



ISSN Print: 2394-7500
 ISSN Online: 2394-5869
 Impact Factor: 8.4
 IJAR 2021; 7(12): 82-84
www.allresearchjournal.com
 Received: 13-10-2021
 Accepted: 15-11-2021

हिमानी शर्मा

पी एच् डी शोधार्थी, समाजशास्त्र विभाग,
 आर. जी. पी. जी. कॉलेज, मेरठ,
 उत्तर प्रदेश, भारत

कोविड-19 महामारी के संदर्भ में विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य और शिक्षकों की भूमिका

हिमानी शर्मा

सारांश

दुनिया भर में 'कोरोना वायरस' महामारी के कारण वैश्विक स्वास्थ्य संकट गहराता जा रहा है। कोविड-19 के विनाशकारी प्रभाव लोगों के दैनिक जीवन पर हावी होते जा रहे हैं। इन तीव्र परिवर्तनकारी परिस्थितियों में लोगों का भयाक्रांत होना स्वाभाविक ही है। ऐसे समय में प्रत्येक आयु वर्ग की शंकाओं, समस्याओं व तनाव को दूर के प्रयास किए जाने की आवश्यकता है। चिंता, तनाव या अवसाद कभी किसी नस्ल, लिंग, आयु या सामाजिक आर्थिक स्थिति का भेद नहीं करते इसी लिये इस महामारी का प्रत्यक्ष/अप्रत्यक्ष प्रभाव बालकों के जीवन में स्पष्ट दृष्टिगोचर हो रहा है। अन्य व्यक्तियों की तरह उनके लिए भी यह परिवर्तन अभूतपूर्व व अकल्पनीय है जिसने उन्हें असमंजस की स्थिति में डाल दिया है। 39 देशों में घोषित लॉकडाउन के कारण स्कूल बंद हो गए हैं जिसके कारण लगभग 421 मिलियन से अधिक छात्र प्रभावित हुए हैं। उनके मन में भी वयस्कों द्वारा अनुभव किए जाने वाले भय, चिंता व तनाव ने घर बना लिया है जैसे कि मृत्यु का भय, परिवार जनों की मृत्यु का भय, बाहर जाने में डर, बाहर से आने वाले प्रत्येक व्यक्ति या वस्तु को भी सन्देह की दृष्टि से देखने लगना। स्कूल, कॉलेज, मैदान सब बन्द हो जाने से उनकी दिनचर्या पूर्णतः अवरूद्ध हो गयी है। उनके मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक माना जाने वाला दोस्तों, शिक्षकों का सानिध्य, बाहरी गतिविधियाँ आदि उनके जीवन से अलग हो जाने के कारण उत्पन्न नियमित संरचना, व्यवस्था व दिनचर्या का अभाव भी उन्हें निश्चित रूप से प्रभावित करता है। चूँकि ये नई पीढ़ी ही देश के भविष्य का निर्माण करेगी इसीलिए शिक्षकों तथा परामर्शदाताओं का यह दायित्व है कि ये इस नई पीढ़ी के शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य को बदलते परिवेश के साथ अनुकूलित करने में मनो-सामाजिक सहायता, परामर्श व दिशा निर्देश प्रदान करें।

कुटशब्द: कोविड-19 महामारी, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक आर्थिक

