



वंदना कथूरिया

## कोविड 19 का युवाओं तथा किशोरों पर भावात्मक मानसिक व व्यवहारिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

शोध अध्येत्री- बनस्थली विद्यापीठ, जयपुर (राजस्थान) भारत

Received-20.04.2022, Revised-25.04.2022, Accepted-28.04.2022 E-mail: vandana-kathuria5579@gmail-com

**साक्षरः—** शोध पत्र का यह अध्ययन विशेषता युवाओं और किशोरों पर कोविड-19 के कारण पढ़ने वाले मानसिक शारीरिक व्यवहारिक भावात्मक प्रभावों का अन्वेषण एवं विश्लेषण करता है। अध्ययन के माध्यम से यह जानने का प्रयास किया गया है कि कोविड-19 नामक वैश्विक महामारी में वास्तविक रूप से केवल किशोरों की सामाजिक गतिविधियों को ही प्रभावित नहीं किया है अपितु उन पर आकांक्षाओं से परे जाकर भी मानसिक व भावात्मक रूप से असर डाल कर उन्हें कमजोर किया है। शोध अध्ययन का उद्देश्य यह दर्शाता है कि कोविड-19 के कारण उत्पन्न स्थितियों के चलते किशोरों के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़े हैं, जिनसे जहां एक ओर उनके कोमल हृदय को आघात पहुंचा है, वहीं दूसरी ओर शारीरिक रूप से भी क्षति हुई है। शोध पत्र के अध्ययन से हम यह जानने व समझने का प्रयास करेंगे कि लॉकडाउन के कारण बच्चों के खेल कूद, स्कूल, सामाजिक गतिविधियों के अवरुद्ध होने के साथ-साथ एक घर में कैद जैसे होने की स्थिति के कारण मानसिक रूप से अस्वस्थ भी हुए हैं। एक ही जगह पर रहना, अपनों को खाने का डर, भय के वातावरण से वह चिड़चिड़ाहट, अनिद्रा, क्रोध, घबराहट, नकारात्मक विचारों से ग्रस्त होने के कारण आत्महत्या जैसे जघन्य अपराध तक के बारे में सोचने लगे। लड़कियों को तो और अधिक समस्याओं का सामना करना पड़ा। जैसे वे घरेलू हिंसा की शिकार हुई, अपने ही लोगों द्वारा ठगी गई। उनका यौन शोषण सबसे प्रमुख समस्या के रूप में उभरा।

**कुंजीमूल शब्द—** वैश्विक महामारी, मनोवैज्ञानिक, यौन शोषण, अवसाद, भावात्मक, गतिविधियां, अनिद्रा, लॉकडाउन।

कोविड-19 के कारण उत्पन्न समस्याओं के निदान के लिए पूरे विश्व में एकमत होकर एक कदम विश्व सुरक्षा के लिए उठाया। परंतु जिस विश्व के समाज के लोगों के लिए बचाव कार्य किए गए वह केवल शारीरिक बीमारियों से सुरक्षा के लिए थे। सोशल मीडिया पर उपचार व सुरक्षा के कदम बताए गए किंतु उनमें लगभग ना के बराबर मानसिक दबाव से उत्पन्न होने वाली समस्याओं के बारे में बात की गई। यदि समाज के लोग मानसिक रूप से अस्वस्थ हो गए तो देश के वर्तमान के साथ साथ भविष्य भी अंधकार में होने लगेगा। मनोवैज्ञानिकों की मदद से इस समस्या का निदान संभव है। यदि इस बार इस समस्या का समाधान ना किया गया तो यदि यह बीमारी दूसरी बार अपने विकराल रूप के साथ आई तो वह अपनी तेज आंधी में देश के भविष्य को धूमिल कर के चली जाएगी। इस समस्या को छुपाने की नहीं अपितु इस पर खुलकर बात करने की जरूरत है। जिस प्रकार तन की बीमारियों का इलाज संभव है उसी प्रकार मन की बीमारी का इलाज भी संभव है और यह बात हमें मानसिक रूप से अस्वस्थ व्यक्ति को समझा कर उसकी इच्छा शक्ति को बढ़ाना है। यदि परिवार के साथ साथ समाज का सहयोग भी मिले तो कोई भी व्यक्ति इस समस्या का समाधान जल्दी से जल्दी कर सकता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने अपने 6 चरणों वाले एक वर्गीकरण का निर्माण किया जिसमें उस प्रक्रिया का वर्णन किया गया है जिसके द्वारा एक नए इनफ्लुएंजा विषाणु मनुष्यों में प्रथम कुछ संक्रमण से होते हुए एक विश्वमारी की ओर बढ़ता है। खास तौर पर पशुओं को संक्रमित करने वाले विषयों से इस रोग का आरंभ होता है और वही कुछ मामले ऐसे भी सामने आते हैं जहां पशुओं के द्वारा मनुष्य में संक्रमण फैलता है। कुछ समय के बाद यह संक्रमण अपने रौद्र रूप को धारण कर विश्व को एक महामारी की ओर धकेल देता है। कोई भी बीमारी जिसके कारण हजारों लाखों लोगों की मृत्यु होती है तब उसे, विश्वमारी नहीं महामारी के नाम से संबोधित किया जाता है। उदाहरणार्थ कैंसर।

