करियर शीट · CAREER SHEET

TeleHealth Counselor

टेलीहेल्थ काउंसलर (ऑनलाइन थेरेपिस्ट या ई-थेरेपिस्ट) इंटरनेट के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करते हैं। वे वीडियो कॉल, चैट, ईमेल व फोन के जरिए दूरस्थ स्थानों तक परामर्श व सहायता पहुंचाते हैं।

इस करियर की पूरी जानकारी — स्कैन करें

वेतन, परीक्षा, कॉलेज, प्रवेश के रास्ते और आगे के कदम — सब पोर्टल पर।

career.gsssjethantri.in/#/career/telehealth-counselor

राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय, जेठन्तरी

Govt. Sr. Sec. School, Jethantri · ब्लॉक समदड़ी · बालोतरा (Block Samdari · Balotra)

www.gsssjethantri.in · career.gsssjethantri.in

सुशील कुमार शर्मा
प्रधानाचार्य, रा.उ.मा.वि. जेठन्तरी · मास्टर ट्रेनर
Principal, GSSS Jethantri · Master Trainer

श्री चेनाराम चौधरी
प्रधानाचार्य, डाइट बाड़मेर
Principal, DIET Barmer

श्रीमती संघमित्रा
वरिष्ठ व्याख्याता, डाइट बाड़मेर (सहयोग)
Sr. Lecturer, DIET Barmer (Support)

भरत चौधरी
अभिकल्पना व विकास · व्याख्याता (इतिहास)
Designed & developed · Lecturer (History)

🙏 विशेष धन्यवाद · SPECIAL THANKS

सुरेन्द्र सिंह राठौड़
व्याख्याता (इतिहास) · रा.उ.मा.वि. कानाना

सुरेश कुमार सैन
व्याख्याता (भूगोल) · रा.उ.मा.वि. रामसीन मूंगड़ा

वनिता कुमारी
व्याख्याता (इतिहास) · रा.उ.मा.वि. रामसीन मूंगड़ा

कमलेश चौधरी
व्याख्याता (राजनीति विज्ञान) · रा.उ.मा.वि. टापरा

करियर मार्गदर्शन कार्यशाला, डाइट बाड़मेर (14–17 जुलाई 2026) में विकसित व लोकार्पित
Developed & unveiled at the Career Guidance Workshop, DIET Barmer (14–17 July 2026)

यह एक स्वतंत्र परियोजना है, जो सरकार की आधिकारिक करियर-मार्गदर्शन सामग्री पर आधारित है। · An independent project based on the Government's official career-guidance content.

1 यह करियर क्या है

टेलीहेल्थ काउंसलर (ऑनलाइन थेरेपिस्ट या ई-थेरेपिस्ट) इंटरनेट के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करते हैं। वे वीडियो कॉल, चैट, ईमेल व फोन के जरिए दूरस्थ स्थानों तक परामर्श व सहायता पहुंचाते हैं।

2 एक नज़र में

न्यूनतम योग्यता	बीए/एमए मनोविज्ञान + काउंसलिंग प्रशिक्षण
अवधि	3-5 वर्ष
आरंभिक वेतन	₹4-5 लाख/वर्ष
कार्यक्षेत्र	ऑनलाइन थेरेपी प्लेटफॉर्म, टेलीमेडिसिन

3 क्या-क्या चाहिए

रुचियाँ

- लोगों के साथ और उनके लिए काम करना
- समस्याओं का समाधान करना
- चीजों को व्यवस्थित करना और योजना बनाना

क्षमताएँ

- शब्द और भाषा की अच्छी पहचान और लेखन क्षमता
- लोगों की भावनाओं और व्यवहार को समझना
- चीजों के बीच संबंध को समझना

ज़रूरी कौशल

- सक्रिय श्रवण व सहानुभूति
- स्पष्ट लिखित व मौखिक संवाद
- डिजिटल व वीडियो टूल्स में दक्षता
- ऑनलाइन गोपनीयता व डेटा सुरक्षा
- संकट पहचान व प्रबंधन
- समय व केस प्रबंधन