प्रस्तावना

कोरोना वायरस बीमारी (Covid-19) एक संक्रामक बीमारी है। शुरुआत में इसके एक या दो मामले चीन में सामने आए, तदोपरान्त देखते ही देखते इस वायरस ने वैश्विक महामारी का रूप ले लिया। इस वायरस के कारण वैश्विक दुनिया की परस्पर मजबूती से जुड़ी प्रणालियाँ पूर्णतः परिवर्तित हो गईं। इस बीमारी का संक्रमण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में स्पर्श करने, समीप आने, छींकते या खाँसते समय नाक या मुँह से निकली बूँदों के सम्पर्क में आने से होता है, जिस कारण कोरोना संक्रमण की श्रृंखला को तोड़ पाना मुश्किल प्रतीत होता है। इस संक्रमण श्रृंखला को तोड़ने के लिए ही भारत में अन्य देशों की भाँति लॉकडाउन घोषित किया गया, जिसमें आने जाने व सामाजिक मेल-जोल पर प्रतिबंध लगा दिया जाता है। इससे दुनिया की 7.8 बिलियन जनसंख्या में से एक-तिहाई जनसंख्या इस समय इस महामारी के कारण अपने घरों में बंद रहने के लिए विवश हो गई है। भारत में कोरोना संक्रमण दर को देखकर यह साफ है कि बीमारी से उभरने हेतु देशवासियों का दीर्घकालिक संघर्ष अनिवार्य है। इस बीमारी से संक्रमित व्यक्ति में लक्षणों को स्पष्ट होने में 3 से 14 दिन तक लग जाते हैं। व्यक्ति को स्वस्थ होने में 4 से 21 दिन तक लग सकते हैं। ऐसे में परिस्थितियाँ यकायक सामान्य हो जाये, ये आशा भी तो निराधार ही हैं, परन्तु झुकना, रुकना तथा हार मान लेना हमें स्वीकार नहीं इसलिए इस आपदा की चुनौती को अवसर में बदलना होगा। शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य को दृढ़ता प्रदान करने हेतु प्रत्येक स्तर पर कुशल रणनीति बना कर ही इस विपदा से उभरा जा सकता है।

विषय की उपयुक्तता: इस व्यापक महामारी ने सम्पूर्ण विश्व को प्रभावित किया है। अनेक परिवार अपने प्रियजनों की मृत्यु, अस्वस्थता, बेरोजगारी, आर्थिक अस्थिरता, अपूर्व व्यावसायिक हानि, गरीबी, अकेलापन, अपनों से दूरी, स्वास्थ्य संबंधी तनाव, शंका तथा कष्टों से जूझ रहे हैं। जिन परिवारों का एक सदस्य भी चिकित्सा, पुलिस, सुरक्षा, सफाई या समाज सेवा से जुड़ा है वहाँ परिवार के अन्य सदस्यों की मनोदशा का केवल अनुमान ही लगाया जा सकता है।

Corresponding Author:

हिमानी शर्मा

पी एच् डी शोधार्थी, समाजशास्त्र विभाग,
 आर. जी. पी. जी. कॉलेज, मेरठ,
 उत्तर प्रदेश, भारत

ऐसे समय में देश के भविष्य रूपी बालकों, किशोरों व युवाओं का मानसिक स्वास्थ्य सुनिश्चित करना अनिवार्य हो जाता है। कोरोना के आघात चिन्ह बालकों के शरीर से कई अधिक उनके मन-मस्तिष्क पर देखे जा सकते हैं। एस.आर.सी.सी. चिल्ड्रन हॉस्पिटल के डॉक्टर्स का कहना है कि उनके अस्पताल में पिछले सप्ताह लगभग 45 से अधिक कोविड-19 संक्रमित नाबालिगों इलाज किया गया और प्रत्येक आयु वर्ग एक विशिष्ट तरीके से इस बीमारी की घटनाओं का प्रसंस्करण कर रहा है। 10 वर्ष से कम के बच्चे यह ज्यादा नहीं जानते हैं कि उन्हें परिवारजनों की बातचीत का हिस्सा बनने तथा अकेले टेलीविजन देखने से क्यों रोक जा रहा है। जबकि 10 वर्ष से अधिक आयु के किशोर/ किशोरियाँ इस बीमारी की घातकता को जानकर मृत्यु के भय से आक्रांत हैं। अनेक बच्चों के माता-पिता, दादा-दादी, अन्य नातेदार इस बीमारी के कारण उनसे कई दिनों से दूर हैं, फिर चाहें वे स्वयं कोरोना ग्रस्त हो या फिर डॉक्टर, नर्स, पुलिस, स्वास्थ्यकर्मी, समाजसेवी के रूप में कोरोना के विरुद्ध संघर्षरत हों। यह दूरी आवश्यक रूप से उनके मन को प्रभावित करती है।

