

# મહામારી દરમિયાન તમારા બાળકની માનસિક સ્વસ્થતાને કેવી રીતે ટેકો આપવો

આ બદલાતા અને પડકારજનક સમય દરમિયાન, ખાસ કરીને જ્યારે સમય જવા છતાં રોગચાળો ચાલુ રહ્યો છે ત્યારે, તમારા બાળક અથવા કિશોરના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી વિશે, તમને ચિંતા થઈ શકે છે. ઘણા બાળકો અને યુવાનોએ COVID-19 ના પરિણામે છેલ્લા ઘણા મહિનાઓમાં થયેલા તમામ ફેરફારોને સમાયોજિત કરવા માટે સંઘર્ષ કર્યો છે. તેથી, તમે જોયું હશે કે સમય સમય પર તમારું બાળક અથવા કિશોર ચિંતિત, ઉદાસ, એકલવાયું અથવા અસ્વસ્થ લાગતું હોઈ શકે છે. તેઓ ગુંચવાયેલા અથવા ગુસ્સે થઈ શકે છે કે સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ વિક્ષેપિત થઈ રહી છે અથવા તેઓ લાંબા સમયથી જેની રાહ જોઈ રહ્યા હતા તે ચૂકી જવાથી નિરાશ થઈ શકે છે. ઘણા વિદ્યાર્થીઓ ચિંતિત છે કે તેઓ મહત્વનું સ્કૂલવર્ક ચૂકી ગયા છે અને આ શાળા-વર્ષમાં શું થશે તે અંગે ગભરાટ અનુભવે છે. આ અનિશ્ચિત સમયે આવી બધી લાગણીઓ અપેક્ષિત હોય છે.

અને આપણે જાણીએ છીએ કે કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ અને પરિવારો/સંભાળ રાખનારાઓએ સમગ્ર રોગચાળા દરમિયાન અત્યંત મુશ્કેલીઓ અને નુકસાનનો અનુભવ કર્યો છે. તમારા બાળક અથવા કિશોરને કદાચ અન્ય લોકો કરતાં વધુ બોજ વહન કરવો પડ્યો હશે, અને તમને થતું હશે કે તે બરાબર છે કે નહીં.

રોગચાળાના ફેલાવા સાથે તમે તમારા બાળક અથવા કિશોરને સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે કેવી રીતે મદદ કરી શકો? તમે કેવી રીતે જાણી શકશો કે તમારું બાળક અથવા કિશોર એવી માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા અનુભવી રહેલ છે જેને વધુ સહાયની જરૂર છે? અમે આ પ્રશ્નોના કેટલાક જવાબો નીચે તૈયાર કર્યા છે.

## કટોકટી થવાના કિસ્સામાં

કેટલીકવાર તમને મદદની જરૂર પડી શકે છે. જો તમે અથવા તમારા પરિચિત કોઈ વ્યક્તિ માનસિક સ્વાસ્થ્યની અથવા નશીલા પદાર્થના ઉપયોગની કટોકટી અનુભવી રહ્યા હોય, તો ક્રાઇસિસ લાઇનનો સંપર્ક કરો, એમ્બ્યુલન્સને ફોન કરો અથવા તમારી સ્થાનિક હોસ્પિટલના ઇમરજન્સી રૂમમાં જાઓ. એવા અસામાન્ય સમયમાં પણ, તમને જોઈતી તાત્કાલિક મદદ મેળવવી જરૂરી હોય છે. મદદ માટે તૈયાર અને ઉપલબ્ધ લોકો છે.

નોંધ: જો તમે ઇમરજન્સી રૂમની મુલાકાત લો, તો તમારે આ સમયે પ્રમાણભૂત પ્રોટોકોલના ભાગ રૂપે કોવિડ -19 માટે "સક્રિય સ્ક્રિનિંગ"માં ભાગ લેવા માટે તૈયાર રહેવું જોઈએ. તમને માસ્ક પહેરવાનું પણ



કહેવામાં આવશે. એ જાણીને શાંત રહેવાનો પ્રયાસ કરો કે આ માત્ર પ્રમાણભૂત પ્રથા છે, અને સંભાળ રાખનારા વ્યાવસાયિકો કેવી રીતે સહાય પૂરી પાડે છે તેનું એ ઉદાહરણ છે.

જો તમને ખાતરી ન હોય કે એ કટોકટી છે કે નહીં, અથવા ફક્ત પરિસ્થિતિની વાત જ કરવાની જરૂર હોય, તો 1-866-797-0000 પર ટેલિહેલ્થ ઓન્ટારિયો, અથવા તમારા વિસ્તારમાં 'ડિસ્ટ્રેસ લાઇન'નો અથવા મોબાઇલ કાઇસિસ ટીમનો સંપર્ક કરવાનું ધ્યાનમાં લો. વધારાના નંબરો માટે નીચેની યાદી જુઓ.

