



ਰਾਜ ਵਿੱਦਿਅਕ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ, ਪੰਜਾਬ

ਫੋਵੀ ਮੈਜਿਲ, ਬਲਾਕ-ਈ, ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਸਿੱਖਿਆ ਖੇਤਰ ਕੰਪ, ਫੇਜ਼-8,

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ (ਮਹਾਲੀ), ਫੋਨ ਨੰਬਰ:-0172-2212221

Handwritten initials and date: 20/03/2024

202445722
20/03/2024

ਵੱਲ

ਸਮੂਹ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ (ਸੈਸਿੰ)

ਪੰਜਾਬ।

ਮੀਮੇ ਨੰਬਰ : SCERT-EXAM07/17/2024-669327 275-279

ਮਿਤੀ: ਐਸ.ਏ.ਐਸ. ਨਗਰ, 20-03-2024

ਵਿਸ਼ਾ:- 'National Tele Mental Health Programme of India' ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ।

ਹਵਾਲਾ:- Additional Secretary, Department of School Education & Literacy, Ministry of Education, Government of India ਵੱਲੋਂ ਪੱਤਰ D.O. No.4-1/2024-PMP-1 Dated 28-02-2024 ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ।

- 1.0 ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਅਤੇ ਹਵਾਲਾ ਅਧੀਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ GOI ਵੱਲੋਂ Tele MANAS ਇੱਕ ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ Helpline ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ 14416 ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- 2.0 ਅੱਜ ਕੱਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਦਬਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- 3.0 ਸੇ ਆਪ ਵੱਲੋਂ ਆਪ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ Tele MANAS ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਸਰਵਿਸ ਰਾਹੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- 4.0 Tele MANAS Helpline No. ਨੂੰ Website, Social Media ਪਲੇਟਫਾਰਮ/ Facebook, WhatsApp groups ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ Newsletter ਰਾਹੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਵੇ।

(ਨੱਥੀ ਹਵਾਲਾ ਅਧੀਨ ਪੱਤਰ)

ਸ਼੍ਰੀ
ਡਾਇਰੈਕਟਰ

ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ, ਪੰਜਾਬ

ਪਿੱਠ ਅੰਕਣ ਨੰ:- ਉਕਤ 276-279 ਮਿਤੀ: ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ, 20-03-2024

ਉਪਰੋਕਤ ਦਾ ਉਤਾਰਾ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਹਿੱਤ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1. ਪੀ.ਏ.ਟੂ ਸਪੈਸ਼ਲ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ, ਪੰਜਾਬ।
2. ਪੀ.ਏ.ਟੂ ਸਪੈਸ਼ਲ ਸਕੱਤਰ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ, ਪੰਜਾਬ।
3. ਪੀ.ਏ.ਟੂ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ, ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ
4. ਪੀ.ਏ.ਟੂ ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ ਆਫ ਸਕੂਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (ਸੈਸਿੰ/ਐਸਿੰ), ਪੰਜਾਬ

20-03-2024

ਸਹਾਇਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰ

ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ, ਪੰਜਾਬ

2024 ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਟੈਲਰਸ ਮਿਸ਼ਨ ਦੀ 15 ਵੀਂ ਵਰ੍ਹੇ
ਬੀ. ਪੀ. ਨੰ. 2024 79734 ਮਿਤੀ 21-3-2024

ਬੁੱਢੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਸਿੱਖ ਟੈਲਰਸ ਨੂੰ ਚੋਣ
ਮਿਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ

ਸੰਖਿਆ 438

21/3/24
ਸਿੱਖ ਟੈਲਰਸ ਮਿਸ਼ਨ ਵਿੱਚ
ਨਿਰਦੇਸ਼

आनंदराव वि. पाटील, भा.प्र.से.
अपर सचिव

Anandrao V. Patil, IAS
Additional Secretary



सत्यमेव जयते

भारत सरकार
शिक्षा मंत्रालय
स्कूल शिक्षा और साक्षरता विभाग
Government of India
Ministry of Education
Department of School Education & Literacy

D.O. No. 4-1/2024-PMP-1

Dated the 28th February, 2024

Dear Sir/Ma'am,

As you are aware that Government of India has launched Tele MANAS- a toll free mental health helpline that provides support and assistance to those struggling with mental health issues. Access to trained and accredited mental health counsellors is available across the country in multiple languages on the toll-free number 14416. Presently there are 49 functional Tele MANAS cells operating through 35 States/UT and the service is available in 20 languages. In this regard, please find enclosed Department of Health and Family's D.O. letter No. 15015/03/2023-PH-I dated 08.02.2024.

2. Mental health is a critical and complex issue that affects many individuals, particularly during stressful and challenging times. The National Tele Mental Health Programme of India (Tele MANAS) envisions working as a comprehensive, integrated and inclusive 24 x 7 free counselling service through trained counsellors with calls escalated to Mental Health professionals in case of need.

3. You are aware that today's students face a lot of pressure due to stress about their academic performance. By promoting Tele MANAS to students, they can be helped to support their mental health and well-being. Tele MANAS is an excellent free resource that can provide them the help they need.

4. We solicit your support to spread the word about Tele MANAS in your respective State/UT and share the helpline number with schools/institutions and let them know that the students can call at any time for free and confidential support. You may also add information about the helpline on your website, social media platforms or student's newsletter.

With Regards

Yours sincerely,

Encl: As above

Anand V. Patil.
(Anandrao V. Patil)

The Additional Chief Secretaries/ Principal Secretaries / Secretaries (Education) and Directors /Commissioners of PM POSHAN Scheme of all States and UTs.