

# कोविद-19 (Covid-19) मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन एम्स के संकाय छात्रों, एवं कर्मचारियों के लिए

**नोट: यदि आपको वाइरल संक्रमण (इन्फेक्शन) के लक्षण हैं और उसके लिए आप एम्स की सेवाओं का उपयोग करना चाहते हैं, तो COVID EHS हेल्पलाइन पर जाएं : 9999842752**

आप इन समस्याओं के लिए मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन का प्रयोग कर सकते हैं:

- स्वास्थ्य के बारे में चिंता (आपके या परिवार के सदस्यों को लेकर)
- बेकाबू तनाव, सामना करने में कठिनाई
- मानसिक तकलीफ, अकेलापन और भविष्य को लेकर चिंता
- पहले से चल रही (पुरानी) मानसिक स्वास्थ्य समस्या
- तम्बाकू, शराब या अन्य दवाओं के उपयोग के मुद्दे
- नींद या खाने के पैटर्न में बड़ा बदलाव

यदि आपकी ज़रूरत ऐसी है कि आप एक दिन इंतजार कर सकते हैं या ओपीडी में जाएंगे तो:

**ईमेल (Email) / एस-एम-एस (SMS) के माध्यम से नियमित पूछताछ:**

मोबाइल-हेल्पलाइन: 9999865729, 9999865730

ई-हेल्पलाइन: [wellness@aiims.edu](mailto:wellness@aiims.edu) , [wellness@aiims.ac.in](mailto:wellness@aiims.ac.in)

यदि आपकी ज़रूरत बहुत अधिक है (जिसके लिए आप इंतजार नहीं कर सकते):

**कॉल के माध्यम से आपातकालीन पूछताछ:**

मनोचिकित्सक रेजिडेंट ऑन कॉल: 9999071642

मनोचिकित्सक रेजिडेंट ऑन कॉल: 9999071489

आचार्य राकेश चड्ढा  
विभागाध्यक्ष, मनोरोग विभाग  
प्रमुख रा. व्य. उ. के.  
एम्स, नई दिल्ली

आचार्य प्रताप शरण  
आचार्य, मनोरोग विभाग  
प्रोफेसर इन चार्ज  
एम्स, नई दिल्ली

## **Covid-19 Mental Health Helpline**

### **AIIMS Faculty, Residents and Staff**

*Note: If you have symptoms suggestive of viral infection and want to access services for the same, go to COVID EHS Helpline: 9999842752*

#### **You could reach out to the mental health helpline for:**

- Anxiety (e.g. for your or family members' health)
- Undue stress; Difficulty coping
- Distress, loneliness and uncertainty
- Prior mental health problem
- Issues with use of tobacco, alcohol or other drugs
- Major changes in sleep or eating patterns

*If your need is such that you can wait a day or would go to OPD:*

#### **Routine enquiries through emails/SMS**

**M-helpline:** 9999865729, 9999865730

**E-helpline:** [wellness@aiims.edu](mailto:wellness@aiims.edu) , [wellness@aiims.ac.in](mailto:wellness@aiims.ac.in)

*If your need is very high (the level at which one would go to the Emergency OPD/Casualty):*

#### **Emergency enquiries through call**

Psychiatry Resident on call: 9999071642

Psychiatry Resident on call: 9999071489

Prof Rakesh Chadda  
HOD Psychiatry &  
Chief NDDTC  
AIIMS, New Delhi

Prof. Pratap Sharan  
Professor, Psychiatry  
& Professor-in-Charge  
Student Welfare, AIIMS