जिस प्रकार लाखों लोगों की मृत्यु का कारण कैंसर आज भी है लेकिन उसे विश्व मारी घोषित नहीं किया जा सकता, क्योंकि विश्व मारी में लोगों की मृत्यु के आंकड़ों के साथ-साथ उस बीमारी के संक्रमण का आंकड़ा भी शामिल किया जाता है। संपूर्ण इतिहास में तपेदिक व चेचक जैसे असंख्य बीमारियां जो विश्व मारी के रूप में सामने आईं, के बारे में पढ़ा जा सकता है। एचआईवी और 2009 में ब्लू फिलहाल के ही विश्व मारियों के नाम हैं। ऐसी ही एक और विश्वमारी ने संपूर्ण ब्रह्मांड को हिला कर रख देने की ताकत के साथ 12 मार्च 2020 को मानव जाति के दरवाजे पर दस्तक दी। इस बीमारी का नाम कोविड-19 था जिसने प्रत्येक वर्ग को अपनी चपेट में ले लिया। इस जानलेवा वायरस ने चीन के वुहान शहर से निकलकर पलक झपकते ही संपूर्ण विश्व में हाहाकार मचा दिया। अमेरिका, ब्राजील, रूस, इटली, तुर्की, स्पेन, जर्मनी, भारत जैसे तमाम छोटे-बड़े देशों में अपने कहर को बरपाया। इस वायरस ने ना केवल लाशों के अंबार लगा दिए बल्कि जनजीवन को अस्त-व्यस्त करते हुए प्रगति की रफ्तार को भी लगाम लगा दी।



