



اپنے بچے کے لیے ذہنی صحت کے خدشات پر توجہ دینا

آپ کو کیسے پتہ چلے گا کہ آپ کو اپنے بچے کی ذہنی صحت اور بہبود کے بارے میں فکر مند ہونا چاہیے؟

والدین/نگہداشت کنندہ کے طور پر، آپ اپنے بچے کو سب سے بہتر جانتے ہیں، اور آپ اکثر سب سے پہلے اس بات کا نوٹس لیتے ہیں کہ کب انہیں اپنی ذہنی صحت میں مشکل کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ شاید آپ نے ان کے جذبات، رویے، یا پیش رفت میں تبدیلی دیکھی ہو۔ یہ ورک شیٹ آپ کو اس بات پر غور کرنے میں مدد کرنے کے لیے کچھ اشارے فراہم کرتی ہے کہ کیا آپ کا بچہ ذہنی صحت کی پریشانی کا سامنا کر رہا ہے۔

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

درج ذیل شیٹ میں، آپ ان تبدیلیوں کے پہلو دیکھ سکتے ہیں، جن کا آپ نے نوٹس لیا ہے: تشویش کی نوعیت، اس کا دورانیہ، شدت، تعدد، اور اثرات۔ اگر آپ پیشہ ورانہ مدد حاصل کرنے کا انتخاب کرتے ہیں، تو اس ورک شیٹ پر آپ کی سوچ و بچار آپ کو اپنے خدشات کا اشتراک کرنے وقت اپنے خیالات کو منظم کرنے میں مدد فراہم کر سکتی ہے۔

ورک شیٹ

نوعیت

اپنی تشویش کی نوعیت بیان کریں۔ آپ کو کونسی نشانیاں محسوس ہو رہی ہیں؟ آپ نے کیا مشاہدہ کیا ہے؟



دورانیہ

آپ نے پہلی بار ان علامات کو کب سے نوٹس کرنا شروع کیا؟ کیا یہ دنوں، ہفتوں یا مہینوں سے جاری ہے؟ کیا یہ بتدریج ہیں یا اچانک تبدیلی آتی ہے؟ کیا تبدیلی زندگی کے کسی بڑے واقعات کے بعد واقع ہوئی ہے؟



شدت

آپ جن جذبات یا رویوں/طرز عمل کو دیکھ رہے ہیں وہ کتنے شدید ہیں؟ کیا وہ اپنی عمر اور پیش رفت کے مرحلے کے لیے مخصوص ہیں؟ اگر نہیں، تو کیا خدشات ہلکے، اعتدال پسند، یا زیادہ سنگین ہیں؟ (1 سے 10 کے پیمانے پر درجہ بندی فراہم کرنے پر غور کریں۔ اگر آپ وقت کے ساتھ اس کی درجہ بندی کرتے ہیں، تو ہو سکتا ہے کہ آپ پیش رفت دیکھ سکیں یا مزید مدد کی ضرورت پڑنے پر نوٹ کر سکیں۔)



تعدد

آپ اس تشویش کو کتنی بار نوٹس کرتے ہیں؟ کیا یہ ایسی چیز ہے جسے آپ روزانہ، ہفتہ وار، یا کبھی کبھار نوٹس کرتے ہیں؟ کیا یہ کسی خاص واقعات، اوقات، یا حالات کے مطابق ہے؟



اثرات

یہ آپ کے بچے اور اس کی روزمرہ کی زندگی کو کس طرح متاثر کر رہا ہے؟ کیا وہ اسکول کا کام کرنے کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں؟ کیا ان کے دوستوں یا خاندان کے ساتھ رشتے مسائل کا شکار ہو رہے ہیں؟ کیا وہ ان چیزوں میں کم دلچسپی لیتے ہیں جن سے وہ لطف اندوز ہوتے تھے؟ کیا انہیں کھانے یا سونے میں پریشانی ہے؟



اگر ان اشاروں پر آپ کے جوابات سے یہ پتہ چلتا ہے کہ خدشات دیرپا ہیں (یعنی دو ہفتوں سے زیادہ وقت)، شدید، متواتر، اور/یا گہر، اسکول، یا کمیونٹی میں آپ کے بچے کے کام کاج کو متاثر کر رہے ہیں، تو آپ کے بچے کو ذہنی صحت کے مسئلے کے سبب پریشانی کا سامنا ہو سکتا ہے۔ اگلا مرحلہ آپ کے بچے سے اس بارے میں بات کرنا ہو سکتا ہے جو آپ نے محسوس کی ہے، اور/یا ذہنی صحت کے ایک باقاعدہ پیشہ ور ماہر (مثلاً، سماجی کارکن، ماہر نفسیات) کی رہنمائی حاصل کرنا۔

بہت سے نگہداشت کنندگان ذہنی صحت کے پیشہ ور افراد ہیں جو مدد کر سکتے ہیں۔ اپنے بچے کے اسکول اور/یا اپنے فیملی ڈاکٹر سے شروعات کریں۔ اوتاریو میں زیادہ تر اسکول بورڈ اسکول کے سماجی کارکنوں اور نفسیاتی عملے سے ذہنی صحت کی مفت خدمات پیش کرتے ہیں۔ کمیونٹی کے وسائل بھی دستیاب ہیں۔ آپ [چلڈرن مینٹل ہیلتھ اوتاریو](#) یا [ون اسٹاپ ٹاک](#) کے ذریعے اپنی کمیونٹی میں مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

مزید گہرائی سے متعلق معلومات کے لیے جانچ کریں: [اپنے بچے کے لیے ذہنی صحت کے خدشات پر توجہ دینا](#)

اگر یہ ایک ہنگامی صورتحال ہے - اگر آپ کے بچے کا خودکشی کا پلان ہے اور وہ اس پر فوراً عمل کرنے کا ارادہ رکھتا ہے - تو اپنے بچے کو اکیلا مت چھوڑیں۔ فوری طور پر سوسائٹیڈ کرائسس ہیلپ لائن 8-8-9 سے رابطہ کریں، اپنے مقامی ہسپتال کے ایمرجنسی روم میں جائیں، یا ایمبولینس کو کال کریں۔ اگر آپ کو اپنے بچے کی خودکشی کی کوشش کرنے کے بعد اس بارے میں پتہ چلتا ہے تو فوراً 911 پر کال کریں۔

