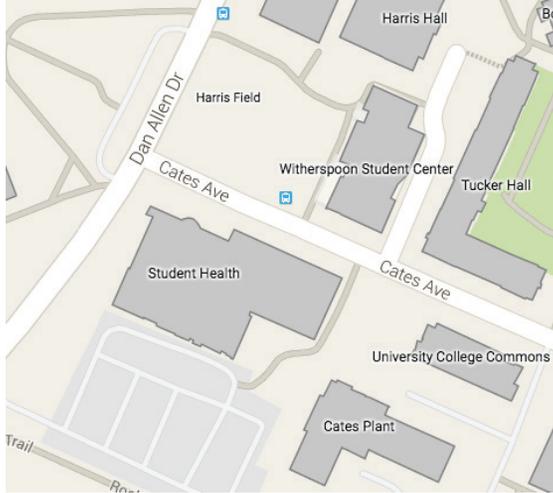


मैं परामर्श केंद्र पर कैसे पहुँच सकता हूँ?

परामर्श केंद्र पर पहली बार जाना भयभीत करने वाली प्रक्रिया हो सकता है। आईए हम इसके चरणों से गुजरते हैं। परामर्श केंद्र 2815 Cates Avenue में छात्र स्वास्थ्य केंद्र के दूसरे तल पर स्थित है। इमारत के पीछे के स्थान (डेन एलेन के बगल में वृक्षों से सबसे नज़दीक कतार छात्रों के लिए आरक्षित है) में सीमति पार्कगि उपलब्ध है इसलिए आप चाहें तो बुल्फलाइन बस का उपयोग कर सकते हैं। यदि आप इमारत के पीछे पार्क करते हैं, तो इमारत में चलकर जाएं। द्वार के पास, एक डेस्क पर एक छात्र होगा जो आपको पार्कगि पास प्रदान करेगा। वह आपसे आपके अपाईटमेंट का सबूत माँग सकता है। उसके द्वारा पार्कगि पास प्रदान करने के बाद, आप अपनी कार तक वापस जाएंगे और पार्कगि पास को अपने रियरव्यू मरिर पर लटका देंगे ताकि आपको टिकट न दिया जाय।



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

NC STATE



परामर्श केंद्र पर जाने पर आपको क्या अपेक्षा करनी चाहिए:



आगमन के बाद मुझे क्या करना है?

छात्र स्वास्थ्य केंद्र के दूसरे तल पर परामर्श केंद्र में पहुँचने के बाद, आप फ्रंट डेस्क पर परचिय देंगे और आपसे एक कम्प्यूटर पर बैठने और कई फार्म भरने को कहा जाएगा। प्रारंभिक कागजी कार्यवाही और बैठक में कुछ समय लग सकता है इसलिए एक घंटे तक का समय बताने को तैयार रहें। उनमें चार फार्म होंगे और वे सभी आपको और आपकी स्थिति को समझने में परामर्शदाता की मदद करने में महत्वपूर्ण हैं। यदि फार्मों को भरने में कुछ समय लगे तो नरिुत्साहति न हों, लेकिन पहले सत्र के बाद बहुत थोड़ी सी कागजी कार्यवाही होगी। यदि आपको फार्मों को समझने में कठिनाई हो रही है, तो फ्रंट डेस्क पर मौजूद व्यक्ति को बताएं और वह आपकी सहायता करेगा। इसके बाद, आपको इस बारे में बोलने के लिए एक संक्षिप्त बैठक (15 मिनट) के लिए वापस बुलाया जाएगा कि आप परामर्श से क्या चाहते हैं। कुछ आम सरोकारों, जिनके लिए छात्र परामर्श लेते हैं, में शामिल हैं: संबंधों की चर्चा, तनाव, व्यग्रता, अवसाद, शैक्षणिक मदद, और अकेलापन। परामर्श केंद्र के लिए कोई भी सरोकार बहुत बड़ा या बहुत छोटा नहीं है।

फरि क्या होता है?

