



NC State Counseling Center
2815 Cates Ave. - 2nd Floor
Raleigh, NC 27695
919.515.2423
counseling.dasa.ncsu.edu



परामर्श से संबंधित
आम प्रश्न

NC STATE

परामर्श मेरे मतिरों या परिवार से बात करने से कतिना अलग/बेहतर है?

परामर्शदाता तनाव, शैक्षणिक वषियों, शक्तिषा और संबंधों को संबोधित करने के लिए वशिष रूप से प्रशक्तिषति होता है। परामर्शदाता आपको गोपनीय, वस्तुपरक फीडबैक और मार्गदर्शन भी प्रदान कर सकता है जो किसी मतिर या परिवार के सदस्य के लिए संभव नहीं है। परामर्शदाता तनाव, शैक्षणिक प्रदर्शन, या अंतरव्यक्तिगत संबंधों का प्रबंधन करने में मदद करने के लिए बर्ताव में परिवर्तन करने संबंधी सुझाव दे सकता है।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे परामर्श केंद्र जाना चाहिए?

जब भी आपको तनाव का अनुभव हो वह परामर्श केंद्र जाने का सही समय है। आपकी जरूरतें और लक्ष्य, परामर्श के लिए मुख्य वषिय प्रदान करते हैं। जनि चीजों को आप छोटे-मोटे मुद्दे मानते हैं वे ही परामर्श केंद्र पर आने के वैध कारण हैं। कभी-कभी छोटे मुद्दों को संबोधित न करने पर वे बड़ी समस्याएं बन सकते हैं।

परामर्श केंद्र पर मेरे जाने की जानकारी किस होगी? कनि परस्थितियों में परामर्श केंद्र मेरे माता-पति या प्रोफेसरों से संपर्क करेगा?

परामर्श के लिए आपकी मुलाकातें राज्य और संघीय नजिता कानूनों द्वारा सुरक्षित हैं। यदि आपको लगता है कि इससे मदद मलिगी, तो आप अपने परामर्शदाता को परामर्श में आपके भाग लेने के बारे में आपकी पसंद के किसी व्यक्ति के साथ बात करने की लखिति अनुमत दे सकते हैं। इससे पहले कि हम यह बात किसी के साथ भी (प्रोफेसर, मतिर, परिवार का सदस्य, OIS) साझा करें आपको हमें लखिति अनुमत दिनी होगी। केवल जीवन के लिए खतरनाक परस्थितियों में (स्वयं या अन्य लोगों को हानि होने की संभावना, बालक या वृद्ध व्यक्ति का उत्पीडन, अदालत का सम्मन) हमें आपसे संबंधित जानकारी को आपकी अनुमत लिए बनिा साझा करने की अनुमत दी जाती है।

क्या आप OIS या मेरे वभिाग को बताएंगे कि मैं परामर्श केंद्र पर आया था?

आपकी लखिति अनुमत के बगैर हम OIS या आपके वभिाग को आपकी मुलाकातों के बारे में नहीं बताएंगे। परामर्श का गोपनीय रहना आपका अधिकार है।

आपके बहुत अधिकि परेशान या “सनकी” होने पर ही आप परामर्श केंद्र का उपयोग करेंगे, है ना?

नहीं। दरअसल, परामर्श केंद्र पर आने वाले अधिकिंश छात्र तनाव, शैक्षणिक दबाव, सामाजिक मुद्दों, और आत्म-विकास के लिए सहायता चाहते हैं।

आम तौर पर कौन परामर्श केंद्र जाता है? उन्हें किस प्रकार की मदद की जरूरत होती है?

अंतरराष्ट्रीय छात्र हर समय परामर्श केंद्र का उपयोग करते हैं। वे जानना चाहते हैं कतिनाव और व्यग्रता से कैसे निपटा जाए, या शैक्षणिक तनाव को कैसे संभाला जाए। वे NC राज्य में अलग संस्कृति के साथ समायोजित होने के लिए भी मदद चाहते हैं।

परामर्श केंद्र पर जाने पर मुझे किस प्रकार का लाभ मलिगा?