विषय की गहनता: व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य सदा ही केंद्रीय स्थान रखता है। कोरोना वायरस से आये तीव्र परिवर्तनों से व्यक्तियों का शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य मुख्य रूप से प्रभावित होता है। लोगों को विशेषकर बालकों व युवाओं को सामुदायिक भावना की सर्वाधिक आवश्यकता होती है जिससे वे समर्थित व प्रोत्साहित अनुभव कर सकें। ऐसे में संवेदनशील बालकों व किशोरों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं। चूंकि वे अपनी नियमित दिनचर्या से विलग हो कर अलगाव या अवसाद से ग्रस्त हो सकते हैं। उनके मन में अनेक प्रश्न उभर सकते हैं जैसे कि हमारी पढ़ाई कब शुरू होगी या हम कब तक ऐसे घर में बैठे रहेंगे आदि। मनोचिकित्सकों का कहना है कि इस महामारी से प्रभावित होने के कारण नई पीढ़ी की ओर से ऐसे प्रश्न आ रहे हैं जिनका उत्तर देने से पूर्व गहन चिंतन आवश्यक है जैसे कि क्या मैं भी मर जाऊंगा, मेरे मम्मी पापा को तो कुछ नहीं होगा न, क्या मैं अकेले ही रह जाऊंगा, मेरे भाई को डॉक्टर्स क्यों ले गए? ऐसे प्रश्नों के द्वारा कोरोना वायरस द्वारा बच्चों के जीवन में हुई उथल-पुथल का स्तर सहज ही समझा जा सकता है। इनकी जिज्ञासाओं, प्रश्नों, शंकाओं को शान्त करना इनके मानसिक स्वास्थ्य के लिए परम आवश्यक है।

शिक्षक छात्र जुड़ाव: शिक्षक अपने विद्यार्थियों से एक विशिष्ट संबंध साझा करते हैं। एक पक्ष के मानसिक स्वास्थ्य का असर दूसरे पक्ष पर भी पड़ता है। शिक्षक व परामर्शदाता अपने विद्यार्थियों की जीवनशैली, सोचने की क्षमता, परिवर्तन स्वीकारने की क्षमता, अनुकूलन क्षमता में अनुकूल परिवर्तन कर सकते हैं। अनेक बार यह देखा गया है कि जिन लक्ष्यों को माता पिता भी पूर्ण नहीं कर पाते उनको शिक्षक सकारात्मक वातावरण प्रदान कर पूरा करा देते हैं।

रणनीति: कभी-कभी बालकों के मन पर इस प्रकार से प्रभाव पड़ता है कि वे चिड़चिड़े हो सकते हैं, उल्टे जवाब दे सकते हैं, परिवार व मित्रों के साथ प्रति पल रहने की इच्छा जाहिर कर सकते हैं या फिर सबसे विलग भी हो सकते हैं। ऐसे समय में उनकी समस्याओं, दुविधाओं व इच्छाओं को जानकर ही उनके व्यवहार को अनुकूल बनाया जा सकता है। इसके लिए एक सरल रणनीति अपनानी होगी जिसमें शिक्षक व परामर्शदाता का प्रोत्साहन, स्नेह, सहानुभूति व मार्गदर्शन ही उपयोगी सिद्ध होगा। उनका यह दायित्व है कि वे विद्यार्थियों को समझाये कि वे कोविड-19 को केवल एक बीमारी के तौर पर समझे, इस संबंधित कोई-गलतफहमी न पालें। परामर्शदाता विद्यार्थी के मन मस्तिष्क में से सभी मिथिकों को दूर कर सकते हैं।

