



समुपदेशन सेवा आणि मोबाइल ऑप्लिकेशन



हेल्पलाइनची नावे	संपर्काची माहिती
संवाद हेल्पलाइन	- संपर्क: 14499 (टोल फ्री नंबर) - वेळ: सकाळी 9 ते सायंकाळी 6 - उपलब्ध भाषा: बहुभाषिक
टेलीमानस	- संपर्क: 14416 किंवा 1800 891 4416 (टोल फ्री नंबर) - वेळ: 24*7 - उपलब्ध भाषा: बहुभाषिक
आयकॉल, मनोसामाजिक हेल्पलाइन	- संपर्क: 9152987823 - वेळ: सकाळी 9 ते रात्री 9, सोमवार ते शनिवार - उपलब्ध भाषा : इंग्रजी, हिंदी, मराठी, पंजाबी, गुजराती
चॅम्प्स हेल्पलाइन	- संपर्क: 1800 2222 11 (टोल फ्री नंबर) - वेळ: सकाळी 10 ते सायंकाळी 6, सोमवार ते शनिवार - उपलब्ध भाषा: इंग्रजी, हिंदी, मराठी, तमिळ, बंगाली
रियू - क्रायसिस टेक्स्टलाइन	- चॅट: आयकॉल वेबसाइटवरील मेसेज आयकॉनवर क्लिक करा - https://icallhelpline.org/ - वेळ: सकाळी 9 ते रात्री 9, सोमवार ते शुक्रवार - उपलब्ध भाषा: इंग्रजी
सक्षम - मेंटल वेलनेस ऑप्लिकेशन	- गुगल स्टोअर: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.saksham.mtcllp&pcampaignid=web_share - भाषा: इंग्रजी, हिंदी, मराठी - अपेक्षित समर्थन: क्रियाकल्प आधारित स्वयं-मूल्यांकन, स्व:-मदत केंद्रित क्रिया, सकारात्मक वाक्य आणि आरामदायी संगीत

Scan the QR Code to
download the App



Download from
Google Play Store



Download from
Web