4 कैसे पहुँचें

1. किसी भी संकाय में कक्षा 12वीं उत्तीर्ण करें (मनोविज्ञान विषय लाभदायक)

2. मनोविज्ञान, सामाजिक कार्य या संबंधित विषय में स्नातक (BA/BSW) करें
3. मनोविज्ञान/काउंसलिंग में स्नातकोत्तर (MA) या काउंसलिंग में डिप्लोमा करें
4. सुपरवाइज्ड इंटर्नशिप के माध्यम से व्यावहारिक अनुभव प्राप्त करें
5. टेलीहेल्थ/ऑनलाइन काउंसलिंग व डिजिटल एथिक्स में प्रशिक्षण लें

प्रमुख परीक्षाएँ

- CUET-UG / CUET-PG (केंद्रीय विश्वविद्यालयों में प्रवेश हेतु)
- विश्वविद्यालय स्तरीय प्रवेश परीक्षा (RU, NIMHANS, TISSNET)

5 कहाँ से पढ़ें

सरकारी संस्थान

- University of Rajasthan (Dept. of Psychology) — जयपुर (https://www.uniraj.ac.in)
- Rajasthan University of Health Sciences (RUHS) — जयपुर (https://ruhsraj.org)
- Regional Institute of Education (NCERT) — अजमेर
- NIMHANS — बेंगलुरु (https://www.nimhans.ac.in)

निजी संस्थान

- Janardan Rai Nagar Rajasthan Vidyapeeth University — उदयपुर
- Mahatma Jyoti Rao Phoole University — जयपुर
- Manipal University Jaipur — जयपुर

ऑनलाइन

- IGNOU (BA/MA Psychology, Counselling) — दूरस्थ शिक्षा (https://www.ignou.ac.in)
- TISS (Social Work / Counselling) — मुंबई / ऑनलाइन (https://www.tiss.edu)
- NIMHANS Digital Academy — ऑनलाइन

फ़ीस

कोर्स की फीस लगभग ₹50 हजार से ₹1 लाख प्रति वर्ष हो सकती है। यह संस्थान के अनुसार भिन्न होती है।

छात्रवृत्तियाँ

- National Scholarship Portal (NSP) (https://scholarships.gov.in)
- SJE Rajasthan Scholarships (https://sje.rajasthan.gov.in/)
- Buddy4Study (https://www.buddy4study.com)
- Vidya Lakshmi Education Loan Portal (https://www.vidyalakshmi.co.in)

6 काम कैसा होता है

कहाँ काम

ऑनलाइन थेरेपी प्लेटफॉर्म, टेलीमेडिसिन सेवाएं, अस्पताल व मानसिक स्वास्थ्य केंद्र, हेल्पलाइन, शैक्षिक संस्थान तथा घर से रिमोट कार्य।

कार्य-संस्कृति

प्रायः सप्ताह में 5-6 दिन, प्रतिदिन 8-9 घंटे; शिफ्ट व लचीले घंटे संभव। दिव्यांगों के लिए अवसर हैं और रिमोट/निजी ऑनलाइन प्रैक्टिस की जा सकती है।

कौन नौकरी देता है

- ऑनलाइन मानसिक स्वास्थ्य प्लेटफॉर्म (YourDOST आदि)
- अस्पताल व मानसिक स्वास्थ्य क्लीनिक
- कॉर्पोरेट EAP व वेलनेस कार्यक्रम
- टेलीमेडिसिन व eSanjeevani सेवाएं
- हेल्पलाइन व संकट सहायता सेवाएं
- स्वयं की ऑनलाइन प्रैक्टिस

माँग (2026)

स्मार्टफोन, इंटरनेट और मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता के विस्तार से 2026 में टेलीहेल्थ काउंसलिंग की मांग तेजी से बढ़ रही है, विशेषकर ग्रामीण व दूरस्थ क्षेत्रों में पहुंच बढ़ाने हेतु।

7 आगे बढ़ने का रास्ता

1. प्रशिक्षु टेलीहेल्थ काउंसलर
2. टीम लीडर / सुपरवाइजर
3. प्रोजेक्ट मैनेजर
4. वरिष्ठ टेलीहेल्थ काउंसलर