परामर्शदाता आम तौर पर उन अंतरराष्ट्रीय छात्रों के साथ काम करते हैं जनिहें अवसाद, बेचैनी, और संबंधों के साथ कठिनाई होती है। परामर्श के लिए जाने को आपके स्वास्थ्य (जैसे, तनाव का प्रबंधन, आदि) और कौशल निर्माण (आपकी शक्तियों और कमजोरियों आदि को समझना) में नविश समझना उपयोगी होता है ताकि भावी व्यवसायिक और व्यक्तिगत परस्थितियों का बेहतर प्रबंधन किया जा सके। आपको जो लाभ मलिते हैं और जनि कौशलों को आप सीखते हैं वे वास्तव में दीर्घावधि में आपके समय और ऊर्जा की बचत करेंगे।

मुझसे जो कागजी कार्यवाही करवाई जा रही है उसका क्या प्रयोजन है?

कागजी कार्यवाही हमें आपके जीवन और आपके सरोकारों के बारे में जानकारी प्रदान करती है। इससे हमें आपकी जरूरतों का निर्धारण करने में मदद मलिती है ताकि हम अधिकि शीघ्रता से आपकी सहायता करना शुरू कर सकें।

कनि परस्थितियों में परामर्श केंद्र मेरे कोर्स के कार्य को स्थगित करेगा?

परामर्श केंद्र को आपको कोर्स के कार्य को स्थगित करने का अधिकार नहीं है; केवल आपका कॉलेज या शैक्षणिक कार्यक्रम ही ऐसा कर सकता है। ऐसे समय होते हैं जब छात्र यह निर्णय लेता है कि उसे मनोवैज्ञानिक या चकितिसीय कठिनाईयों के कारण अपने कोर्स का कार्य स्थगित करने की जरूरत है। इन परस्थितियों में कोर्स को छोड़ने और सेमेस्टर से वापसी में हम आपकी मदद कर सकते हैं। परामर्श केंद्र अंतरराष्ट्रीय छात्रों को वकिल्पों का चुनाव करते समय समर्थन और साथ ही कागजी कार्यवाही में सहायता प्रदान करता है।

कोई आदर्श परामर्श सत्र कैसा दखिाई देता है?

व्यक्तिगत परामर्श आम तौर पर 45 – 50 मनिट का होता है। आप एक ही परामर्शदाता से हर 1 – 3 सप्ताह पर मलिते जो आपको सहायता देगा और आपके लक्ष्यों पर काम करेगा। सामूहिक परामर्श आम तौर पर 90 मनिट का होता है और उसमें 5 – 10 छात्र होते हैं। ये समूह हर सप्ताह मलिते हैं और बहुत लोकप्रिय हैं।

यदि पहले सत्र के बाद मैं जरा भी बेहतर न महसूस करूँ, तो मैं क्या कर सकता हूँ?

जबकि कुछ छात्र तत्काल बेहतर महसूस कर सकते हैं, अन्य लोगों को बेहतर महसूस करना शुरू होने में कई सत्र लग सकते हैं। कभी-कभी बेहतर महसूस होने में आपकी मदद करने के लिए परामर्शदाता आपको अतिरिक्त संसाधन प्रदान करेगा या अतिरिक्त परामर्श के लिए आपको किसी डॉक्टर के पास भेजेगा। यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने परामर्शदाता को बताएं कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं ताकि वह उपचार को आवश्यकतानुसार समायोजित कर सके।

क्या परामर्श केंद्र अंतरराष्ट्रीय छात्रों के लिए वशिष प्रकार की सेवाएं प्रदान करता है?

परामर्श केंद्र अंतरराष्ट्रीय छात्रों के लिए अक्सर वशिष समूह और कार्यशालाएं प्रदान करता है। ये समूह कई अंतरराष्ट्रीय छात्रों के लिए लाभदायक साबित हुए हैं। हम OIS के साथ अंतरराष्ट्रीय छात्रों के लिए वशिष कार्यक्रमों पर काम भी करते हैं। हम आपको हर सेमेस्टर में इन कार्यक्रमों के बारे में हमसे पूछने के लिए आमंत्रित करते हैं।

मुझे लगता है जैसे मेरे पास परामर्श के लिए पर्याप्त समय नहीं है। मेरा कार्यक्रम पहले से ही बहुत व्यस्त है। क्या परामर्श केंद्र के कारण मेरा जीवन और भी जटिल नहीं हो जाएगा?

परामर्श के लिए जाने को आपके स्वास्थ्य और कौशल निर्माण में नविश समझना मददगार होता है ताकि आप भविष्य में ऐसी ही परस्थितियों का बेहतर ढंग से प्रबंधन कर सकें। आपको जो लाभ मलिते हैं और जनि कौशलों को आप सीखते हैं वे वास्तव में दीर्घावधि में आपके समय और ऊर्जा की बचत करेंगे।