



اپنے بچے کے لیے ذہنی صحت کے خدشات پر توجہ دینا

ذہنی صحت کے مسائل کسی بھی وقت سامنے آ سکتے ہیں اور کسی بھی فرد کو متاثر کر سکتے ہیں۔

ان علامات کو پہچاننا مددگار ہے جو یہ نشاندہی کر سکتی ہیں کہ آپ کا بچہ ذہنی صحت کے مسئلے سے نبرد آزما ہے (ذہنی صحت میں تبدیلیاں جو منفی طور پر متاثر کرتی ہیں کہ وہ اسکول، گھر اور کمیونٹی میں کیسے محسوس کر رہا ہے، عمل کر رہا ہے، یا سوچ رہا ہے)۔ خدشات کی جلد شناخت کرنا، اور مدد فراہم کرنا، روک تھام اور یا مشکلات کے بگڑنے کی طرف ایک طویل سفر طے کرتا ہے۔

یہ جاننے کے کچھ طریقے ہیں کہ آیا آپ کا بچہ ذہنی صحت کی پریشانی کا سامنا کر رہا ہے اور مدد کس طرح سے پیش کی جائے۔

نوٹ: جب ہم اصطلاح "بچہ" استعمال کرتے ہیں، تو ہم تسلیم کرتے ہیں کہ آپ جس بچے کی دیکھ بھال کر رہے ہیں وہ دراصل نوعمر یا نوجوان بالغ ہو سکتا ہے۔

مجھے کیسے معلوم ہو گا کہ میرا بچہ ذہنی صحت کی پریشانی کا سامنا کر رہا ہے؟

آپ رویوں اور جذبات میں تبدیلیاں محسوس کر سکتے ہیں جو ذہنی صحت کے مسئلے کی ممکنہ علامات ہو سکتی ہیں۔ خود سے پوچھیں:

- کیا یہ رویے اور جذبات میرے بچے کے کردار سے باہر ہیں؟
- کیا وہ میرے بچے کے لیے روزمرہ کی زندگی سے لطف اندوز ہونا مشکل بنا رہے ہیں؟
- کیا ان کا ہماری خاندانی زندگی پر منفی اثر پڑ رہا ہے؟
- کیا وہ اسکول میں میرے بچے کی ترقی کی راہ میں رکاوٹ بن رہے ہیں؟
- کیا وہ زیادہ کثرت سے واقع ہو رہے ہیں؟
- کیا وہ زیادہ شدید ہیں؟
- کیا وہ زیادہ دیر سے چل رہے ہیں؟



- کثرت سے تبدیل ہوتے موڈ/جذبات
- باآسانی احساسات مجروح ہونا، رونا، غصہ آنا
- جاری غصہ، چیزیں پھینکنا، لوگوں کو مارنا، وغیرہ
- مسلسل اداسی اور ان چیزوں میں دلچسپی کی کمی جن سے وہ عام طور پر لطف اندوز ہوتے ہیں
- دوستوں اور خاندان سے دور ہونا
- رابطے اور یقین دہانی کی ضرورت میں اضافہ
- اسکول کے کام، سرگرمیوں میں بہت کم تحریک یا دلچسپی
- توجہ مرکوز کرنے میں دشواری
- مایوسی پر کم تحمل، چڑچڑاہٹ
- سر درد، پیٹ کے درد، دیگر درد اور تکالیف
- توانائی میں کمی، نیند کے مسائل یا بھوک میں تبدیلیاں

- غصے یا پریشانی سے پھٹ پڑنا
- بار بار چڑچڑاہٹ پن
- اضطراب اور گھبراہٹ کے احساسات
- خاندان، دوستوں، خود کی حفاظت کے بارے میں ضرورت سے زیادہ تشویش اور خوف
- اسکول سے انکار
- منشیات اور/یا الکحل کا استعمال
- نوعمری کے سالوں سے سرگرمیوں میں دلچسپی
- گرتے ہوئے گریڈز، کاموں کو مکمل کرنے کی کم تحریک

- کھانے اور سونے کی عادات میں تبدیلی*
- خاندانی سرگرمیوں سے دستبرداری
- دوستوں سے دور ہو جانا
- خود کے بارے میں مسلسل منفی تبصرے
- موت اور مرنے کے بارے میں اکثر باتیں
- ملکیتی اشیاء دے دینا

*جامنی رنگ کے سپاہ دار سے نشانات، اگر اجتماعی طور پر ظاہر ہوتے ہیں تو بعض اوقات خودکشی کے خیالات اور رویہ سے منسلک ہو سکتے ہیں۔ مزید معاونت کے لیے دیکھیں: [نیاری کریں، روک تھام کریں، ردعمل دیں: والدین اور نگہداشت کنندگان کے لیے خودکشی سے روک تھام کی گائیڈ](#)

