रयत शिक्षण संस्थेचे,

सावित्रीबाई फुले महिला महाविद्यालय,सातारा.

मनो - सामाजिक समुपदेशन कक्ष

Psycho-Socio Counselling Cell

प्रिय विद्यार्थिनींनो..¡ आपल्याशी शिक्षक-पालक या भुमिकेतुन संवाद साधत आहे. गेल्या काही दिवसांपासुन आपला देशच नव्हे,तर संपुर्ण जग कोरोना सारख्या महाभयानक विषाणूच्या विळख्यात सापडले आहे.या साथीमुळे प्रत्येक नागरीक भीती व दहशतीखाली वावरत आहे.या कोरोना व्हायरसची लागण आपल्याला होऊ नये म्हणुन आपण सर्वजण आपआपल्या घरी थांबुन काम व अभ्यास करीत आहोत,काळजी घेत आहोत .परंतु सामाजिक माध्यमातुन (Social Media) या आजाराविषयी गैरसमज,अफवा पसरवल्या जात आहेत.यामुळे नागरिकांनी अधिकृत माहिती व इतर बाबी जाणुन न घेता चुकीच्या माहितीवर विश्वास ठेवल्याने कोरोनाफोबिया (भीती) व भविष्याची काळजी अनेकांमध्ये निर्माण होत आहे.

देशाचे उज्वल भविष्य असलेल्या विद्यार्थ्यांना या संकटातुन शारिरीक व मानसिकरित्या सुरक्षित आणि सुखरूप पुढे नेण्यासाठी प्रशासन सज्ज झाले आहे विद्यापीठ अनुदान आयोग,नवी दिल्ली उच्च शिक्षण संचालनालय महाराष्ट्र शासन,पुणे ,शिवाजी विद्यापीठ, कोल्हापूर, रयत शिक्षण संस्था ,सातारा यांच्या ***"आम्ही आहोत ,काळजी करू नका"*** या जाणिवेतून कोविड-१९ च्या उद्रेका दरम्यान आणि नंतर विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्य व कल्याणा बाबत महाविद्यालय स्तरावर उपाय योजना/उपक्रम राबविण्याचे आदेश देण्यात आले आहेत.

त्यानुसार आपल्या महाविद्यालयात कार्यरत असलेल्या **मनो-सामाजिक समुपदेशन कक्षा** मार्फत कोरोनाच्या आपत्ती काळात विद्यार्थिनी व त्यांचे कुटूंबियांचे मनोधैर्य कायम रहावे, त्यांच्या मानसिक चिंता,ताणतणाव,परीक्षेची काळजी,एकटेपणा,नैराश्य,कोरोनाफोबिया,उदासिनता,वेळेचे व अभ्यासाचे नियोजन,रोजची दिनचर्या इत्यादी समस्यांवर उपयुक्त सल्ला व मार्गदर्शन करण्यासाठी **"प्रश्न तुमचे उत्तर आमचे"** या हेल्पलाइनच्या माध्यमातुन समुपदेशन सेवा उपलब्ध केली आहे .

यासाठी **Rehabilitation Council Of India (RCI)** चे अधिकृत परवाना प्राप्त मानसतज्ञ **(Psychologist)** **ऑनलाईन विनामुल्य समुपदेशन** सेवा आपणास देणार आहेत.तरी या लॉकडाउनच्या काळात मनोधैर्य व मानसिक संतुलन अबाधित ठेउन राष्ट्रीय आपत्तीचा सामना करण्यासाठी आम्ही तुमच्यासाठी मानसशास्त्रीय समुपदेशन उपक्रम राबवित आहोत.. **यासाठी**

- सल्ला व मार्गदर्शनासाठी खालील मानसतज्ञाशी निसंकोच संपर्क साधा.
- मनातील शंका-कुशंका हक्काने त्यांच्या समोर मांडा.
- कोरोना व्हायरसची विषयी शास्त्रीय माहिती समजुन घ्या.
- स्वता:च्या व कुटूंबियांच्या मनातील अस्वस्थता बाहेर काढा.
- संवाद साधल्यानेच समस्या कमी होणार आहेत, हे लक्षात असु द्या.
- मनो-सामाजिक समुपदेशन कक्षा मार्फत पाठवलेली उपयुक्त माहिती नियमित वाचा.

❖ **अत्यंत महत्वाचे-** समुपदेशन (Counselling) काळात मानसतज्ञ / समुपदेशक आणि सल्लार्थी या दोघातील झालेला संवाद दोघांपुरताच मर्यादित राहतो.ती गोपनीय बाब उघड केली जात नाही याची खात्री बाळगा.

अ. क्र.	RCI.NO.	मानसतज्ञ(Psychologist)	मान्यताप्राप्त संस्था	हेल्पलाइन.न/ इमेल आयडी	वेळ
1	A-48708	डॉ.अजित पाटील	परीस फाउंडेशन ,सांगली	**9850583688** psychologist.ajit@redifmail.com	10 am to 8 pm
2	A-297449	डॉ.दीपक राउत	मनोविकास समुपदेशन केंद्र,फलटण	**9766214312** eepakraut8261@gmail.com	
3		प्रा.दिलीप पवार	एस.पी.एम.एम.सातारा	**9970971231** pawar.dilip6@gmail.com	

चला तर आपण सर्वजण या राष्ट्रीय आपत्तीत कणखर आणि भयमुक्त व निरामय मानसिक आरोग्य ठेऊया, कोरोनाला एकजुटीने हद्दपार करूया, अन् उमेद नव्या आयुष्याची जागवुया......¡

समन्वयक
मनो-सामाजिक समुपदेशन कक्ष

प्राचार्य
एस.पी.एम.एम.सातारा