प्रारंभिक बैठक के बाद, सफिररशि की जाएंगी। आपको किसी परामर्शदाता के साथ आमने-सामने बैठकों के लिए अनुसूचित किया जा सकता है या आपको एक समान सरोकारों वाले अन्य छात्रों के किसी समूह में बैठक करने का अवसर दिया जा सकता है। इसके अलावा, परामर्शदाता आपको अन्य संसाधनों का उपयोग करने का सुझाव दे सकता है जैसे कार्यशालाएं, कैम्पस पर स्थिति अन्य कार्यालय, या दवाएं। यदि आप कैम्पस में सुझाए गए संसाधनों का उपयोग करना नहीं चाहते तो आपके लिए विकल्प हमेशा उपलब्ध हैं, और परामर्शदाता कैम्पस के बाहर परामर्श या समर्थन की खोज करने में आपकी मदद कर सकता है। परामर्श लेने या न लेने का नरिणय पूरी तरह से आप पर नरिभर है।

व्यक्तगत परामर्श कैसा होता है?

परामर्श केंद्र सामान्य तौर पर लघु अवधि समाधान पर केंद्रति परामर्श देता है। इसका मतलब है कि अधिकांश छात्र एक और छह सत्रों के बीच की अवधि के लिए परामर्श में उपस्थिति होते हैं। आप और आपके परामर्शदाता शुरू में लक्ष्य तय करेंगे और इन लक्ष्यों को पूरा करने के लिए मलिकर काम करेंगे। लक्ष्यों में नमिनलखिति शामिल हैं: संबंधों में सुधार करना, तनाव का प्रबंधन करना, दुख की अनुभूतियों को कम करना, और अन्य लोगों से जुड़ना लेकिन इन तक ही सीमति नहीं है। यदि आपको लगता है कि परामर्श से आपको वह नहीं मलि रहा है जिसकी आपको जरूरत है, तो अपने परामर्शदाता से बात करें। परामर्शदाताओं का काम मदद करना है और वे आपकी जरूरतों को पूरा करने के लिए परामर्श को दोबारा समायोजति कर सकते हैं। यदि आप अपने परामर्शदाता से आपकी जरूरत पूरा करने को कहते हैं तो उसे अशपिटता नहीं माना जाएगा।

समूह कसि प्रकार के हैं?

कई भनिन प्रकार के समूह हैं। कुछ समूह कौशल नरिमाण पर केंद्रति होते हैं और आप शयिारी के लिए, व्यग्रता को नरिंत्रति करने के लिए, और समय का प्रबंधन करने के लिए – वशिप कौशल सीखेंगे। अन्य समूह हर सप्ताह मलिते हैं और सामान्यतया छह से आठ छात्र एक दूसरे की सहायता करने के लिए मलिकर बैठक करते हैं। किसी समूह की अनुशंसा की जा सकती है और वह अक्सर सरोकार प्रस्तुत करने का पसंदीदा उपचार होता है। प्रथम सामूहिक बैठक में जाना भयभीत करने वाला हो सकता है लेकिन आप चाहें जतिना अधिक या कम बोलने का नरिणय ले सकते हैं। समूह में शामिल होने वाले छात्र लगभग हमेशा ही उनके साथ होने वाले सकारात्मक अनुभव को सुखद रूप से व्यतति करते हैं।

परामर्श कब तक चलेगा?

परामर्श के आपके अनुभव को आपकी जरूरतों के अनुसार समायोजति किया जा सकता है। यह किसी शैक्षणिक कक्षा की तरह नहीं है जो नियमति आधार पर मलिते है क्योंकि मुलाकातों की बारंबारता और लंबाई आपकी वशिपिट परस्थिति पर नरिभर होगी। आप एक ही सेमेस्टर भर में या कई सेमेस्ट्रों की अवधि में, एक या कई बार आ सकते हैं। कई लोग कुछ सत्रों में शामिल होते हैं, उपचार बंद कर देते हैं, फरि कई महीनों या यहाँ तक कि कई वर्षों के बाद कोई दूसरी चर्चा उत्पन्न होने पर वापस आते हैं।

कसिको ज्ञात होगा?

आपकी परामर्श 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 देनी होगी। आपकी लखिति अनुमत के बगैर हम OIS या आपके वभिग को आपकी मुलाकातों के बारे में नहीं बताएंगे। परामर्श का गोपनीय रहना आपका अधिकार है। केवल जीवन के लिए खतरनाक परस्थितियों में ही परामर्श केंद्र सुरक्षा सुनश्चिति करने के लिए अन्य लोगों को इसमें शामिल करेगा।

