و دماغ میں متعدد نفسیاتی بیماریوں کو جنم دیا ہے جن

میں سے کچھ کے اثرات دکھتے ہیں اور کچھ کے اثرات نظر نہیں آتے جیسے مرنے کا خوف، عزیزوں کو کھونے کا ڈر، تنہا ہونے کا

خوشہ اور نوکری کھونے کا اندیشہ وغیرہ وغیرہ۔ ان نفسیاتی کیفیات نے وبا کی صورت حال میں نفسیاتی صحت کے مسائل میں

ایک نئے مسئلہ کا اضافہ کر دیا ہے۔ دوسری ذہنی و اعصابی بیماریاں جیسے بے چارگی، خوف و ہراس، صدمہ، احساس جرم اور

صدے کے بعد پیدا ہونے والی بیماریوں میں بھی تیزی آرہی ہے۔ انھوں نے سامعین کو بتایا کہ یونیورسٹیوں نے گزشتہ سال کو رونا کی پہلی لہر میں لاک ڈاؤن کے دوران طلباء اور اسٹاف کی ذہنی صحت اور ان کی افسردگی سے نمٹنے کے لیے ایک خاص سیل قائم کر کے اس سلسلے میں پہل کی تھی۔ ۴۵ سال سے اوپر کے لوگوں کے لیے کوڈ۔۱۹ ٹیکہ کمپ کے کامیاب انعقاد کے متعلق بھی انھوں نے سامعین کو بتایا اور اس بات کا یقین دلایا کہ کم عمر کے لوگوں کو ٹیکہ لگانے سے متعلق انتظامات بھی جلد ہی کیے جائیں گے۔

پھر پروفیسر (ڈاکٹر) سنجے سنگھ، ڈین فیکلٹی آف ڈینٹسٹری، جامعہ ملیہ اسلامیہ اور پروگرام کے منتظم چیئر پرسن نے مہمان مقرر کا استقبال کیا اور ان کا تعارف پیش کیا۔ انھوں نے یہ بھی اطلاع دی کہ پروگرام کا راست نشریہ ریڈیو جامعہ ۹۰ اعشاریہ ۴ ایف ایم پر ہو رہا ہے اور گوگل پلے اسٹور میں موجود ریڈیو جامعہ ایپ پر پوڈ کاسٹ بھی بعد میں اپلوڈ کر دیا جائے گا تاکہ کبھی بھی اور کہیں بھی اس سے استفادہ کیا جاسکے۔

دونوں مقررین کی ۴۵ منٹ کی تقریریں کافی معلوماتی تھیں۔ ڈاکٹر اشوک جینر نے بتایا کہ کوڈ نے نفسیاتی معاملات، الجھن اور شخصیت میں تبدیلیوں کو کیسے بڑھایا ہے اور نوجوانوں میں اس طرح کی علامات زیادہ پائی جا رہی ہیں۔ بلاوجہ خوف و ہراس یا یقین اور اندیشہ ہائے دور دراز سے کیسے نمٹا جائے اس ضمن میں انھوں نے چار نکات پیش کیے: کوڈ معالجہ کا وقت، تحفظ حیات سے متعلق درست معلومات اور معالجہ کی دستیابی، ثبوت اساس یکساں پروڈکول اور معلومات کے ماخذات کا ایک جگہ ہونا۔ انھوں نے کوڈ معالجے میں تین Ds پر بھی زور دیا: صحیح دوا اور مناسب مدت کے لیے صحیح خوراک (Right Drug in right Dose for right Duration)

محترمہ مینار ورا نے نفسیاتی پہلوؤں پر جیسے ورائنگ نفسیاتی مدد اور کونسلنگ کے لیے سرخ نشان کی ضرورت کے متعلق بتایا۔ اپنی صحت کا خیال رکھنے کے سلسلے میں انھوں نے کئی اہم باتیں بتائیں جیسے بھرپور نیند لینا، سوشل میڈیا سے دوری، احتیاطی تدابیر اختیار کرنا، فکر سے آزاد اور تخلیقی سرگرمیاں اور سب سے ضروری چیز ورزش، مراقبہ اور کنبے کے ساتھ وقت بتانا وغیرہ۔ مقررین نے اپنی تقاریر میں بیماری کے خاتمے کے لیے ٹیکہ کو کلید بتاتے ہوئے اس کی اہمیت کو اجاگر بھی کیا۔

ریڈیو جامعہ کے سیکڑوں سامعین کے علاوہ ڈاکٹر، اساتذہ، طلباء اور عوام سمیت تقریباً ۳۵۰ لوگ آن لائن شرکا میں شامل تھے۔ لیکچر کے اختتام کے بعد سوال و جواب کا دور شروع ہوا جس میں سامعین نے متعدد سوالات پوچھے۔ پروفیسر (ڈاکٹر) نیتا کمار، پروفیسر۔ انچارج، پیتھولوجی اور پروگرام کی آرگنائزنگ سیکریٹری نے اجلاس کا بحسن و خوبی انعقاد کیا۔