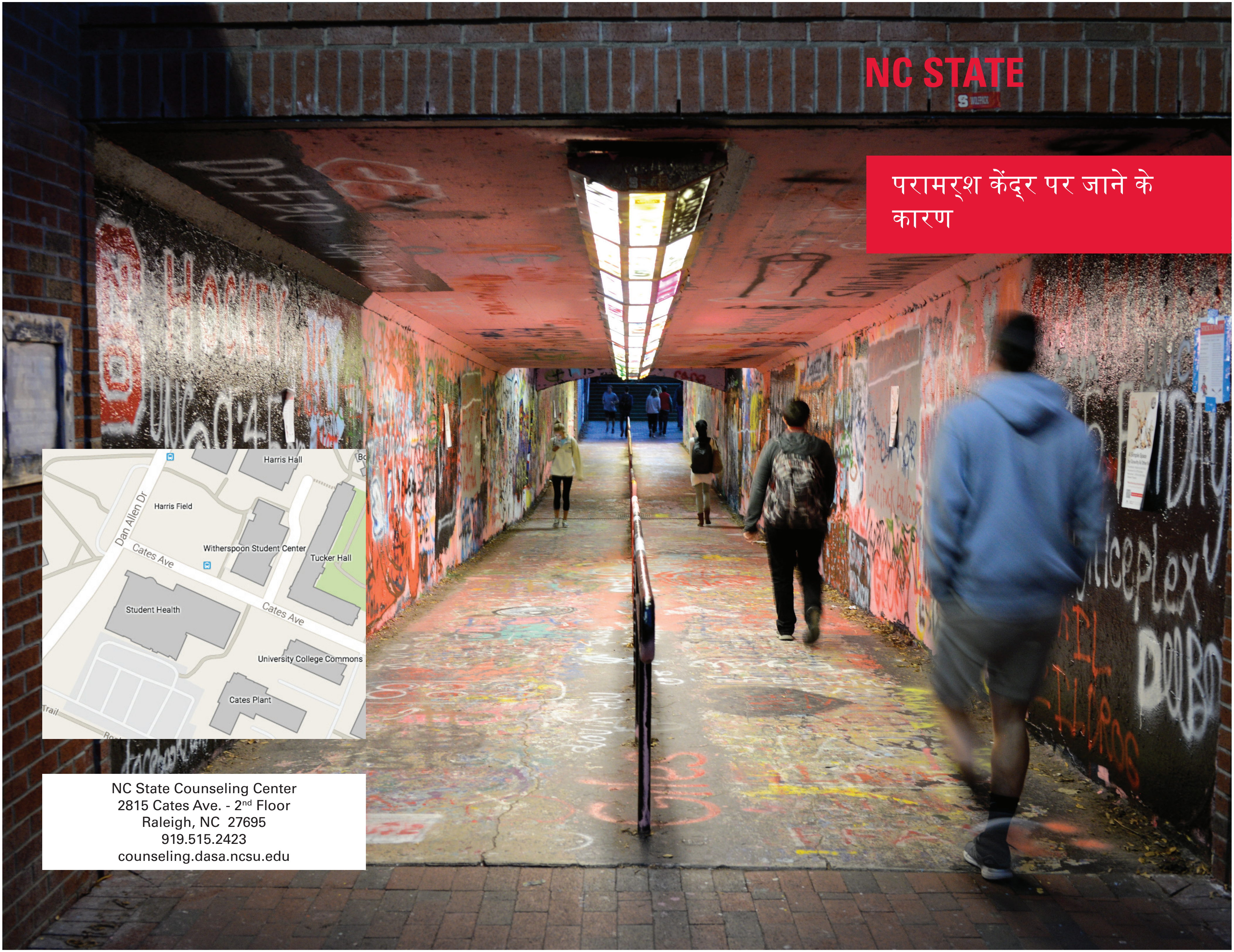
NC STATE

परामर्श केंद्र पर जाने के कारण



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

परामर्शदाता युनाइटेड स्टेट्स में शैक्षणिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अनुभवों में से गुजरते समय अंतरराष्ट्रीय छात्रों के लिए मार्गदर्शक बन सकता है। अंतरराष्ट्रीय छात्र होना अनोखी चुनौतियाँ पेश कर सकता है।