छात्रों से सम्पर्क संचार: सामान्यतः छात्रों से बातचीत करने वाले शिक्षक व परामर्शदाता अशाब्दिक संकेतों द्वारा ही यह जान लेने में सक्षम होते हैं कि अमुक छात्र किसी समस्या से त्रस्त है या नहीं। यद्यपि ऑनलाइन बातचीत में आमने-सामने के प्रत्यक्ष सम्बन्धों जैसे वातावरण प्राप्त किया जा सकता परन्तु इस दिशा में

पहल तो की ही जा सकती है। शिक्षक व परामर्शदाता द्वारा दिया गया 5-10 मिनट का समय भी किसी व्यक्ति के जीवन को नवीन दिशा दे सकता है। यदि आवश्यक हो तो टेलीहेल्थ संसाधनों का प्रयोग किया जा सकता है।

परिस्थिति विश्लेषण: लॉकडाउन के कारण स्कूल, कॉलेज, दफ्तर, डाकघर, दुकानें, होटल, यातायात, सिनेमा, आदि सब अस्थायी रूप से बंद हो जाने के कारण जन-जीवन यकायक रुक-सा गया है, चूंकि विद्यार्थी बहुत समय से घर में ही रह रहे हैं अतः यह शिक्षकों व परामर्शदाताओं का दायित्व है कि वे विद्यार्थियों का नियमित रूप से चेक-अप करते रहे – भले ही वह उनके सम्मुख न हों। विद्यार्थियों के इकोलॉजिकल सिस्टम की ओर ध्यान देना चाहिए न केवल उनका परिवार बल्कि पड़ोस, दोस्त, धार्मिक, समूह भी सम्मिलित हों। प्रत्येक के विश्लेषण के बाद ही यह ज्ञात हो सकता है कि यदि छात्र के व्यवहार या मनोस्थिति में कोई परिवर्तन आया है तो उस परिवर्तन का स्रोत क्या है तभी अवांछित परिणामों से बचा जा सकेगा।

उपचार -उपरांत व्यवहार: जिन बालकों में कोरोना के हल्के लक्षण देखे गए और उन्हें क्वारेंटाइन सेन्टर पर भेज दिया गया वे इस वजह से भी परेशान होते हैं कि न जाने क्यों उन्हें अस्पताल में भर्ती होना पड़ा है। स्वस्थ होकर घर लौटने पर भी कई बालकों की मनोदशा शोचनीय हो जाती है। एक बाल रोग विशेषज्ञ डॉ. कोयली सेनगुप्ता न बताया कि “एक माँ का कहना है कि उसका बेटा उसे बाथरूम में भी नहीं जाने दे रहा है। डॉ. सेनगुप्ता आगे कहती हैं- छोटे बच्चों में विशेषकर 3 से 6 वर्ष के आयु वर्ग के बालकों में, एक आम सोच है कि क्या उन्होंने कुछ गलत काम किया जिसके कारण उनके माता- पिता मर गये? उन्होंने कहा कि किशोरों को सामाजिक दायरे में कमी और घर पर गोपनीयता के अभाव के कारण कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है। ऐसे समय में माता-पिता से आग्रह है कि वे बच्चों के प्रश्नों को न दबाये भले ही उनके प्रश्न / चिंतायें हास्यास्पद लगे परन्तु वे पूर्णतः मान्य हैं। “बैंगलुरु की चाईल्ड- न्यूरोलॉजिस्ट डॉ. मीनल केकाटपुरे का कहना है कि “ उन्होंने बालकों में मनो-शारीरिक लक्षणों के 4 मामले देखे हैं जो परिवार के किसी सदस्य के पॉजिटिव आने के कारण चिंतित थे। कई बच्चे डॉक्टर्स को पी.पी.ई. किट में देखकर रोमांचित होते तो कुछ उन्हें देखकर डरने लगते हैं। अधिकांश बालकों न कहा है कि पहले बार इतने समय तक अस्पताल में भर्ती हुए हैं। अनेक किशोर सुबह उठकर समाचार पत्र में सबसे पहले कोरोना संक्रमित व मृतकों की संख्या देखते हैं, किस देश में कितने मरीज मिले, देश में प्रतिदिन कितने लोगों की मृत्यु हुई, कहाँ कम? यह देखना बच्चों की दिनचर्या का हिस्सा बन गई है। इससे उनके मस्तिष्क पर इस महामारी के प्रभाव का अनुमान लगाया जा सकता है।

