कार्यालय, मुख्य चिकित्सा अधिकारी, आगरा।

पत्रांक–मु0चि0अ0/टेलीमानस/2025–26/1991 दिनांक–21 फरवरी 2026

सेवा में,

समस्त प्रधानाचार्य/प्रधानाचार्या
राजकीय/निजी विद्यालय/इंटर कॉलेज/महाविद्यालय,
जनपद–आगरा।

विषय–परीक्षाओं के दौरान विद्यार्थियों के मानसिक तनाव एवं अवसाद के निवारण हेतु टेली मानस हेल्पलाइन के प्रचार–प्रसार के सम्बन्ध में।

महोदय/महोदया,

कृपया उपरोक्त विषयक मिशन निदेशक, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, उ0प्र0 लखनऊ के पत्र संख्या–05–C/SPMU/ NHM/NCD/NMHP/Tele Manas/2024-25/8451 दिनांक–12.02.2026 का सन्दर्भ ग्रहण करें, जिसके माध्यम से विद्यार्थियों को परीक्षा के समय मानसिक दवाव के अवसाद से प्रभावी रूप से मुक्त कराने के लिये चौबीसों घण्टे (24 X 7) संचालित **"टेली मानस दूरभाष टोल फ्री नम्बर–14416 अथवा 1800 891 4416"** के प्रचार प्रसार के साथ जागरूक किये जाने के निर्देश प्राप्त हुये है।

उपरोक्त विषयक सामान्यतया देखा जाता है कि विद्यार्थियों की हाई स्कूल, इंटर, विश्वविद्यालय एवं अन्य आयोजित होने वाली परीक्षा के समय विद्यार्थियों में निम्नलिखित मानसिक समस्याएँ होती है–

1. अधिक तनाव, चिंता और डर
2. अच्छे अंक लाने का दबाव
3. फेल होने का डर और परीक्षा के आयोजन के पूर्व समय की कमी के कारण बच्चे घबराने लगते हैं।
4. आत्मविश्वास की कमी का होना
5. परीक्षा में प्रतिभाग करने से पहले याद की हुई बातें भी भूलने लगते हैं।
6. नींद न आना, सिरदर्द या पेट दर्द जैसी समस्याएँ भी हो जाती है।

उपरोक्त के क्रम में विद्यार्थियों को राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के तत्वावधान में चौबीसों घण्टे (24 X 7) संचालित **टेली मानस ऐप एवं दूरभाष "टोल फ्री नम्बर–14416 अथवा 1800 891 4416"** के उपयोग के प्रति जागरूक किया जा सकता है। टेली मानस सेवाओं के अन्तर्गत NIMHANS, Bengaluru द्वारा प्रशिक्षित मानसिक कुशल स्वास्थ्य सलाहकारों के माध्यम से निःशुल्क मानसिक स्वास्थ्य परामर्श प्रदान किया जाता है। उक्त सहायता निःशुल्क एवं सरल प्रावधानिक प्रणाली के माध्यम से प्रदान किये गये परामर्श को पूर्ण रूप से गोपनीय रखा जाता है।

उपरोक्तानुसार परीक्षा के समय विद्यार्थियों को होने वाली मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के निदान हेतु टेली मानस में प्रदान की जाने वाली सेवाओं के क्रम में शैक्षणिक संस्थानों में कार्यरत अध्यापक/अध्यापिकाओं/कॉर्डिनेटर के माध्यम से भी छात्रों एवं अभिभावकों (Parent-Teacher Meeting के दौरान) को जागरूक किया जाना है।

उक्त के आलोक में आपसे अनुरोध है कि **टेली मानस टोल फ्री नं0–14416 अथवा 1800 891 4416** एवं टेली मानस ऐप का छात्र हित में पत्र के साथ संलग्न प्रचार–प्रसार सामग्री के माध्यम से प्रभावी प्रचार–प्रसार कराने का कष्ट करें।

संलग्नक–उपरोक्तानुसार।

भवदीय

मुख्य चिकित्सा अधिकारी
आगरा।

पृ0सं0 एवं दिनांकः–उक्त।

प्रतिलिपिः–निम्नलिखित को सादर सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित।