कोविड-19 या कोरोनावायरस ने अपना प्रभाव प्रत्येक क्षेत्र पर छोड़ा। राजनीतिक गतिविधियां, हो या सांस्कृतिक, आर्थिक गतिविधियां हो अथवा उद्योग-धंधे, पर्यटन हो अथवा आतिथ्य उद्योग, कोई भी क्षेत्र इससे अछूता नहीं रहा। शारीरिक व मानसिक रूप से प्रत्येक मनुष्य पर इसका प्रभाव पड़ा। कोरोना की पहली लहर के कारण ज्यादातर लोगों का समय घर पर ही बीता। लॉकडाउन के कारण जन जीवन की प्रत्येक गतिविधियों को जैसे विराम सा ही लग गया। घर पर चारदीवारी में रहने के कारण प्रत्येक व्यक्ति की दिनचर्या अस्त व्यस्त हो गई। जिसका परिणाम क्रोध, चिड़चिड़ाहट, अकेलापन, अवसाद, आदि के रूप में सामने आया। विशेषज्ञों की माने तो इसका सबसे अधिक प्रभाव किशोरों पर देखने को मिला। ऑनलाइन क्लासेस, घर पर बंद रहना, खानपान की अनियमितता, लोगों से दूर रहना, माता पिता के क्रोध का भागी बनना, अपनी सुचारु दिनचर्या से बिल्कुल अलग दिनचर्या के अलावा बच्चों को अपने परिवार जनों को खो देने का डर, भय का वातावरण आदि मानसिक रूप से उन्हें, अस्वस्थ कर रहे थे। आवश्यकता से अधिक सुरक्षा के लिए लगाई गई बंदिशों ने बच्चों को जाने-अनजाने मानसिक दबाव उपहार में दे दिए। आंकड़ों के अनुसार लगभग 31 किशोरों को अपने परिवार की वित्तीय समस्याओं से जूझना पड़ा। तालाबंदी के कारण रोजगार पर हुए असर से प्रत्येक व्यक्ति को भूख व बीमारी से लड़ने के लिए मजबूर होना पड़ा। विश्व की सबसे बड़ी त्रासदी के रूप में इतिहास में अपना, स्थान बना लेने वाला कोरोनावायरस किशोरों में मानसिक असंतुलन को पैदा करने लगा। इस संकट को यदि इस प्रकार समझा जाए कि वैश्विक महामारी के इस संक्रमण के फैलने की गति इतनी तीव्र थी कि जो भी व्यक्ति इसकी चपेट में आता वह मृत्यु के आगोश में समा जाता। वायरस के संक्रमण की तीव्रता के कारण इससे होने वाली मृत्यु दर में तेजी से इजाफा होता जा रहा था जिसके कारण वह का एक ऐसा वातावरण तैयार हो गया जिसने न केवल शारीरिक रूप से अपितु मानसिक रूप से भी सभी को प्रभावित किया। यह वह समस्या है जिस पर समय रहते बात कर लेनी चाहिए थी, लेकिन इसे अधिक महत्व ना देकर नजरअंदाज कर दिया गया। परिणामस्वरूप जब वह अपनी चरम सीमा पर आ गई तब कुछ मनोवैज्ञानिकों ने इस मुद्दे को उठाया। मानसिक दबाव के कारण सर्वे के अनुसार अप्रैल माह के अंत तक आते-आते जब विश्व के अधिकांश देशों में लॉकडाउन लागू कर दिया गया तो विद्यालयों को पूरी तरह से बंद करने और ऑनलाइन क्लासेस को प्रारंभ करने का विचार किया गया। विद्यालयों को बंद कर देने के कारण विश्व के लगभग 90% छात्रों की शिक्षा पर बुरा प्रभाव पड़ा और उनकी शिक्षा बाधित हुई। लॉकडाउन में शिक्षा को सुचारु रूप से चलाने का प्रयास किया गया किंतु पिछड़े क्षेत्रों में रह रहे बच्चों को इंटरनेट की सुविधा व मोबाइल का ना होना, माता-पिता का अनपढ़ होना, पिछड़े क्षेत्रों के अध्यापकों की जानकारी में अभाव आदि कई कारणों से उनकी पढ़ाई लगभग बंद ही हो गई। घर में बंद रहने के कारण लड़कें व लड़कियों के लैंगिक हिंसा के शिकार होने की दर में चौका देने वाले दर से इजाफा हुआ। घरेलू हिंसा के बढ़ने पर उसे रोकने में सहायता देने वाली संस्थाएं अपना कार्य सुचारु रूप से करने में सफल नहीं हो पा रही थी, बाहर से कोई भी सहायता ना मिलने के कारण घरेलू हिंसा में तेजी से वृद्धि हुई। बच्चों पर प्रत्येक क्षेत्र से दबाव बढ़ा। शोधकर्ताओं की माने तो जहां एक तरफ गहरी नींद स्वास्थ्य को दर्शाती है वहीं दूसरी और तनावमुक्त नींद भी किंतु ऑनलाइन क्लासेज के कारण दिनचर्या में बहुत अधिक बदलाव आया। कार्यकाल की अवधि अनियमित व अधिक हो गई, समय की बाध्यता होने के कारण अपने असाइनमेंट जमा कराने के कारण भी बच्चों को अनिद्रा का शिकार होना पड़ा, कोरोना वायरस के कारण अपने माता पिता को खो देने की पीड़ा ने बच्चों से केवल उनका बचपन ही नहीं छीना, उसके साथ उनका सुखचौन, सुरक्षा की भावना, स्वास्थ्य आदि भी छीन लिया। कुछ परिवारों के तो हालात इतने दयनीय हो गए कि वहां का वर्णन करना भी कठिन सा लगता है। गांव में शहरों की अपेक्षा हालात अधिक गंभीर हो गए। परिवार में किसी भी व्यक्ति की मृत्यु हो जाने के बाद मृत शरीर की अंत्येष्टि करने के लिए भी किसी भी प्रकार का सहयोग प्राप्त नहीं होने पर बच्चों को स्वयं ही या तो संस्कार करना पड़ा या गड्ढा खोदकर दफनाना पड़ा। सहायता के अभाव के कारण कई परिवारों में तो बच्चों को भूखे प्यासे रहकर तड़प तड़प कर अपने प्राण भी गंवाने पड़े। कोविड-19 के कारण अनाथ हुए बच्चों की तकलीफों की तो फेहरिस्त बहुत लंबी है। इन सब समस्याओं में सबसे अधिक रूह दहला देने वाली है शरीर के अंगों की चोरी व चाइल्ड ट्रैफिकिंग। बच्चों को भोजन, सुरक्षा, घर, इलाज आदि का ज्ञासा देकर उन्हें अगवा करके अलग-अलग स्थानों पर अलग काम, वेश्यावृत्ति के लिए, बेच दिया गया। बच्चों की तस्करी के लिए कुख्यात, कोसी पूर्व बिहार व सीमांचल के इलाकों में इसकी संभावनाएं कई गुना अधिक हो गईं। पहले यह बच्चे सिर्फ गरीब थे किंतु अब यह अनाथ थे इसीलिए इनकी मुंह मांगी कीमतों में बोली लगाई गई। समाज के प्रत्येक व्यक्ति को स्वस्थ व सुरक्षित रहने का अधिकार है फिर भी दुनिया भर में सामाजिक आर्थिक पृष्ठभूमि पर प्रत्येक दिन हिंसा शोषण दुर्व्यवहार के लाखों लोग शिकार हुए। तथ्यों की मानें तो हिंसा, यौन शोषण, उत्पीड़न, दुर्व्यवहार अक्सर बच्चों के साथ उनके माता-पिता, अध्यापक, परिवार के सदस्य, मालिक, रिश्तेदार, कानून परिवर्तन अधिकारी, राज्य और गैर राज्य एक्टर और अन्य लोग ही करते हैं। नोबेल पुरस्कार विजेता कैलाश सत्यार्थी ने एक बार फिर समूचे विश्व को चिंतित कर दिया