जीवन कौशल का विकास: विद्यार्थियों में बढ़ती उदासीनता को दूर करने के लिए जीवनोपयोगी कौशल अहम भूमिका निभा सकता है। शिक्षक अपने विद्यार्थियों को नियमित रूप से समस्या सुलझाने, निर्णय निर्माण करने, दूसरों के संवेगों और भावनाओं को समझने, पाठ्यक्रम को फिर से पढ़ने, नवीन रूचियों में व्यस्त रहने, नवीन कार्यकलाप सीखने सिखाने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। उन्हें स्वाध्याय कौशल, समय प्रबंधन, डिजिटल जगत से जुड़ने, संचार की दुविधाओं को दूर करने में सहायता दे सकते हैं।

सामाजिक जुड़ाव आवश्यक: शारीरिक रूप से दूर रहने की आवश्यकता का अर्थ सामाजिक संबंधों व सामाजिक संपर्क में दूरी आना नहीं होता है। बालक, किशोर, युवा सभी को परस्पर मित्रता का पोषण करने व सहपाठियों के संचार म रहने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। विद्यालय, महाविद्यालय द्वारा आयोजित ऑनलाइन कक्षाओं व संगोष्ठी में भाग ले सकते हैं। सभी विद्यार्थियों को अपने पुराने दोस्तों से बात करने व जुड़े रहने के निर्देश दे कर यह सुनिश्चित करें कि यदि उन्हें कोई समस्या हो तो उसे परामर्शदाता से सम्पर्क करके उसे दूर करें।

रचनात्मक कार्यकलाप: शिक्षक विद्यार्थियों को इंटरनेट के माध्यम से जुड़ने को कह सकते हैं, सोशल मीडिया ग्रुप से जुड़े प्रत्येक छात्र को आने पूरे दिन के अनुभव को साझा करने को प्रेरित कर सकते हैं। छात्र प्रतिदिन अपनी मुस्कराती फोटो उनके साथ साझा करें, प्रत्येक सप्ताह अपने सबसे खुशी व सबसे दुःखी पलों को साझा करें या गीतों के माध्यम से बताये की उनका आज का दिन कैसा रहा। इन विखंडित तथ्यों के विश्लेषण से शिक्षक और काउंसलर यह अनुमान लगा सकते हैं कि छात्रों की मनोदशा, उनके परिवार का माहौल कैसा तथा किस छात्र को उनकी जरूरत है। इसके अलावा समय-समय पर रोचक प्रश्नावलियों द्वारा भी घर बैठे ही शिक्षक छात्रों की जानकारी रख पाएंगे।

दिनचर्या प्रबंधन: दिनचर्या में आने वाले आकस्मिक परिवर्तनों से भी विद्यार्थी कभी-कभी विचलित हो जाते हैं। ऐसे में यदि संभव हो तो उनकी दिनचर्या को यथावत बनाने का प्रयास करें। स्कूल, कॉलेज न जाकर खुद ही खुद के अध्यापन की जिम्मेदारी निभा कर बालकों को न केवल नयापन महसूस होगा बल्कि व्यस्तता के कारण नकारात्मक विचार भी उनके आसपास नहीं आयेंगे। यदि यह सम्भव न हो तो नवीन दिनचर्या के प्रबंधन सही अधिक संतुष्टि प्रदान करने का प्रयास करें। उन्हें उनकी आयु के अनुकूल ही कार्यों को सौंप कर रचनात्मक गतिविधियों म लगाने का प्रयास करें।

