



प्रेस नोट

सीबीएसई मनोवैज्ञानिक काउंसलिंग 25वें वर्ष में

बोर्ड वर्ष 1998 से लगातार परीक्षा से पूर्व एवं परीक्षा परिणाम के उपरांत, दो चरणों में निःशुल्क मनोवैज्ञानिक परामर्श प्रदान करता आ रहा है। इसका मुख्य उद्देश्य सीबीएसई से संबद्ध स्कूलों के कक्षा X और XII के छात्रों को परीक्षा के दौरान तनाव मुक्त रखना रहा है।

इन सेवाओं में निरंतर नए तरीकों से छात्रों और अभिभावकों को मनोवैज्ञानिक परामर्श देते हुए सीबीएसई अब 25वें वर्ष में प्रवेश कर रहा है।

शायद सीबीएसई देश का एकमात्र बोर्ड है जो इस प्रकार की सुविधा इतने विस्तृत स्तर पर दे रहा हो, चाहे वह टोल फ्री टेली-काउंसलिंग हो जो सीबीएसई से संबद्ध स्कूलों के प्रधानाचार्यों और प्रशिक्षित परामर्शदाताओं द्वारा स्वेच्छा से दी जा रही हो या आईवीआरएस के माध्यम से सुझाव व सूचनाएँ हों या फिर राष्ट्रीय समाचार पत्रों में प्रश्न उत्तर कॉलम हो। पिछले वर्षों में बोर्ड ने **सोशल मीडिया पर कई** महत्वपूर्ण संदेशों को साझा किया है और छात्रों के साथ सक्रिय रूप से जुड़ने के लिए यूट्यूब, फेसबुक और इंस्टाग्राम प्लेटफॉर्म का भी उपयोग किया है।

बोर्ड की वेबसाइट www.cbse.nic.in पर 'मीडिया एवं पब्लिक रिलेशन्स' के टैब के अंतर्गत 'काउंसलिंग' के माइक्रो लिंक पर **ऑडियो-विजुअल कंटेंट** में युवाओं के अनुभव, आक्रामकता, अवसाद, इंटरनेट लत संबंधी विकार, परीक्षा का तनाव, विशिष्ट अधिगम अक्षमता, मादक पदार्थ विकार तथा उनसे निपटने के लिए जीवन कौशल जैसे विभिन्न विषयों के मल्टीमीडिया सामग्री को भी देखा और सुना जा सकता है। इसके अलावा विभिन्न विषयों पर **पॉडकास्ट** भी उपलब्ध है।

कोविड महामारी के दौरान भी बोर्ड द्वारा टेली हेल्पलाइन की विशेष सुविधा शुरू की गई थी जो विशेषकर 24.05.2021 से लगातार संचालित की जा रही है।

2022 में टेली काउंसलिंग के लिए सुविधाएं :

आईवीआरएस: बोर्ड के टोल फ्री नंबर **1800 11 8004** पर आईवीआरएस की मुफ्त सुविधा 24x7 उपलब्ध है। इसके द्वारा देश में कहीं से भी इस नंबर पर फोन करके सामान्य जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। प्रायः पूछे जाने वाले प्रश्न (FAQs), परीक्षाओं से संबंधित उपयोगी जानकारी जैसे बेहतर तैयारी, समय और तनाव प्रबंधन, कोविड से बचाव, सीबीएसई कार्यालयों के महत्वपूर्ण संपर्क विवरण आदि शामिल हैं।

टेली-काउंसलिंग: टेली-काउंसलिंग एक स्वैच्छिक एवं निःशुल्क सेवा है, जो बोर्ड द्वारा **सोमवार से शनिवार तक प्रातः 09:30 बजे से शाम 05:30 बजे तक** तक प्रदान की जा रही है। इस वर्ष परामर्श सेवा में अपना योगदान देने वाले **92** प्रधानाचार्य और परामर्शदाता भारत तथा विश्व में अन्य देशों से यह सुविधा प्रदान कर रहे हैं। इन देशों में नेपाल, मॉस्को, सऊदी अरब, अमेरिका, जापान, संयुक्त अरब अमीरात, कुवैत, कतर, ओमान एवं सिंगापुर शामिल हैं।

रमा शर्मा
प्रमुख (मीडिया एवं जन संपर्क)