## યુવા-કેન્દ્રિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંસાધનોનું કેન્દ્ર

અમે કોવિડ -19 યુવા કેન્દ્રિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંસાધનોનું ઓનલાઇન હબ [online hub of COVID-19 youth-focused mental health resources](https://www.jack.org/youth-focused-mental-health-resources) બનાવવા માટે Jack.org અને ક્રિડ્સ હેલ્પ ફોન સાથે સહભાગીદારી કરી છે જેથી યુવાનોને પોતાની અને એકબીજાની સંભાળ રાખવામાં મદદ મળી શકે. કૃપા કરીને તમારા જીવનમાંના યુવા લોકો સાથે વ્યાપકપણે શેર કરો.

## પુત્રો અને જવાબો

COVID-19 રોગચાળા દરમિયાન હું મારા બાળક અથવા કિશોરને માનસિક રીતે કેવી રીતે સ્વસ્થ રાખી શકું? [How can I keep my child or teen mentally well during the COVID-19 pandemic?](https://www.jack.org/how-can-i-keep-my-child-or-teen-mentally-well-during-the-covid-19-pandemic/)

માતાપિતા/સંભાળ રાખનારાઓ અને કુટુંબના સભ્યો તરીકે, આપણે કરી શકીએ તે શ્રેષ્ઠ બાબત એ છે કે આપણાં બાળકો અને કિશોરો સાથે સંચાર-સંપર્ક જાળવી રાખવો અને ધીરજ તથા સમજણ રાખવી.

તમારે ધ્યાનમાં રાખવાના કેટલાક વિચારો આપવા માટે અમે નીચેનાં સૂચનો તૈયાર કર્યાં છે. અલબત્ત, તમે તમારા બાળકને સારામાં સારી રીતે જાણો છો, તેથી તમારા પોતાના પરિવાર/ઘરની પરિસ્થિતિના આધારે આ સૂચનો ધ્યાનમાં લેશો.

## નાનાં બાળકો માટે

- શાંત રહો. તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓમાં કેવી રીતે પ્રતિક્રિયા આપવી તે માટે બાળકો આપણી તરફ જોતાં હોય છે. યાદ રાખો કે તમે શાંત રહો છો, તો તમારા બાળકને શાંત રહેવા માં એ મદદ કરે છે. તમે જે તણાવનો સામનો કરી રહ્યા છો તેનું સંચાલન કરવાની રીતો વિશે વિચારો (મિત્ર અથવા વડીલ સાથે વાત કરવી, ફરવા જવું, કૃતજ્ઞતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું, વગેરે) જેથી તમે તમારા બાળકોને સહાય કરવા માટે શ્રેષ્ઠ બની શકો. જો તમે બહુ વિઘ્ન હો અથવા અતિશય ચિંતિત હોવ તો, તમારા બાળક સાથે વાત કરતા પહેલાં સહજ થોભો અને ઊંડો શ્વાસ લો.