सकारात्मक पहल: विद्यार्थियों को अपने परिवारजनों, पड़ोसियों व जानकारों से दूर रहते हुए भी फोन, इंटरनेट के माध्यम से जुड़कर हालचाल जानने को कह सकते हैं। सकारात्मक व आशावादी विचारों, किस्से-कहानियों व कविताओं द्वारा कोरोना से संघर्षरत परिवारों का मनोबल बढ़ाने का कार्य बालकों को सौंपा जा सकता है। यह स्वयंसिद्ध तथ्य है कि जो व्यक्ति दूसरों को प्रोत्साहित कर आशावादी बनाता है उसके अवसाद या तनाव ग्रस्त होने की संभावनाएं कम होती हैं।

भावना अभिव्यक्ति: प्रत्येक बालक अपनी भावनाओं को उजागर करने हेतु एक अलग मार्ग अपना सकता है। रचनात्मक कार्यविधियों, खेल व प्रतियोगिताओं के माध्यम से उनकी भावनाओं को अभिव्यक्ति मिल सकती है। उन्हें उनकी प्रसन्नता, खिन्नता, उत्साह या निरुत्साह को प्रकट करने के लिए प्रत्यक्ष/अप्रत्यक्ष माध्यम उपलब्ध करा कर उनकी मनोदशा का विश्लेषण किया जा सकेगा। अनुकूल वातावरण का निर्माण करने से बालक व युवा अपने मन की बात को बताकर राहत महसूस करते हैं।

अभिभावकों से संपर्क: नई पीढ़ी पर कोरोना के अप्रत्यक्ष प्रभाव की जांच हेतु शिक्षकों व काउंसलर्स को उनके अभिभावकों से भी संपर्क बनाए रखना होता है। इससे यदि किसी विद्यार्थी में किसी प्रकार की मानसिक अस्वस्थता के चिन्ह दिखाई दे तो व तुरंत ही उसके अभिभावकों से बात कर यह बात सकते हैं कि वह जिस समस्या से लड़ रहा है उसमें उनके समर्थन व सहयोग का बहुत महत्व है। विद्यार्थी बीमारी की भयावहता को जानकर प्रत्येक अपने माता-पिता के साथ रहना चाहते हैं परंतु स्वास्थ्य की दृष्टि से दूरी आवश्यक है तो भी फोन व वीडियो कॉलिंग के माध्यम से ऐसा कोरोना योद्धाओं को उनको बच्चों के समीप रखा जा सकता है।

दिशा निर्देश: शिक्षकों व काउंसलर्स द्वारा छोटे बच्चों को प्रोत्साहित करके तथा युवाओं को निर्देशित कर उनके स्तर के उत्तरदायित्वों से अवगत कराना होगा जैसे साफ सफाई का ध्यान रखना, मुँह, आंख, नाक न छूना, समय-समय पर हाथों को साबुन व सैनिटाइजर से साफ करना, सामाजिक दूरी बनाकर कोरोना की संक्रमण श्रृंखला को नष्ट कर देना। इसके अलावा भी अन्य बातें आवश्यक हैं जैसे कोविड-19 को लेकर पूरे दिन अखबार और टीवी से न जुड़े रहें केवल एक या दो बार वैध स्रोतों से जानकारी प्राप्त करना ही पर्याप्त है इससे उनके चिंता व तनाव के स्तर में कमी आयेगी। टीवी पर जिस प्रकार से महामारी के प्रसार व प्रभाव को दर्शाया जाता है उससे तो कोई भी व्यक्ति चिंतित व विचलित हो सकता है।

