

तनाव दूर करने को पुलिस की पाठशाला

अमर उजाला ब्यूरो

चंडीगढ़। पुलिस के पास काम का काफी दबाव होता है। कर्मियों को हफ्ते में कोई छुट्टी नहीं मिलती। वह अपने परिवारों के साथ ज्यादा समय भी नहीं बिता पाते हैं। इससे वह कई बार डिप्रेशन लेना शुरू कर देते हैं। इसी तनाव को दूर करने के लिए वीरवार दोपहर को सेक्टर-17 पुलिस स्टेशन में पुलिस की पाठशाला लगाई गई। मौके पर सेंट्रल डीएसपी कृष्ण कुमार, थाना एसएचओ जसपाल सिंह भुल्लर, सब इंस्पेक्टर सरिता राय, जुलदान सिंह, वरिष्ठ मनोचिकित्सक डॉ. प्रमोद कुमार उपस्थित रहे।

कार्यक्रम में करीब 50 महिला और पुरुष पुलिसकर्मियों ने हिस्सा लिया। वरिष्ठ मनोचिकित्सक डॉ. प्रमोद कुमार ने कहा कि पुलिस हमारे लिए जरूरी है यह हर किसी को पता है, लेकिन लोगों



सेक्टर-17 के पुलिस थाने में तनाव दूर करने के टिप्स देते डॉ. प्रमोद कुमार।

की मदद करने वाले पुलिसकर्मी कई बार तनाव लेने लगते हैं। हाल ही में दिल्ली के एसीपी ने तनाव की वजह से 10वीं मंजिल से छलांग लगाकर आत्महत्या कर ली थी।

पुलिसकर्मियों को कोई साप्ताहिक छुट्टी नहीं मिलती है। पुलिसकर्मी कितने घंटे की ड्यूटी देते हैं, इसका कोई हिसाब नहीं है। कई बार उन्हें रात में नाके पर लगा दिया जाता है।

सीनियरों के साथ हो बैठक

तनाव से बचने के लिए पुलिस आला अधिकारी को दिन में दो घंटे या फिर सप्ताह में जूनियर पुलिसकर्मियों के साथ मीटिंग लेनी चाहिए। इसमें वह काम से रिलेटेड बातें नहीं बल्कि एक-दूसरे के बारे में जानने की कोशिश करें। इसके अलावा उन्हें सप्ताह में छुट्टी मिले। उनकी ड्यूटी का समय कुछ कम किया जाना चाहिए। इससे वह तनाव से दूर हो सकेंगे।

Amar Ujala Dt: 11/01/19