- એને સરળ રાખો. રોગચાળો, સંબંધિત જાહેર આરોગ્ય પ્રતિબંધો, અને જાતિવાદ, જુલમ અને નુકશાનના ઉદાહરણો વિહ્વળ કરે એવાં અને જટિલ લાગી શકે છે. એક જ સમયે આપણી પાસે ઘણી બધી માહિતી આવી રહી છે. તમે એ માહિતીને તમારા બાળકને તેનાથી વધુ સંચાલિત થઈ શકે એવા ભાગોમાં વિભાજીત કરીને અને તેમના માટે સૌથી મહત્વની બાબતો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને મદદ કરી શકો છો. દાખલા તરીકે, તેમને યાદ અપાવવું કે તેઓ સુરક્ષિત છે, એમ સમજાવીને કે તેમને અને સમુદાયના અન્ય લોકોને વાયરસથી સુરક્ષિત રાખવામાં મદદ કરવા માટે ઘણું રદ કરવામાં આવી રહ્યું છે, તેમને કહેવું કે તેમના હાથ નિયમિત ધોઈને અને માસ્ક પહેરીને તેઓ દરેકને મદદ કરી રહ્યા છે, વગેરે. પરિસ્થિતિને સમજવામાં મદદ કરવા માટે કેટલીક ભાષા હોવી, કે જે તમે શાંત રીતે પુનરાવર્તન કરી શકો, એ મદદ કરી શકે છે.
- સાંભળો. તમારા બાળકને કેવું લાગે છે તે વિશે તેને વાત કરવા દો. તેમની લાગણીઓને સ્વીકારો અને તેમને લેબલ કરવામાં મદદ કરો. તમે કહી શકો છો, "હા, હું જોઈ શકું છું કે તમે ચિંતિત છો" અથવા "ગુસ્સે થવું ઠીક છે કેમ કે તમે હમણાંથી દાદીને મળી શકતા નથી." કેટલાંક બાળકો તેમની લાગણીઓ વિશે સરળતાથી વાત કરી શકતાં નથી અથવા વિવિધ લાગણીઓને ઓળખવા અને લેબલ કરવા માટે શબ્દસંડોળ ધરાવતાં નથી હોતાં. જો તમે અલગ પ્રકારનું વર્તન જોતા હો, તો તમે કહી શકો છો, "મને થાય છે કે શું તમે ચિંતિત અથવા ઉદાસી અનુભવો છો?" અને, "તમને સારું લાગે તે માટે શું મદદ થઈ શકે?"
- માહિતી વચ-યોગ્ય રાખો. રોગચાળા અને સંબંધિત જાહેર આરોગ્ય પ્રતિબંધો વિશે તમારા બાળકના પ્રશ્નોના જવાબ શક્ય તેટલા વાસ્તવિક રીતે આપો પરંતુ પ્રતિભાવો વચ-યોગ્ય રાખો. COVID-19 વિશેના વાસ્તવિક માહિતી સ્ત્રોતોની લિંક્સ માટે નીચે આપેલ વધારાનાં સંસાધનો વિભાગ [Additional resources section](#) જુઓ. શાળામાં સલામતી પ્રોટોકોલ અને પ્રક્રિયાઓ વિશે જાણવા માટે તમારા શાળા બોર્ડની સંચાર વ્યવસ્થા ચકાસો.
- જોવા-સાંભળવાનું મર્યાદિત કરો. નાનાં બાળકો આસપાસ હોય ત્યારે રોગચાળા વિશે સમાચાર કવરેજ સાંભળવાનું અથવા જોવાનું ટાળો. તમારી પોતાની ચિંતાઓ વિશેની પુખ્ત વાતચીત બાળકોની સામે કરવાનું ટાળો. મોટાં બાળકોને પ્રોત્સાહિત કરો કે તેઓ તેમના સોશિયલ મીડિયાના ઉપયોગથી જાણકાર રહે અને તેમાંથી વિરામ લે. તેઓ ઓન લાઇન જે કાંઈ વાંચે છે તેના વિશે વિવેચનાત્મક રીતે વિચારવામાં તેમની મદદ કરો, હકીકતોમાંથી ભ્રમ કથાઓને અલગ પાડો.



- તમારા બાળક માટે અનુકૂળ થાય એવી દિનચર્યા રાખવાનો પ્રયત્ન કરો. ઘરેથી ભણતી વખતે, ઘણા પરિવારો નિયમિત પણ આરામદાયક એવો, જાગવાનો અને સૂવાનો, અને કદાચ ભોજન તથા નાસ્તાનો સમય ઉપયોગમાં લેતા હતા. તમે એક લય સ્થાપિત કર્યો હશે અને તમારા પરિવાર અથવા ઘર માટે શું સારું રહ્યું અને શું ન રહ્યું તે શોધી કાઢ્યું હશે. આ શાળા-વર્ષે, તમે એ શોધોનો મહત્તમ ઉપયોગ, આગળ ઉપર જે કાંઈ આવવાનું છે તેનો સામનો કરવા, કરી શકો છો.
- ધીરજ અને સમજણ રાખો. રોગચાળો અથવા અન્ય વસ્તુઓ સાથે સંકળાયેલા વધુ તણાવપૂર્ણ સમયમાં તમે તમારા બાળકના વર્તનમાં કદાચ ફેરફાર જોઈ શકશો. બાળકો દિનચર્યા અને તણાવમાં બદલાવની અલગ રીતે પ્રતિક્રિયા આપતા હોય છે. તેઓ વધુ સહેલાઈથી નિરાશ થઈ શકે છે, અથવા વધુ લાગણીશીલ થઈ શકે છે, અથવા ઘણી નાની ઉંમરે કરેલ કાર્યોમાં વ્યસ્ત થઈ શકે છે. તમારા બાળક સાથે તાલમેલ રાખવાનો પ્રયત્ન કરો, કારણ કે આ સમય દરમિયાન તેમને વધુ આશ્વાસનની અને શાંત રહેવાની જરૂર પડી શકે છે.

