ڈسٹرکٹ پولیس شعبہ تعلقات عامہ

پریس ریلیز (298

مورخہ 28.05.24

بہاولپور(   )انسپکٹر جنرل پولیس پنجاب کے ویژن اور ڈی پی او بہاولپور اسد سرفراز خان کی ہدایات کی روشنی میں پولیس لائینز کے کانفرنس ہال میں ماہر ٹرینز کی زیر نگرانی ایک روزہ سٹریس مینجمنٹ ورکشاپ کا اہتمام کیا گیا۔

تفصیلات کے مطابق انسپکٹر جنرل پولیس پنجاب اور ڈی پی او بہاولپور اسد سرفراز خان کے احکامات کے پیش نظر ضلع بہاولپور کے افسران اور جوانوں کو ذہنی دبا اور تنا سے آزاد ہو کر کار سرکار انجام دینے کی بابت مختلف ورکشاپس کا اہتمام کیا جا رہا ہے۔ پولیس افسران کو سٹریس مینجمنٹ کی تربیت دینے کا مقصد دوران ڈیوٹی پیدا ہونے والے سٹریس کو ریلیز کر کے عوام کے ساتھ اپنا رویہ بہتر رکھنا ہے تاکہ پولیس کے سافٹ امیج عوام الناس میں اجاگر کیا جا سکے۔ اسی تناظر میں پولیس لائنز بہاولپور کے کانفرنس ہال میں ڈی ایس پی لیگل عبدالرف کی زیر نگرانی سٹریس مینیجمینٹ ورکشاپ کا اہتمام کیا گیا جس میں معروف ماہر نفسیات وسیم اکرم گریوال نے سٹریس مینجمنٹ سے متعلق خطاب کیا اور ذہنی دبا کو کم کرنے کے لیے مختلف ایکسرسائزز اور سائیکو تھراپی کے ذریعے افسرانوں و جوانوں کے ذہنی تناو، غصہ، ڈپریشن و دیگر الجھنوں سے آزاد ہو کر بہتر طریقہ سے اپنے کار سرکار انجام دینے کے گر سکھائے۔ اس موقع پر متعدد ایس ایچ اوز و پولیس افسران نے شرکت کی۔ اس موقع پر وسیم اکرم گریوال کا کہنا تھا کہ ذہنی دبا نہ صرف جسمانی خوبصورتی کو تباہ کرتا ہے بلکہ انسان کو ذہنی تناو، ڈپریشن اور مایوسی میں بھی مبتلا کرتا ہے۔ زندگی میں آئے دن ایسے واقعات پیش آتے رہتے ہیں۔ جب ذہن الجھن اور جھنجھلاہٹ میں مبتلا ہو جاتا ہے اور جسم کام کاج کرنے کی صلاحیت کھو دیتا ہے۔ اگر یہ دبا جاری رہے تو ہمارا نروس سسٹم مفلوج محسوس کرنے لگتا ہے۔ جسم کے خود حفاظتی نظام میں کمزوری آنے لگتی ہے۔ بہترین حکمت عملی یہ ہے کہ اس کا مقابلہ ٹھنڈے دل و دماغ سے کیا جائے اور ذہنی دبا کو دور کرنے کی کوشش کی جائے۔ ذہنی دبا سے بچنے کے لیے ورزش اور تھراپی بہت ضروری ہے۔ اس موقع پر شرکا کو سٹریس ریلیز کرنے کی تھراپی بھی کروائی گئی تا کہ وہ دوران ڈیوٹی سٹریس ہونے کی صورت میں اپنے اپ کو سٹریس سے ریلیز کر سکیں اور بہترین طور پر اپنے فرائض منصبی انجام دے سکیں۔ پروگرام کے اختتام پر مہمان سائیکالوجسٹ کو بہاولپور پولیس کی جانب سے اعزازی شیلڈ پیش کی گئی۔

ترجمان بہاولپور پولیس

بہاول پور: آئی جی پنجاب کے ویژن اور ڈی پی او بہاولپور اسد سرفراز خان کی ہدایت پر پولیس لائینز کے کانفرنس ہال میں ایک روزہ سٹریس مینجمنٹ ورکشاپ کا اہتمام کیا گیا