



Press Release

For immediate dissemination

फोर्टिस हेल्थकेयर की नैशनल एग्जाम हेल्पलाइन:

91-8376804102 . mentalhealth@fortishealthcare.com

डॉ. समीर पारीख, प्रतिष्ठित मेंटल हेल्थ स्पेशलिस्ट, फोर्टिस हेल्थकेयर ने छात्रों और अभिभावकों के साथ बेचैनी, तनाव से निपटने व परीक्षा की अच्छी तैयारी के लिए सलाह साझा की

13 फरवरी, नई दिल्ली: एग्जाम्स (परीक्षा) यह शब्द अब भी हम सभी के मन में खलबली और यहां तक की खौफ पैदा कर देता है! हालांकि परीक्षाओं से बचने का भी कोई रास्ता नहीं है! फरवरी और मार्च ऐसा समय होता है जब हर कोई साल भर की गई मेहनत के आकलन या वार्षिक परीक्षाओं और सबसे ज्यादा परेशान करने वाली बोर्ड परीक्षाएं या प्रवेश परीक्षाओं की तैयारी में व्यस्त होता है। इस तनाव का छात्रों ही नहीं उनके परिवार पर भी समान प्रभाव पड़ता है। कई बच्चे बीमार पड़ जाते हैं, बेचैनी होती है, उन्हें नींद नहीं आती है और अभिभावकों एवं दोस्तों के दबाव के कारण उनका मनोबल भी टूट जाता है। कुछ लोग तो परीक्षा के दिन अच्छी तैयारी नहीं होने के कारण परीक्षा में बैठने से ही इनकार कर देते हैं जबकि कुछ अन्य तनाव दूर करने के लिए संभावित जोखिम भरी तकनीकें अपनाते हैं जैसे कि पदार्थों का गलत इस्तेमाल।

कड़ी मेहनत करने वाले हमारे छात्रों के साथ समर्थन दिखाते हुए और उनके मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए फोर्टिस हेल्थकेयर ने छात्रों और अभिभावकों के फायदे के लिए इस साल अपने नैशनल हेल्पलाइन प्रोग्राम को फिर शुरू किया है। पिछले कुछ साल से यह एक सतत प्रक्रिया है और कई छात्रों व अभिभावकों ने इसे बेहद उपयोगी बताया है। फोर्टिस नैशनल हेल्पलाइन नंबर है +918376804102 जिस पर छात्र या अभिभावक सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक तनाव, मानसिक स्वास्थ्य, परीक्षा संबंधित सलाह या विशेषज्ञों एवं बिहेवियोरल साइकोलॉजिस्टों की टीम से भी सलाह-मशविरा कर सकते हैं। हर साल की तरह एग्जाम हेल्पलाइन पर सप्ताह के सातों दिन एक काउंसलर भी उपलब्ध होगा, जो छात्रों एवं उनके अभिभावकों का मार्गदर्शन करेगा, किसी संकट का समाधान बताएगा और किसी भी ऐसे व्यक्ति की मदद करेगा, जिसे परीक्षा संबंधित मुश्किलों से निपटने में समस्या हो रही है और उसे तुरंत मदद की जरूरत है।

फोर्टिस हेल्थकेयर के डिपार्टमेंट ऑफ मेंटल हेल्थ एंड बिहेवियोरल साइंसेज के डायरेक्टर डॉ. समीर पारीख ने परीक्षा के तनाव से निपटने और परीक्षाओं की अच्छी तैयारी के लिए कुछ महत्वपूर्ण सुझाव साझा किए हैं:

- यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप नियमित अध्ययन की सारणी बनाएं और उसका पालन करें।
- आपकी स्टडी टेबल पर सभी वस्तुएं सही ढंग से रखी होनी चाहिए न कि अस्त-व्यस्त और अच्छी नींद लेने के लिए अपने बिस्तर को भी साफ रखें।
- किसी भी ऐसी गतिविधि से दूर रहें, जो आपका ध्यान भटका सकती है और पढ़ने के लिए फोन, लैपटॉप, चैट ग्रुप्स या किसी अन्य सोशल मीडिया गेम्स व प्लेटफॉर्म से दूर एक शांत जगह को चुनें।