परामर्शदाता कई मुद्दों पर समर्थन प्रदान करने में प्रशिक्षित और अनुभव-प्राप्त हैं। परामर्शदाता आम तौर पर उन अंतरराष्ट्रीय छात्रों के साथ काम करते हैं जिन्हें अवसाद, बेचैनी और संबंधों के साथ कठिनाई होती है। इसके अलावा, परामर्शदाता आपको वह गोपनीय फीडबैक और मार्गदर्शन प्रदान करेगा जो कोई मित्र या परिवार का सदस्य नहीं कर सकता।

उन अनेकों, सामान्य कारणों जिनके लिए आप परामर्श केंद्र पर जाएंगे, के अतिरिक्त NC State के परामर्श केंद्र पर अंतरराष्ट्रीय छात्रों के जाने को अनूठे कारण ये हैं:

भाषा संबंधी अवरोध: दैनिक आधार पर द्वितीय भाषा का उपयोग करने की जरूरत तनावपूर्ण और साथ ही शारीरिक और भावनात्मक रूप से थकाने वाली हो सकती है (जैसे, बातचीत को समझना, छात्रों और फैकल्टी के साथ संबंध विकसित करना, द्वितीय भाषा में अध्ययन करना और सीखना, आदि)।

सांस्कृतिक असमंजसता: यह वह अनिश्चितता है जो यह न जानने से उत्पन्न होती है कि क्या आप कोई सामाजिक रूप से स्वीकार योग्य काम कर रहे हैं या नहीं। क्या लोग मेरी बात समझ रहे हैं? क्या मैं पूरी तरह से समझता हूँ कि अन्य लोग क्या कर रहे हैं?

घर की याद सताना: घर से दूर रहना अंतरराष्ट्रीय छात्रों के लिए तनाव का उल्लेखनीय स्रोत हो सकता है। छात्र को विविध तरीकों से घर की याद सता सकती है, जैसे:

- मित्रों, परिवार और अन्य महत्वपूर्ण लोगों की याद आना
- समय में अंतर और घर से दूरी के कारण मदद या समर्थन के लिए परिवार से संबंध स्थापित करने में कठिनाई का अनुभव होना
- खाने की चीजों, छुट्टियों, वर्षगाँठों और अन्य आरामदेह और परिचित चीजों की याद आना
- स्वतंत्र होना और पहली बार अपने बलबूते पर जीवन बिताना

अनूठे शैक्षणिक दबाव: परामर्श केंद्र अक्सर शैक्षणिक दबावों से ग्रस्त अंतरराष्ट्रीय छात्रों की सहायता करता है, उदाहरण के लिए:

- अपनी खुद की और परिवार की अपेक्षाओं को पूरा करने सहित, परिवार को निराश न करने की कामना
- भिन्न अपेक्षाओं वाली एक नई और भिन्न शैक्षणिक संस्कृति में प्रवेश करना
- हो सकता है पीछे घर में बैठा परिवार और मित्र आपकी नई युनिवर्सिटी के पर्यावरण की जटिल प्रकृति को न समझें
- हो सकता है कि अमेरिका में जन्मे सहपाठी और अध्यापक अंतर्राष्ट्रीय रूप से अध्ययन करने की कुछ कठिनाईयों को समझ न पाएँ

नौकरी खोजना: अंतरराष्ट्रीय छात्रों को कैरियर की अनिश्चितता और नौकरी की खोज करने से संबंधित तनाव का अनुभव हो सकता है। इस अनिश्चितता में वर्क वीज़ा प्राप्त करना, अमेरिका में नौकरी खोजने की संस्कृति को समझना, नौकरी खोजने के लिए संसाधनों की पहचान करना, घर जाने या अमेरिका में रुकने के बारे में निर्णय करना, इत्यादि बातें शामिल हो सकती हैं।

परामर्श के लिए जाने को आपके स्वास्थ्य और भविष्य में व्यावसायिक और व्यक्तिगत परिस्थितियों को बेहतर ढंग से संभालने के कौशल के निर्माण में एक निवेश समझना उपयोगी होगा। आपको जो लाभ मिलते हैं और जिन कौशलों को आप सीखते हैं वे वास्तव में दीर्घावधि में आपके समय और ऊर्जा की बचत करेंगे।