1. मिशन निदेशक, राष्ट्रीय स्वास्थ्य, मिशन उ0प्र0 लखनऊ।
2. मा0 कुलपति महोदया, डॉ0 भीमरॉव अम्बेडकर विश्वविद्यालय, आगरा को इस अनुरोध के साथ कि उपरोक्त के सम्बन्ध में समुचित कार्यवाही हेतु सम्बन्धित को निर्देशित करने की कृपा करें।
3. जिलाधिकारी/अध्यक्ष, जिला स्वास्थ्य समिति आगरा।
4. जिला विद्यालय निरीक्षक, जनपद आगरा को इस अनुरोध के साथ कि उपरोक्त के सम्बन्ध में समुचित कार्यवाही हेतु सम्बन्धित को निर्देशित करने का कष्ट करें।
5. जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी, जनपद आगरा को इस अनुरोध के साथ कि उपरोक्त के सम्बन्ध में समुचित कार्यवाही हेतु सम्बन्धित को निर्देशित करने का कष्ट करें।
6. उप मु0चि0अ0/नोडल अधिकारी, आर0सी0एच0/एन0सी0डी0, आगरा।
7. जिला कार्यक्रम प्रबंधक, एन0एच0एम0, आगरा।

मुख्य चिकित्सा अधिकारी
आगरा।

पत्रांक सं0- COE/60/26 दि0-25/02/26

1. प्राचार्य/प्राचार्या, समस्त समस्त सम्बद्ध महाविद्यालय, डॉ0 भीमराव आंबेडकर विश्वविद्यालय, आगरा को इस आशय के साथ प्रेषित कि उक्त सूचना से अगवत होते हुए छात्रों को सूचित कराने का कष्ट करें।
2. जन सम्पर्क अधिकारी को इस आशय के साथ प्रेषित कि उक्त महत्वपूर्ण सूचना को छात्रहित में निःशुल्क समस्त समाचार पत्रों में प्रकाशित कराने का कष्ट करें।
3. प्रभारी वेबसाइट को इस आशय के साथ प्रेषित कि उक्त सूचना को विश्वविद्यालय वेबसाइट पर अपलोड करने का कष्ट करें।
4. अधिकृत एजेन्सी को इस निर्देश के साथ प्रेषित कि उक्त सूचना को समस्त सम्बद्ध महाविद्यालयों के लॉगिन आई0डी0 पर आज ही अपलोड क कराना सुनिश्चित करें।

परीक्षा नियंत्रक

Tele MANAS

मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को न करें नजरअंदाज

टेलीमानस की सहायता के लिए तुरंत करें कॉल 14416 या 1800-891-4416

मानसिक स्वास्थ्य समस्या के प्रारंभिक लक्षण

- डिप्रेशन(अवसाद)/ तनाव/ घबराहट
- स्पष्ट रूप से सोचने एवं दैनिक क्रियाकलापों को करने में कठिनाई होना
- नींद कम आना या अत्यधिक आना
- अंजाना भय/काल्पनिक आवाजों का सुनाई देना/काल्पनिक लोगों का दिखना, बातें करना, हानि पहुंचाने की भावना
- आत्महत्या की भावना या आत्महत्या का प्रयास करना
- बार-बार नकारात्मक विचारों का आना/अंजाना भय/कुछ बुरा होने का विचार आना
- किसी काम में मन न लगना/रोने की इच्छा होना/झुंझलाहट एवं अत्यधिक चिंता
- अत्यधिक आक्रामक्ता/शारीरिक क्षति/दूसरों को नुकसान पहुंचाने की चेष्ठा

जब भी दिखें ऐसे कोई लक्षण **चुप्पी तोड़े** और 24X7 टेलीमानस के नि:शुल्क टोल फ्री नं0- **14416 या 1800-891-4416** पर कॉल करें

चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, उत्तर प्रदेश | राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, उत्तर प्रदेश - टोल फ्री नं0: 104 Follow us on twitter.com/nhm_up facebook.com/NationalHealthMissionUttarPradesh youtube.com/c/NHMUPIEC nhm_up