

Vision of Ehsaas Covid Helpline

About Ehsaas Psychotherapy Clinic: Ehsaas Clinic is a social initiative of Centre of Psychotherapy & Clinical Research, Ambedkar University Delhi. It was started in 2011 with the idea to provide mental health support to individuals at a low cost in order to make mental health services affordable. The idea was to allow therapy to be experienced as “a gift” in the current time where everything comes at a cost, more like a breath of life in this ever demanding world. Our ideology rests on an effort “to create” an emotional space to fully receive an individual with all their hidden and forgotten parts. To be able to receive someone fully is the greatest gift therapy can give.

Keeping in tune with our ideology, in this time of adversity when everyone is grappling with the emotional crisis evoked by a global pandemic, we would like to extend our support to a wider population by operating **Ehsaas Covid Support Helpline** for anyone who would like to seek mental health support from us.

The Covid-19 pandemic has brought to the fore many psychological concerns along with concerns about our physical well being. The helpline is an attempt to “witness” and acknowledge the gravity of the situation and the distress caused by it. The idea is to create a language around our grief, anxiety, sadness, violence, and many other emotions which get lost in a state of crisis. By giving language to our collective experience, a genuine effort is being made to keep the memory of our losses, of Self and loved ones, alive. To be able to remember is to love someone.

Therefore, Ehsaas aims to provide a safe space for the community at large and be a part of their journey through the days gone by and the days yet to come.

Feel free to contact our counselors during the active hours.

Timings for Ehsaas Covid Helpline:

- The helpline would be active for 3 hours every Monday to Friday: 12:00-1:00 pm and 5:00-7:00 pm.
- On Saturday-Sunday helpline will be active from 5:00-7:00 pm only.

एहसास मनोचिकित्सा क्लिनिक के बारे में: एहसास क्लिनिक सेंटर ऑफ साइकोथेरेपी एंड क्लिनिकल रिसर्च, अंबेडकर यूनिवर्सिटी दिल्ली की एक सामाजिक पहल है। इसकी शुरुआत 2011 में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को वहनीय बनाने के लिए कम कीमत पर व्यक्तियों को मानसिक स्वास्थ्य सहायता प्रदान करने के विचार से की गई थी।

विचार यह था कि चिकित्सा को वर्तमान समय में "उपहार" के रूप में अनुभव करने की अनुमति दी जाए, जहां सब कुछ एक कीमत पर आता है, इस निरंतर मांग वाली दुनिया में जीवन की सांस की तरह। हमारी विचारधारा एक व्यक्ति को उसके सभी छिपे हुए और भूले हुए हिस्सों के साथ पूरी तरह से प्राप्त करने के लिए एक भावनात्मक स्थान "बनाने" के प्रयास पर टिकी हुई है। किसी को पूरी तरह से प्राप्त करने में सक्षम होना सबसे बड़ा उपहार है, जो मनोचिकित्सा देने का प्रयास करता है।

अपनी विचारधारा के अनुरूप, इस कठिन समय में जब हर कोई एक वैश्विक महामारी से उत्पन्न भावनात्मक संकट से जूझ रहा है, हम किसी भी व्यक्ति के लिए एहसास कोविड सहायता हेल्पलाइन संचालित करके व्यापक आबादी के लिए अपना समर्थन देना चाहते हैं

कोविड -19 महामारी ने हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के बारे में चिंताओं के साथ-साथ कई मनोवैज्ञानिक चिंताओं को भी सामने लाया है। हेल्पलाइन "गवाह" करने और स्थिति की गंभीरता और इससे होने वाले संकट को स्वीकार करने का एक प्रयास है। विचार हमारे दुःख, चिंता, उदासी, हिंसा और कई अन्य भावनाओं के इर्द-गिर्द एक भाषा

बनाने का है जो संकट की स्थिति में खो जाती है। हमारे सामूहिक अनुभव को भाषा देकर अपने, अपनों और अपनों की हानियों की स्मृति को जीवित रखने का वास्तविक प्रयास किया जा रहा है। किसी को याद करने में सक्षम होना, किसी से प्यार करने के बराबर है।

इसलिए, एहसास का उद्देश्य, बड़े पैमाने पर समुदाय के लिए एक सुरक्षित स्थान प्रदान करना और बीते दिनों और आने वाले दिनों में उनकी यात्रा का हिस्सा बनना है।

सक्रिय घंटों के दौरान हमारे काउंसलर से बेझिझक संपर्क करें।

एहसास कोविड हेल्पलाइन का समय:

- हेल्पलाइन प्रत्येक सोमवार से शुक्रवार तक 3 घंटे सक्रिय रहेगी: दोपहर 12:00-1:00 और शाम 5:00-7:00 बजे।
- शनिवार-रविवार के लिए हेल्पलाइन शाम 5:00 से 7:00 बजे तक ही सक्रिय रहेगी।