میں اپنے بچے سے اس کی ذہنی صحت کے بارے میں کیسے بات کر سکتا ہوں؟

اپنے بچے سے اس کی ذہنی صحت کے متعلق اپنے خدشات کے بارے میں بات کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ تاہم، جب والدین/نگہداشت کنندگان اپنے خدشات کے متعلق بات کرتے ہیں، تو اس سے رابطے کے دروازے کھل جاتے ہیں اور صورت حال کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔

- **اس وقت پر ردعمل دکھانے کے بجائے بات چیت کرنے کا پلان بنائیں۔** یہ بات اہم ہے کہ آپ اپنے بچے سے ان تشویشات کے بارے میں کس طرح سے بات چیت کرتے ہیں جو آپ کو اس کی ذہنی صحت کے متعلق ہیں۔ ایک ایسا وقت منتخب کریں جب آپ پرسکون محسوس کریں اور جلدی نہ کریں، جب آپ کا بچہ اچھی ذہنی حالت میں ہو، اور آپ کے درمیان مداخلت کا امکان نہ ہو۔ اپنے بچے کے پاس جانے سے پہلے اپنی دیکھ بھال کے لیے کچھ وقت نکالنا یاد رکھیں۔ شاید آپ کچھ گہری سانس لیں یا سکون پانے کے لیے چہل قدمی کریں۔
- **اپنی بات چیت میں معاون زبان استعمال کریں۔** اپنے خدشات سے متعلق بات کرتے ہوئے، آپ بیان کر سکتے ہیں کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں اور اپنی فکرمندیوں کا اظہار کر سکتے ہیں (جیسا کہ، میں نے محسوس کیا ہے کہ آپ حال ہی میں دوستوں کے ساتھ باہر نہیں جا رہے ہیں، اور ایسا لگتا ہے کہ آپ ڈانس کلاس سے اس طرح لطف اندوز نہیں ہو رہے ہیں جیسے آپ ہوا کرتے تھے۔ میں کیسے مدد کر سکتا ہوں؟ میں یہاں بات سننے کے لیے موجود ہوں، حتیٰ کہ اگر پہلے اس کے بارے میں بات کرنا ڈراؤنا محسوس ہوتا ہے۔ اپنے بچے کو ردعمل ظاہر کرنے سے پہلے سوچنے کی گنجائش دیں، اور وقت کے ساتھ ساتھ اپنے خیالات اور احساسات کا اشتراک کریں۔
- **اشارے کو آپسٹگی سے استعمال کریں۔** بعض اوقات نوجوان یہ بتانے میں ہچکچاتے ہیں کہ ان کے ساتھ کیا ہو رہا ہے، آپ نرمی سے کچھ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ کیا ہو رہا ہے (مثلاً "میں سوچ رہا ہوں کہ کیا آپ روحان کے ساتھ اپنی دوستی ختم ہو جانے پر غمزدہ ہو")۔ محتاط رہیں کہ خود سے فرض نہ کریں اور درستگی کروانے کے لیے تیار رہیں۔



- **ثابت قدم اور معاون بنیں۔** اگر آپ کا بچہ "کچھ بھی غلط نہیں ہے...مجھے اکیلا چھوڑ دو" کے ساتھ جواب دیتا ہے، تو پرسکون رہیں اور انہیں یقین دہانی کرائیں کہ آپ ان کے لیے موجود ہیں۔ اپنے بچے کو کچھ وقت دیں لیکن ہمت نہ ہاریں، بعد میں دوبارہ کوشش کریں۔
- **اپنے بچے کو یقین دہانی کرائیں۔** اگر آپ کا بچہ کچھ خدشات کو تسلیم کرتا ہے، تو انہیں بتائیں کہ آپ کو خوشی ہے کہ اس نے آپ کو بتایا اور آپ مدد کے لیے موجود ہیں۔ آپ کچھ چیزوں پر مل کر کام کر سکتے ہیں (آئیڈیاز کے لیے ذیل میں دیکھیں) اور یا آپ بات کرنے کے لیے **ذہنی صحت کے پیشہ ور کو تلاش کرنے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں۔** اپنے بچے کو یقین دہانی کرائیں کہ وہ اکیلا نہیں ہے اور آپ ہر قدم پر ان کے ساتھ ہوں گے۔
- **خطرے کا اندازہ لگائیں اور ضرورت پڑنے پر ردعمل دیں۔** اگر آپ کا بچہ آپ کو کوئی ایسی بات بتاتا ہے جو آپ کو اس کی فوری حفاظت کے بارے میں فکر مند کر دیتی ہے (مثلاً خودکشی کے خیالات)، تو مدد کے لیے پہنچیں۔ اپنے بچے کو تنہا نہ چھوڑیں اگر آپ کو لگتا ہے کہ وہ خود کو نقصان پہنچانے کے خطرے میں ہے۔