है। उनके द्वारा बाल श्रम और वेश्यावृत्ति में गए हजारों बच्चों को मुक्त कराने के प्रयास निरर्थक हो जाएंगे यदि इसके रोकथाम पर किसी भी प्रकार का कदम नहीं उठाया गया तो। क्योंकि लाखों परिवारों फिर से गरीबी रेखा के नीचे आ गए हैं। मानसिक व शारीरिक उत्पीड़न होता रहा है, यह समस्या और अधिक विकराल हो गई, क्योंकि अपने बचाव के लिए कोई सहायता उपलब्ध ना होने के कारण अपने ही पिता के या परिवार के अन्य सदस्यों के कारण, यौन उत्पीड़न की समस्या का लॉकडाउन में रूप अधिक विकराल हो गया, वह बच्चियां जो अपने बाल काल से पिता या किसी निकट संबंधी से यौन शोषण का शिकार होती आई थी, उन्हें उसी घर में उन्हीं के साथ रहना पड़ रहा था। डब्ल्यूएचओ की सर्वेक्षणों के अनुसार 130 देशों में किए गए निरीक्षण के अनुसार लगभग 93% देशों को मानसिक स्वास्थ्य व स्नायु तंत्र से जुड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। 67% देशों को, मनोवैज्ञानिक चिकित्सकों की सेवा का लाभ नहीं मिल पा रहा है। 30% देशों को मानसिक, व स्नायु संबंधी दवाओं के अभाव को झेलना पड़ रहा है। भारत में कोविड-19 के प्रारंभिक दिनों में ही लगभग 338 गैर कोविड-19 को दर्ज किया गया है। कोरोना पॉजिटिव खो जाने पर मृत्यु हो जाने के भय से इन सभी की मृत्यु हो गई। मानसिक दबाव इतना अधिक था कि गुजरात में (अप्रैल से जुलाई) 2020 शुरुआत के दिनों में ही स्वयं को आहत करना आत्महत्या के प्रयास और आत्महत्या के 90 से अधिक केस दर्ज किए गए। फ्रंटलाइन स्वास्थ्य कर्मियों और कानून का पालन सुनिश्चित करने वाली एजेंसियों से जुड़े लोगों की भी चिंताजनक स्थिति दर्ज की गई। मानसिक स्वास्थ्य केंद्र ने महामारी से ग्रस्त अस्त व्यस्त हो जाने के भय वाले लगभग 39000 कॉल रिकॉर्ड दर्ज किए।

