

आम्ही तयार आहोत, तुमच्या बरोबर आहोत.

प्रिय साथी,

COVID 19 , या संसर्गजन्य आजारामुळे आपण सगळेच धास्तावलेलो आहोत. जगभरातून येणाऱ्या बातम्या आपल्यावर आदळत आहेत आणि त्याचबरोबर आपल्याकडेही विषाणूचा संसर्ग वाढू लागला आहे. याचे आपल्यावर शारीरिक परिणाम तर होत आहेच पण मानसिक तणावातूनही आपण जात आहोत. तुम्ही हा ताण अनुभवत आहात? सततची वाटणारी चिंता, भीती, अनिश्चितता तुम्हाला जाणवतीये? तुमच्यापैकी काहीजण कुटुंबापासून लांब असाल अशा वेळी कोणाशी प्रत्यक्ष भेटता न येणं हे सुद्धा ताणाचे असू शकते.

कोरोनाबद्दल खूप उलटी सुलटी माहिती फिरत राहतीये त्यामुळे आपल्याला नेमका कशाने संसर्ग होऊ शकतो आणि काय केल्याने त्यापासून सुरक्षित राहू असे विचारही त्रास देत असतील.

तुमची भीती, निराशा, अस्वस्थता समजून घेण्यासाठी आम्ही आहोत. आम्ही समुपदेशकांचा गट आहोत आणि या अवघड काळात तुमच्या सोबत आहोत. तुम्हाला मन मोकळं करण्याची, आधाराची गरज वाटली तर नक्की फोन करा. आमचे फोन नंबर व वेळा सोबत जोडल्या आहेत. कृपया फोन करण्याच्या आधी समुपदेशकाच्या वेळा पहा. ही सेवा मोफत असून यासाठी कोणतेही शुल्क नाही. संवाद जास्तीत जास्त अर्ध्या तासाचा होऊ शकतो, तसेच आपली माहिती पूर्णपणे गोपनीय राहील. ही सेवा केवळ कोरोनाच्या परिस्थितीमुळे निर्माण झालेल्या ताण निवारणासाठी आहे. आपण इतर मानसिक समस्यांसाठी उपचारांच्या शोधात असाल तर ही सेवा आपल्याला उपयोगी पडणार नाही.

आपले

मनोबल समुपदेशक गट

Dear Friends,

All of us are worried about COVID 19. While we are bombarded with news from all over the world, the virus is spreading here in India as well. Not only does this affect us physically but it also has an impact on our mental health. Are you experiencing this stress, anxiety, fear and uncertainty? If you are staying alone/away from your family, not able to meet anyone, that could also be stressful. There is a lot of unverified information floating around regarding Corona virus. Thoughts like Will I get infected and how can I stay safe must be worrisome. We understand all this and are here with you to listen to you. We are a group of counsellors whom you can call in case you find the need to talk.

Please find below numbers and time slots of the counsellors.

This is a free service.

The call duration can be of 30 minutes.

We assure confidentiality and anonymity to the caller.

This service is only for minimizing the stress during the Corona virus. If you are looking for help for any other problems, this service is not useful.

10 am to 9 pm

Mohan Nimbalkar -97664 44469

Meghana Rale-93099 18275

10 am to 4 pm & 7 pm to 9 pm

Devaki A Neurgaonkar-9890627081

10 am to 12 pm

Smita Kulkarni -9822752056

Dipti Kulkarni - 98817 18921

Vandana Londhe - 70575 53582

11 am to 12 pm : Dr. Reena Goutham - 77739 05292

12 pm to 1 pm

Smita Kulkarni - 98227 52056

Kalyani Bhabad - 98501 81598

Megha Patil -75880 11663

Samruddhi Panse - 99226 14922

1pm to 2pm

Smita Kulkarni - 98227 52056
Kalyani Bhabad - 98501 81598
Megha Patil - 75880 11663
Samruddhi Panse - 99226 14922
Harsha Narkhede - 91687 60149
Gauri Janvekar - 9356726923

2pm to 3pm

Harsha Narkhede - 91687 60149
Gauri Janvekar - 9356726923

2pm to 4pm

Smita Kulkarni - 98227 52056
Kalyani Bhabad - 98501 81598
Manisha Mulik - 86009 97240
Bhgyashree Jadhav - 84464 01119
Kshipra Tumne - 82752 03288
Sheetal Nimbalkar - 83088 99641
Mrudula Kelkar - 99230 01922

3pm to 5pm: Madhura Kokil - 99227 20114

4pm to 6pm

Smita Kulkarni - 98227 52056
Kalyani Bhabad - 98501 81598
Swati Bhujbal - 9130702552
Pushpajiet Shindde - 96898 89814
Jasmin Madhale - 90671 81843
Neeta Awate - 98812 98774

6pm to 8pm: Dr Sadhana Natu - 9146192704, 9890377533(whats App)

7pm to 9pm

Sayali Bhawe - 98233 56793
Bindumadhav Khire - 9763640480

8pm to 9pm

Megha Patil - 75880 11663
Sayali Bhawe - 98233 56793
Vaishali Vahikar - 98811 39319
Shubhangi Joshi Jadhav - 97664 80413

Neelima Kirane - 98813 71910