اگر میرا بچہ اپنی ذہنی صحت کے سلسلے میں جدوجہد کر رہا ہے تو میں مدد کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟

- غیر ہنگامی حالات میں، اگر آپ کا بچہ اداسی، غصہ، پریشانی وغیرہ کے احساسات کا سامنا کر رہا ہے تو آپ کے مدد فراہم کرنے کے بہت سے طریقے ہیں۔ چند تجاویز ذیل میں ہیں:
 - **بات سنیں۔** اپنے بچے کے خیالات اور احساسات کو سننے اور ان کی توثیق کرنے کے لیے وقت نکالیں۔ اپنی سوجھ بوجھ کو جانچنے کے لیے جو کچھ آپ سن رہے ہیں اس کو دہرائیں۔
 - **تناؤ میں کمی لائیں۔** جہاں تک ہو سکے تناؤ کو دور کرنے کی کوشش کریں (مثلاً، گھریلو کاموں کی تعداد کو کم کریں، اپنے بچے کے سامنے تناؤ پیدا کرنے والی چیزوں کے بارے میں بات کرنے سے گریز کریں)۔
 - **ایک ساتھ رہیں۔** ہر دن اپنے بچے کے ساتھ آمنے سامنے وقت گزاریں۔ حتیٰ کہ 10-15 منٹ سے بھی مدد ملتی ہے، جہاں آپ ان کی رہنمائی کی پیروی کرتے ہیں اور اسے وہ سرگرمی چننے دیں جو آپ مل کر کریں گے۔
 - **خوبیوں کو نمایاں کریں۔** اپنے بچے کو ان طریقوں کے بارے میں یاد دلائیں جن کی مدد سے اس نے ماضی میں چیلنجز پر قابو پایا ہے۔ ان کی طاقت اور لچک کو محسوس کرنے اور اسے قائم کرنے میں مدد کریں۔
 - **فعال ہو جائیں۔** اگر آپ کے بچے کو افسردگی کا سامنا ہو رہا ہے، یہاں تک کہ 15-20 منٹ کی جسمانی حرکت جو اس کے دل کی دھڑکن کو بڑھاتی ہے اسے بہتر محسوس کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔
 - **ثقافت اور کمیونٹی کو دریافت کریں۔** اپنے بچے کی ثقافتی، عقیدے اور/یا کمیونٹی کی سرگرمیوں کو دریافت کرنے میں مدد کریں تاکہ ان کے شناخت اور تعلق کے احساس کو فروغ دینے میں مدد دے سکیں۔
 - **ساتھ مل کر پرسکون ہونے کی مشق کریں۔** گہرے پرسکون سانس لینے سے آپ کے بچے کو سست اور زیادہ واضح طور پر سوچنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اپنے بچے کے لیے اس کا نمونہ بنائیں، اور ان کی ان سرگرمیوں میں باقاعدگی سے مشغول ہونے کے لیے حوصلہ افزائی کریں جو انہیں پرسکون ہونے میں مدد دیتی ہیں (مثلاً، سٹریچنگ/کھنچاؤ والی ورزش، ذہن سازی، فن، موسیقی سننا، باہر وقت گزارنا، وغیرہ)۔
 - **دوسروں کی مدد کریں۔** اپنے بچے کو دوسروں کے لیے کچھ اچھا کرنے کے مواقع تلاش کرنے میں مدد کریں۔ یہ رضاکارانہ موقع پر فائدہ اٹھانا، یا کسی دوست یا خاندان کے رکن کو ایک نرم مزاجی پر مبنی نوٹ بھیجنا ہو سکتا ہے۔ دوسروں کے لیے کچھ کرنے سے ہمیں بھی بہتر محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
 - **امید کی ترغیب دیں۔** حتیٰ کہ اگر آپ جوابات نہیں جانتے ہیں، یا اگر حل بہت دور محسوس ہوتا ہے، تو اپنے بچے کو یقین دہانی کرائیں کہ آپ اس کے ساتھ مل کر، اس مشکل وقت سے نکل جانے کا کوئی راستہ تلاش کر لیں گے۔
- اگر ایسا لگتا ہے کہ آپ کی کوششوں کے باوجود آپ کے بچے میں کوئی بہتری نہیں آ رہی ہے، اور اگر آپ اب بھی ان کے بارے میں فکر مند ہیں، تو یہ مزید مدد کے لیے رابطہ کرنے کا وقت ہو سکتا ہے۔