**निवारण-** जिस प्रकार प्रत्येक सिक्के के दो पहलू होते हैं उसी प्रकार प्रत्येक समस्या अपने साथ संदेश भी लाती है और समस्या का निवारण भी। किशोरों और युवाओं को जिन मानसिक दबाव में रहकर अपना जीवन जीने के लिए मजबूर होना पड़ा। वही यदि समाज और परिवार के लोग इस समस्या को समझ कर इसके निवारण के लिए ठोस कदम उठाएं तो काफी हद तक इस समस्या की विकरालता को कम किया जा सकता है। भारत एक उत्सव प्रधान देश है। जहां उत्सवों के माध्यम से प्रत्येक व्यक्ति अपने मानसिक दबाव से आहिस्ता – आहिस्ता छुटकारा पा सकता है, वही वह सामाजिक गतिविधियों का हिस्सा बनकर नैतिक जिम्मेदारियों को भी उठाने में सक्षम बनता है। तनाव को कम करने के लिए मनोवैज्ञानिकों द्वारा कुछ उपायों के बारे में जानकारी दी गई जागरूकता के लिए सोशल मीडिया पर इन्हें प्रसारित करके दबाव को कम करने के लिए आग्रह किया गया। किताबों से सच्चा दोस्त कोई और हो ही नहीं सकता, इसीलिए मानसिक दबाव के बढ़ जाने की स्थिति में हल्का, ज्ञानवर्धक, मनोरंजक साहित्य पढ़ना विशेष लाभदायक होता है। इससे जहां एक और मानसिक दबाव कम होता है वहीं दूसरी ओर ज्ञान में भी वृद्धि होती है, सकारात्मक सोच कर दायरा बढ़ता है। परिवार के सभी सदस्यों को ऐसे में कुछ रोचक खेल, खेलने चाहिए। परिवार में एकजुटता तो होगी ही साथ ही प्रेम सम्मान व सौहार्द की भावना एक साथ समय बिताने पर बढ़ती चली जाएगी। घर से बाहर जाकर व्यायाम ना कर पाने की स्थिति में घर पर ही परिवार के सदस्यों के साथ हल्के-फुल्के व्यायाम करके तन और मन दोनों को स्वस्थ रखा जा सकता है। सही दिशा में व सकारात्मक सोच को बढ़ाने के लिए छोटे-छोटे मनोरंजक टास्क को अपनी दिनचर्या में शामिल किया जाना चाहिए। दूर रहकर भी एक दूसरे का हौसला बढ़ा कर व सकारात्मक संदेशों के माध्यम से मानवता की मिसाल कायम की जा सकती है। क्षमतानुसार आर्थिक मदद की जा सकती है। अकेलेपन में नकारात्मक सोच से ग्रसित व्यक्ति को समय-समय पर बात करके उसके हौसले को बढ़ाया जा सकता है। बच्चों के तनाव को कम करने के लिए उन्हें गृह कार्यों में सहयोग करने के साथ-साथ बागवानी के लिए भी प्रोत्साहित किया जा सकता है। छोटे छोटे से बदलाव करके जहां एक और दिनचर्या को नियमित बनाकर उसमें से नकारात्मक सोच को हटाकर मानसिक दबाव को कम किया जा सकता है। परिस्थितियों के अनुकूल स्वयं को ढालने में भारतवासी माहिर है। कितना भी गहन अंधकार हो आशा का दीपक जला ही लेते हैं। अपनी आस्था के अनुरूप वह थोड़ा सा हौसला पाकर कुछ भी कर सकते हैं, कितनी भी बड़ी समस्या हो मनुष्य स्वभाव गत अपनी इच्छाशक्ति से बंद दरवाजों को खोलने में माहिर होता है। 1898 के “ग्रेट प्लेग “के दौरान, “ प्लेग अम्मा” का मंदिर बेंगलुरु में स्थापित किया गया जो कि आज भी है लोगों का विश्वास था कि वहां पूजा करने से प्लेग की मयानक बीमारी से छुटकारा पाया जा सकता है। इस आस्था के कारण मनुष्य ने इस तरह से विश्वास कर लिया कि वह स्वस्थ हो जाएंगे और उनकी इसी उम्मीद के कारण उनके स्वास्थ्य में आश्चर्यजनक बदलाव भी देखने को मिले और वह स्वस्थ भी होने लगे। 120 साल के बाद उत्तर प्रदेश, बिहार और बंगाल में भी कोरोना के मंदिरों की स्थापना की गई और उनकी पूजा का प्रचलन प्रारंभ हुआ। इस तरह के अंधविश्वास से स्वस्थ होना लगभग नामुमकिन ही है परंतु सच्ची श्रद्धा व विश्वास के कारण वह ठीक भी हो रहे हैं। महामारी से जूझ रहे समाज को तार्किक और अब वैज्ञानिक होते हुए भी समाज को वैज्ञानिक तौर तरीकों की अपेक्षा इन से कहीं अधिक आत्म बल मिलता है, यह पूर्ण सत्य है। प्रसिद्ध समाजशास्त्री “इमाइल दुर्खीम” ने अपनी एक पुस्तक “एलीमेंट्री फॉर्मस ऑफ रिजिलियस लाइफ” में धर्म की