- पढ़ाई के दौरान हर 45 मिनट पर ब्रेक लें और उसे अच्छी तरह समझने की कोशिश करें, जो आपने अभी पढ़ा है। ब्रेक में थोड़ी देर घूमना, दोस्त से बात करना, कोई खेल खेलना या संगीत सुनना अच्छा होगा।
- आप ध्यान केंद्रित करने के लिए कुछ गतिविधियां भी कर सकते हैं जैसे एक ही वाद्य यंत्र को सुनते हुए पढ़ी हुई चीजें याद रखने की कोशिश करना। मेमोरी पिल्स काम नहीं करती हैं।
- याद करते समय महत्वपूर्ण बिंदुओं को हाइलाइट करते रहें। फ्लो चार्ट्स, नीमोनिक्स और ग्राफिक्स बनाकर पढ़ने से महत्वपूर्ण चीजें याद रखने में आसानी होती है।
- अगर आपको कल पढ़ी हुई चीजें याद रखने में दिक्कत हो रही है तो उन्हें दोहराने के लिए सारणी बना लें। पढ़ी हुई चीजों को हर महीने की 1, 2, 7, 15 और 30 तारीख को दोहराएं।
- अगर आप बेचैन हैं तो एक सेल्फ-टेस्ट लें और खुद को परीक्षा हॉल में बैठकर परीक्षा लिखते हुए कल्पना करें।
- इस दौरान तंबाकू और कैफीन का सेवन नहीं करें। ये मददगार साबित होते हैं यह सोचना भ्रम है।
- सुनिश्चित करें कि आप 7 से 9 घंटे की नींद ले रहे हों।
- परीक्षा के दिन खुद पर भरोसा रखें, विषय या पेपर के बारे में परीक्षा शुरू होने से पहले अपने दोस्तों से बात नहीं करें। आखिरी समय में कुछ पढ़ने या याद करने की कोशिश नहीं करें।
- पेपर मिलने के बाद पहले सवाल को देखें और अगर आपको उसका जवाब आता है तो लिखें। अगर आपको उसका जवाब नहीं आता है तो अगले सवाल पर जाएं। अपने समय को प्रत्येक सवाल के अंक के अनुसार ही बांटे।
- आप किसी दौड़ में हिस्सा नहीं ले रहे हैं। अन्य छात्रों द्वारा ली जा रही शीट्स पर ध्यान नहीं दें। बार-बार घड़ी की ओर भी ध्यान नहीं दें। आपको सबसे पहले परीक्षा खत्म करने की जरूरत नहीं है।
- परीक्षा पूरी होने के बाद वह खत्म हो गई है और उस बारे में अपने दोस्तों से चर्चा या उसका विश्लेषण नहीं करें।
- थोड़ा ब्रेक लें और अगली परीक्षा की तैयारी करें।
- ध्यान रखें कि अगर आपको मदद की जरूरत हो तो दोस्तों, परिवारिक सदस्यों या हमें कॉल करें।

Please click here to view the animated video by

[Fortis Healthcare on exam stress releasing tips and techniques](#)

फोर्टिस हेल्थकेयर का डिपार्टमेंट ऑफ मेंटल हेल्थ एंड बिहेवियोरल साइंसेज

फोर्टिस हेल्थकेयर का डिपार्टमेंट ऑफ मेंटल हेल्थ एंड बिहेवियोरल साइंसेज एक एकीकृत मेंटल हेल्थ केयर सिस्टम है, जो सभी उम्र एवं सांस्कृतिक पृष्ठभूमियों वाले रोगियों को भावनात्मक, विवेक संबंधी एवं व्यवहार विकार संबंधी समस्याओं के लिए क्लिनिकल आकलन एवं इलाज सेवाएं उपलब्ध कराता है। डॉ. समीर पारीख के नेतृत्व में और निजी क्षेत्र में सबसे बड़ा मेंटल हेल्थकेयर प्रदाता होने के नाते हमारी टीम में साइकैव्हाइसिस्ट्स, क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट्स, काउंसलिंग साइकोलॉजिस्ट्स, साइकोएनालिटिकल साइकोथेरेपिस्ट्स, आर्ट थेरेपिस्ट्स, स्पेशल एजुकेटर्स एवं ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्ट्स शामिल हैं। डिपार्टमेंट



ऑफ मॅटल हेल्थ एंड बिहेवियोरल साइंसेज में हमारी कोशिश ऐसा माहौल बनाने की होती है, जो हमारे रोगियों, उनके परिवारों और समुदाय में उम्मीद एवं विश्वास को बढ़ावा दे। हम हमारे रोगियों के भावनात्मक एवं मनोवैज्ञानिक तंदरुस्ती हासिल करने के लिए कार्यरत हैं और इसके लिए हम पूरी प्रतिबद्धता, सम्मान एवं समर्पण के साथ प्रभावी, एकीकृत मॅटल हेल्थ सेवाएं उपलब्ध कराते हैं।

For more information, please contact:

Fortis Healthcare Ltd.	Avian Media
<p data-bbox="310 575 711 642">Ajey Maharaj: +91 9871798573; <u>ajey.maharaj@fortishealthcare.com</u></p> <p data-bbox="261 674 760 741">Tanushree Roy Chowdhury: +91 9999425750 <u>tanushree.chowdhury@fortishealthcare.com</u></p> <p data-bbox="302 772 716 840">Tituraj Kashyap Das: +91 9871918187 <u>Tituraj.das@fortishealthcare.com</u></p>	<p data-bbox="980 575 1312 642">Rishu Singh, +91-9958891501; <u>rishu@avian-media.com</u></p> <p data-bbox="951 674 1338 741">Preeti Sehrawat: +91- 9711170599; <u>preeti@avian-media.com</u></p>