میں اپنے بچے کے لیے پیشہ ورانہ ذہنی صحت سے متعلق مدد سے کیسے رابطہ کر سکتا ہوں؟

اسکول میں

اگر آپ کا بچہ پہلے سے ہی اسکول معاونتی ٹیم سے جڑا ہوا ہے، تو آپ ان سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ اگر نہیں، تو اسکول کی ذہنی صحت کی خدمات کے بارے میں جاننے کے لیے اسکول کے پرنسپل سے رابطہ کریں جو دستیاب ہیں۔ اونٹاریو کے اسکول سماجی کام اور نفسیات کے عملے سے تشخیص اور مختصر روک تھام اور ابتدائی مداخلت کی خدمات پیش کرتے ہیں۔

کمیونٹی میں

اگر مزید مدد کی ضرورت ہو تو، آپ کا فیملی فزیشن آپ کے بچے کو ذہنی صحت کی خدمات سے مربوط کر سکتا ہے آپ رابطہ کر سکتے ہیں:

- اپنے علاقے میں ذہنی صحت کے مفت علاج تک رسائی حاصل کرنے کے لیے [جلڈرن مینٹل ہیلتھ اونٹاریو](#) سے، بشمول واک ان کلینکس (مجازی اور ذاتی طور پر)، جاری مشاورت اور تھراپی، اور انتہائی اور خصوصی علاج کے لیے کسی ریفرلز کی ضرورت نہیں ہے۔
- [ون اسٹاپ ٹاک](#) اونٹاریو سے، کسی بھی جگہ سے فوری طور پر ایک معالج سے رابطہ قائم کرنے کے لیے تاکہ ایک منصوبہ بنایا جا سکے اور اضافی مدد تک رسائی حاصل کرنے کے لیے، جب ضرورت ہو۔
- [یوتھ ویلنسیس بیز](#) سے، اونٹاریو کی متعدد کمیونٹیز میں خدمات کی ایک حد تک رسائی کے لیے۔ واک ان یا اپائنٹمنٹ کے ذریعے مفت خدمات تک آسانی سے رسائی حاصل کی جا سکتی ہے۔

خودکشی کے بحران اور
روک تھام کے لیے مدد دستیاب ہے۔

سوسائٹیڈ کرائسس ہیلپ لائن 8-8-9
(24/7 کال کریں یا ٹیکسٹ کریں)

یہ بھی موجود ہیں:

کڈز ہیلپ فون

یا 1-800-668-6868

CONNECT کا لفظ 686868 پر ٹیکسٹ کریں

انڈیچینس ہوب فار ویلنسیس ہیلپ لائن

1-855-242-3310 یا چیٹ کرنے کے لیے لنک پر کلک کریں

بلیک یوتھ ہیلپ لائن

1-833-294-8650

ذہنی صحت کی ایمرجنسی میں مجھے کیا کرنا چاہیئے؟

اگر آپ اپنے بچے کی حفاظت، یا ان کے آس پاس کے لوگوں کی حفاظت کے بارے میں فکر مند ہیں، تو فوری مدد حاصل کرنا ضروری ہے۔ اس میں ایمرجنسی کو کال کرنا، مقامی موبائل کرائسس سروس (اگر آپ کے علاقے میں دستیاب ہو)، 1-1-9، یا آپ کے مقامی ہسپتال کے ایمرجنسی روم میں جانا شامل ہو سکتا ہے۔

درج ذیل کو ذہنی صحت کی اُن ہنگامی صورت حال پر زیر غور لایا جائے گا جن میں فوری پیشہ ورانہ مدد کی ضرورت ہوتی ہے:

- آپ کا بچہ خودکشی کا منصوبہ رکھتا ہے اور وہ اس پر فوراً عمل کرنے کا ارادہ رکھتا ہے۔
- آپ کے بچے نے خودکشی کی کوشش کی ہے۔
- آپ کا بچہ دوسروں کو نقصان پہنچانے اور/یا پرتشدد عمل کرنے کی دھمکی دے رہا ہے۔
- آپ کے بچے میں منشیات کی زیادہ مقدار کے آثار دکھائی دے رہے ہیں۔

ذہنی صحت کے مسئلے کا سامنا کرنے والے بچے کی مدد کرنا مشکل ہو سکتا ہے، اپنی مدد کے لیے رسائی پانے پر غور کریں۔ آپ [پیرنٹس فار جلد ریز مینٹل ہیلتھ](#) سے رابطہ کر سکتے ہیں تاکہ دوسرے والدین اور نگہداشت کنندگان سے رابطہ کر سکیں جو اسی طرح کے تجربات سے گزر چکے ہیں۔