कमाई

शुरुआत	₹4-5 LPA
मध्य स्तर	₹6-9 LPA
वरिष्ठ स्तर	₹10-15 LPA+

प्लेटफॉर्म, केसलोड व अनुभव के अनुसार आय भिन्न होती है; फ्रीलांस/ऑनलाइन प्रैक्टिस में अतिरिक्त आय संभव। आँकड़े अनुमानित हैं।

8 अच्छी बातें · चुनौतियाँ

अच्छी बातें

- कहीं से भी काम व लचीले घंटे
- दूरस्थ व ग्रामीण लोगों तक पहुंच
- तेजी से बढ़ता डिजिटल क्षेत्र

चुनौतियाँ

- स्क्रीन के जरिए तालमेल बनाना कठिन
- तकनीकी व नेटवर्क समस्याएं
- गंभीर संकट में आमने-सामने सहायता की सीमा

9 असल ज़िंदगी की कहानियाँ

Richa Singh
सह-संस्थापक व CEO, YourDOST (ऑनलाइन भावनात्मक वेलनेस मंच)

इंजीनियर से उद्यमी बनीं रिचा सिंह ने एक साथी की आत्महत्या से प्रभावित होकर 2014 में YourDOST की स्थापना की, ताकि कोई भी गुमनाम रूप से ऑनलाइन परामर्शदाता से जुड़ सके। आज यह भारत के सबसे बड़े ऑनलाइन मानसिक-स्वास्थ्य मंचों में से एक है और वे Forbes 30 Under 30 में शामिल रह चुकी हैं।

YourStory (HerStory) · https://yourstory.com/herstory/2024/12/100-emerging-women-leaders-richa-sing-your-dost-mental-health

Puneet Manuja
सह-संस्थापक व COO, YourDOST

पुनीत मनुजा ने रिचा सिंह के साथ मिलकर YourDOST की सह-स्थापना की और ऑनलाइन काउंसलिंग को भारत में सुलभ बनाने में अहम भूमिका निभाई। वे मंच के संचालन व परामर्शदाताओं के नेटवर्क को संभालते हैं और मानसिक स्वास्थ्य पर खुली बातचीत को बढ़ावा देते हैं।

Forbes India (30 Under 30) · https://www.forbesindia.com/article/30-under-30-2017/puneet-manuja-and-richa-singhs-yourdost-opens-up-the-conver-sation-on-mental-health/45873/1

10 अगर यह रास्ता न बने तो

एक परीक्षा या एक प्रयास से रास्ता बंद नहीं होता। इन्हीं विषयों से ये रास्ते भी खुलते हैं — इनमें प्रवेश आमतौर पर आसान होता है और आगे चलकर इसी क्षेत्र में लौटा जा सकता है।

- विवाह व परिवार परामर्शदाता
- नशा मुक्ति परामर्शदाता
- पुनर्वास परामर्शदाता

11 स्रोत व आगे पढ़ें

1. राजस्थान करियर मार्गदर्शन (आधिकारिक स्रोत) — https://cg.rajasthan.gov.in/careerguidance/hi/career/%e0%a4%9f%e0%a5%87%e0%a4%b2%e0%a5%80%e0%a4%b9%e0%a5%87%e0%a4%b2%e0%a5%8d%e0%a4%a5-%e0%a4%95%e0%a4%be%e0%a4%89%e0%a4%82%e0%a4%b8%e0%a4%b2%e0%a4%b0-telehealth-counselor/

2. NIRF इंडिया रैंकिंग — https://www.nirfindia.org/Rankings/2025/Ranking.html

3. eSanjeevani राष्ट्रीय टेलीमेडिसिन सेवा — https://esanjeevani.mohfw.gov.in

और 770+ करियर — पूरा पोर्टल

रुचि व योग्यता परीक्षण, सरकारी नौकरियाँ, कौशल पाठ्यक्रम, बायोडाटा बनाने की सुविधा — सब मुफ़्त, बिना लॉगिन, इंटरनेट के बिना भी।

career.gsssjethantri.in