

एम्स परिवार के प्रिय सदस्यगण,

मैं एम्स नई दिल्ली परिवार के प्रत्येक सदस्य के साथ मिलकर सेवा, सहानुभूति एवं आपसी सहयोग के प्रति हमारी साझा प्रतिबद्धता को पुनः पुष्ट करना चाहता हूँ। एम्स केवल उत्कृष्टता का एक संस्थान ही नहीं, बल्कि ऐसे व्यक्तियों का एक समुदाय भी है जो चुनौतीपूर्ण वातावरण में कार्य करते हैं और जानकारी, सम्मान तथा उपचार के समान रूप से हकदार हैं।

एम्स में प्रत्येक व्यक्ति का स्वास्थ्य सबसे महत्वपूर्ण है। किसी को भी भावनात्मक तनाव या मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों का अकेले सामना करने की आवश्यकता नहीं है। आपके लिए हमेशा एक सशक्त एवं सुगम सहायता प्रणाली उपलब्ध है। हमारा मनोचिकित्सा विभाग, जिसमें देश के कुछ सबसे अनुभवी मनोचिकित्सक एवं मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर शामिल हैं, गोपनीय, पेशेवर तथा सहानुभूतिपूर्ण उपचार प्रदान करता है। इसके एक पूरक के रूप में, एम्स परिसर में स्थित वेलनेस सेंटर सोमवार से शनिवार तक कार्यात्मक है। इसके अतिरिक्त, ग्लोबल सेंटर फॉर इंटीग्रेटिव हेल्थ के अंतर्गत 24/7 छात्र वेलनेस सेवा “नैवर अलोन” एम्स के सभी छात्रों के लिए चौबीसों घंटे सहायता सुनिश्चित करती है।

हमारे द्वारा योग एवं ध्यान की सुविधाएँ तथा सेवाएँ भी उपलब्ध कराई गई हैं। इसके साथ ही मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने तथा भावनात्मक तनाव को कम करने के लिए आध्यात्मिक कार्यक्रम भी शुरू किए गए हैं। छात्र कल्याण सेवा, इच्छुक छात्रों को आध्यात्मिक परामर्श, मार्गदर्शन तथा ध्यान संबंधी कार्यक्रमों से जोड़ने के लिए संपर्क बिंदु के रूप में भी कार्य करेगी।

वर्तमान में देश भर के चिकित्सा संस्थानों में आत्महत्याओं से संबंधित अत्यंत दुःखद समाचार हमें यह स्मरण कराते हैं कि उच्च जिम्मेदारी वाले पदों पर रहते हुए कितने दबाव का सामना करना पड़ सकता है और मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देना कितना आवश्यक है। ऐसे समय में अपने तथा अपने आसपास के लोगों के प्रति अधिक जागरूक, सहानुभूतिपूर्ण और संवेदनशील रहने की आवश्यकता होती है।

भावनात्मक पीड़ा, सामाजिक दूरी बनाना या निरंतर तनाव जैसे प्रारंभिक संकेतों को पहचानना महत्वपूर्ण होता है। कई बार एक स्नेहपूर्ण शब्द, सहयोगी वार्तालाप या किसी सहकर्मी का हाल-चाल पूछ लेना भी बड़ा सकारात्मक परिवर्तन कर सकता है। हमारी दैनिक बातचीत में सहानुभूति एवं करुणा का बहुत महत्व है, क्योंकि हम हमेशा दूसरों के व्यक्तिगत संघर्षों से अवगत नहीं हो पाते हैं।

किसी से सहायता मांगना आपकी ताकत को दर्शाता है। मैं आप सभी को प्रोत्साहित करता हूँ कि आवश्यकता पड़ने पर आप सहायता लें और एम्स नई दिल्ली में अपने आसपास के सभी लोगों की सहायता भी करें। आइए, हम सब मिलकर एक ऐसे वातावरण को लगातार बनाए रखें जो सहानुभूति, जानकारी, सेवा एवं एकजुटता पर आधारित हो।

सादर,

ह./-  
(प्रो. एम. श्रीनिवास)  
निदेशक



## अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान

अन्सारी नगर, नई दिल्ली-११००२६ (भारत)

ALL INDIA INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES

ANSARI NAGAR, NEW DELHI - 110029 (INDIA)

08<sup>th</sup> January 2026

दिनांक/Dated : .....

Dear Members of the AIIMS Family,

I wish to reach out to every member of the AIIMS New Delhi Family to reaffirm our shared commitment to care, compassion, and mutual support. AIIMS is not only an institution of excellence, but also a community of individuals working in demanding environments who deserve understanding, respect, and care in equal measure.

The well-being of everyone at AIIMS is of utmost importance. No one needs to face emotional distress or mental health challenges alone. A strong and accessible support system is always available to you. Our Department of Psychiatry, comprising some of the country's most experienced psychiatrists and mental health professionals, provides confidential, professional, and compassionate care. This is complemented by the Wellness Centre on the AIIMS campus, which functions from Monday to Saturday. In addition, the 24/7 student wellness service, "Never Alone", under the Global Centre for Integrative Health, ensures round-the-clock support for all AIIMS students.

We have made available Yoga & Meditation facilities & services. We have also started Spiritual Programs to support mental well-being and ease emotional distress. The student wellness service will also serve as a point of contact to connect interested individuals with spiritual advice, guidance, and meditation programmes.

The recent, deeply distressing reports of suicides across medical institutions in the country remind us of the pressures that can accompany high-responsibility roles and the importance of prioritising mental well-being. These moments call for greater awareness, empathy, and attentiveness towards ourselves and those around us.

It is important to recognise early signs of distress such as emotional exhaustion, withdrawal, or persistent stress. Often, a kind word, a supportive conversation, or simply checking in on a colleague can make a meaningful difference. Empathy and kindness in our daily interactions matter, as we may not always be aware of the personal struggles others are facing.

Asking for help is a sign of strength. I encourage you to seek support whenever needed and to extend the support to all around you, at AIIMS, New Delhi. Together, let us continue to foster an environment at AIIMS grounded in compassion, understanding, care, and togetherness.

With sincere regards,

 ८.१.२०२६

( Prof. M. Srinivas )  
Director