अवसादग्रस्त बालकों की पहचान: अवसाद एक ऐसी बीमारी है, जो सामाजिक रूप सर अदृश्य रहकर भी व्यक्ति को मानसिक रूप से गहरा आघात दे सकने में समर्थ होती है। यह शिक्षकों व परामर्शदाताओं का दायित्व है कि वे मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से ग्रसित या आत्मघाती व्यवहार करने की संभावना रखने वाले छात्रों की पहचान कर उनके भावनात्मक स्वास्थ्य की तरफ ध्यान दें। ये छात्र जब किसी माध्यम से शिक्षकों से जुड़कर अपनी समस्याएं या चिंताएं प्रकट कर तो शिक्षक सक्रिय श्रवण सिद्धान्तों का सहारा लेकर तीनों स्तरों पर उनकी बातों का विश्लेषण करें- वह सब जो उन्होंने कहा, उनकी भावनाओं को समझें तथा उनकी भावनाओं के साथ-साथ उनका व्यवहार भी विश्लेषित करें। सभी शिक्षकों को यह ज्ञात होने चाहिए कि किस सीमा तक वे स्वयं छात्र समस्याओं को सुलझा सकते हैं तथा किस सीमा के बाद उनको किसी परामर्शदाता से संपर्क कर देना उचित होगा।

चुनौतियां एवं सीमाएं: यद्यपि विद्यार्थी के प्रत्येक प्रश्न, शंका और तनाव को दूर करने में शिक्षक भरसक प्रयास करते हैं परन्तु प्रत्येक विद्यार्थी की समस्या के निवारण के मार्ग में अनेक अवरोध हैं।

- उन बालकों की सहायता करना अत्यन्त कठिन है, जिनको मदद की आवश्यकता है परंतु मदद कब, कैसे व किससे लेनी है इस तथ्य से अनभिज्ञ हो।
- वे छात्र जो अंतर्मुखी होते हैं तथा शर्मिन्दागी, संकोच व परिहास के भय के कारण स्वयं की समस्याएं दूसरों के आगे रखने में संकोच करते हैं।
- ऐसे छात्र जो सोशल मीडिया से जुड़कर भी सामान्य से अधिक शांत रहें, उनकी मनोदशा का अनुमान लगाना कठिन होता है।
- इसका उपाय सभी छात्रों को परस्पर जुड़े रहने के सामान्य निर्देश देकर किया जा सकता है।

निष्कर्ष: कोरोना वायरस के प्रसार को देखकर यह आम सहमति बनी है कि अगले 1 से 2 वर्ष तक पूरी दुनिया को इसके खतरे से जूझना होगा। आगामी परिवर्तनों के पूर्वानुमानों से यह तो स्पष्ट है कि हमें “ जान है तो जहान है ” के स्थान पर “ जान भी, जहान भी “ के महत्व को समझना होगा। ऐसे में लापरवाह होना प्राणघातक है परन्तु आवश्यक मिथिकों का पोषण भी मस्तिष्क पर घातक प्रभाव ही डालेगा। यह बात स्पष्ट रूप से समाज की प्रत्येक इकाई को समझ लेनी चाहिए। जैसा कि हमारे माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी का कहना है कि भारत ने प्रत्येक चुनौती का सामना डरकर किया है इस चुनौती को भी अवसर के रूप में देखना चाहिए। यह सर्वविदित तथ्य है कि जहाँ परिस्थिति नहीं बदली जा सके, वहाँ स्वयं का दृष्टिकोण बदलकर समस्या प्रबन्धन किया जा सकता है।

संदर्भ ग्रन्थ-सूची

1. https://m.hindustantimes.com/gurugram/education-department-asks-counsellors-to-continue-with-tele-counselling-during-lockdown/story-281OnqbaX068ygUwGwxflN_amp.html
2. <https://www.indiatoday.in/education-today/featurephilia/story/the-epidemic-of-teacher-stress-and-how-it-affects-students-what-s-the-solution-1635373-2020-01-09>
3. <https://www.insidehighered.com/views/2020/05/29/advice-promoting-student-mental-health-during-pandemic-opinion>
4. <https://documentcloud.adobe.com/link/track?uri=urn:aaid:scds:US:5cfd8fe-d2fe-440d-81c4-a5590a06a5fc>