विवेचना करते हुए कहा है कि, “समाज ही वास्तविक देवता है। किसी भी संकट काल में मानव जाति अपनी आदिम प्रेरणाओं के वशीभूत हो किसी काल्पनिक ज्ञाता के आवाहन के माध्यम से स्वयं को शक्ति देने का प्रयास करता है। कोई त्राता या देवता नहीं, बल्कि मानव जाति की आस्था ही उसे किसी भी चुनौती का प्रत्युत्तर देने के लिए सक्षम बनाती है।”

**निष्कर्ष-** उपयुक्त वर्णनात्मक शोध के अध्ययन से यह स्पष्ट है कि कोरोना महामारी ने अपना प्रभाव मानसिक रूप से समाज को कमजोर करने में डाला है। महामारी के दशक के बाद जहां एक और सामाजिक दूरी आई, वहीं दूसरी ओर माननीय प्रधानमंत्री जी ने ताली-थाली व दीपक जलाना जैसी गतिविधियों के माध्यम से लोगों में, शक्ति संचार व सकारात्मक सोच को बढ़ावा दिया। संपूर्ण राष्ट्र को आशा के धागे में पिरो कर एक स्वच्छ व सुदृढ़ सोच से जुड़ा। इसी एकजुटता का परिणाम यह हुआ कि सदैव की भांति इस बार भी अपनी समस्या और कुशलता, एकता की भावना आदि से अपने आंगन के टिमटिमाते तारों को वापिस चमकना सिखाएंगे, लड़खड़ाते कदमों में उर्जा भरकर दौड़ना सिखाएंगे, प्रतिकूलता में अनुकूलता का प्रसार करेंगे। सामाजिक संबंधों को सुदृढ़ कर वातावरण को भयमुक्त बनाएंगे। अपने देश के भविष्य को अपने स्वस्थ, सुशिक्षित, विचारवान, चरित्रवान, नौनिहालों के हाथों में सौंप कर सुनिश्चित करेंगे कि अंधकार के गहन महासागर में भी आशा के दीप को साथ लेकर अपनी कश्ती को किनारे पर लाएंगे और विश्व के सामने एक उदाहरण पेश करेंगे की प्रतिकूलता को अपने अनुकूल बनाने की कला हम बखूबी जानते हैं।

### संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. सौरभ डॉक्टर सत्यवान (जुलाई 15.2020 )संकट काल में महिलाएं हुई बेहाल. यूआरएल देखें : [http:// www-rainbownews-in/News-Detail- asp?Article-6387](http://www-rainbownews-in/News-Detail-asp?Article-6387).
2. सिंह करन(जनवरी 21 2021) shodhsamagam@gmail-com.
3. WHO- 2020-Facts and figures on suicide Geneva-Available at: <https://news-un-org/en/story/2020/05/1063882-20july2020> .
4. United Nations- 2020-COVID&19 and the need for action on mental health Policy brief- May-Available at: [www-un-org/sister un2-un-org/files-pdf](http://www-un-org/sister-un2-un-org/files-pdf) 20july2020.
5. [www-naindia-com//11&17?20?20march13pdf](http://www-naindia-com//11&17?20?20march13pdf).
6. [www-dmreife-rajasthan-gov-in/documents/aheer-doc](http://www-dmreife-rajasthan-gov-in/documents/aheer-doc).
7. [scert-uk-gov- in/files/PRAKASH&&GUIDLINES-FOR-MENTAL-WELLBEING&OF-STUDENT-pdf](http://scert-uk-gov-in/files/PRAKASH&&GUIDLINES-FOR-MENTAL-WELLBEING&OF-STUDENT-pdf).
8. 2020b-Covid&19 and human rights: we are all in this together, Policy brief-April Available at: [human rights and covid april2020- pdf](http://human-rights-and-covid-april2020-pdf) 20July2020.
9. Daily News Paper: India Today Dainik Navbharat- Dainik Bhaskar- Kurushetra.
10. [www-rmlau-ac-in/newsRMLDeptNews&70720043436-pdf](http://www-rmlau-ac-in/newsRMLDeptNews&70720043436-pdf).

\*\*\*\*\*