કિશોરો માટે, ઉપરોક્ત ઘણાં સૂચનો ઉપરાંત, નીચેનાં સૂચનો મદદરૂપ થઈ શકે છે:

- ધીરજ અને સમજણ રાખો. જ્યારે તમે કિશોર વયે હતા અને તમારા સામાજિક જોડાણો કેટલાં મહત્વનાં હતાં (અને સંભવતઃ હજુ પણ છે!) તેનો વિચાર કરો. કિશોરો ઓછા સામાજિક સંપર્ક અને રદ થયેલી ઘટનાઓ સાથે મેળ પાડી રહ્યા છે. આ પરેશાન કરી શકે એમ હોય છે. ધીરજ અને સમજણ રાખવાનો પ્રયત્ન કરો - તેમની લાગણીઓને ઓછી સમજવાનો પ્રયાસ ન કરો. તેના બદલે, સાંભળો, તેને માન્ય કરો અને કડુણા વ્યક્ત કરો.
- સંતુલન પ્રોત્સાહિત કરો. કેટલાક કિશોરો રોગચાળાની દિન-પ્રતિદિનની વાસ્તવિકતામાંથી બીજે ધ્યાન ફેરવવા સ્ટ્રીમિંગ પ્લેટફોર્મ, સોશિયલ મીડિયા અથવા ગેમિંગ તરફ વળી શકે છે-આ અપેક્ષિત છે અને તમને પોતાને પણ થઈ શકે છે કે તમે જાતે બીજે ધ્યાન ફેરવવાના વિક્ષેપો શોધી રહ્યા છો. કિશોરો શાળામાં પોતાના પ્રદર્શન વિશે પણ ખૂબ ચિંતિત હોઈ શકે છે અને ઓન લાઇન શીખવા અથવા કામ પૂરું કરવા માટે કમ્પ્યુટર પર વધારાનો સમય પસાર કરી શકે છે. જો કે, વધારે પડતો સ્ક્રીન ટાઇમ માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર નકારાત્મક અસર કરી શકે છે. વિરામ લેવો મદદરૂપ થતો હોય છે. નિયમિત ઉંઘની ટેવ, સારા પોષણ અને શક્ય હોય ત્યારે બહાર જવાના સમયને પ્રોત્સાહિત કરવાનો પ્રયાસ કરો. તમે તમારા કિશોરોને તમારી સાથે દૈનિક ચાલવા માટે બહાર આવવા, બોર્ડ ગેમ્સ રમવા



માટે પ્રોત્સાહિત કરી શકો છો અથવા સાથે રસોઈ કરવા માટે આમંત્રિત કરી શકો છો. અન્ય પ્રવૃત્તિઓ સાથે સ્ક્રીન ટાઇમને સંતુલિત કરવાથી સુખાકારીમાં મદદ મળે છે. કૃપા કરીને વધુ માહિતી માટે તમારા બાળકને ડિજિટલ ટેકનોલોજીનું સંચાલન કરવામાં મદદ કરતું માહિતી પત્રક જુઓ [Helping Your Child Manage Digital Technology](#).

- વાત કરતા પહેલાં થોભો. કોવિડ -19, અને જાતિવાદ તથા જુલમ સાથે સંકળાયેલી અન્ય વ્યથિત કરી દેનારી ઘટનાઓ કે જેનાથી તકલીફ દેનારી લાગણીઓ ઉભી થાય છે તેના વિશે ખૂબ જ સમાચાર અહેવાલો અને ચર્ચા સાથે, વધુ પડતી સંચાર માહિતી હોવી સંભવ છે. તમે તમારા કિશોરો સમક્ષ પરિસ્થિતિની ચર્ચા ન કરીને તેને વિરામ આપી શકો છો. સાથે સાથે, તેમની આસપાસ પ્રગટ થતી ઘટનાઓને પ્રતિબિંબિત કરવા અને પ્રક્રિયા કરવા માટે તકો ઉભી કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. દાખલા તરીકે, ઘણા પરિવારોએ/ઘરોએ કેનેડામાં રહેણાંક શાળાઓની બહાર બાળકોની નિશાની વગરની કબરો અને એ સાથે સંકળાયેલ આઘાત અને દુઃખ પર વિચાર કરવા માટે સમય કાઢ્યો હશે. જ્યારે તમારા કિશોર એ બધા માટે ચિંતાનો મુદ્દો ઉઠાવતા હોય, ત્યારે તેમના વિચારો અને લાગણીઓમાં ઊંડા ઉતરવા માટે સ્થાન બનાવો અને તેમની સંવેદનાઓને માન્ય કરીને સમર્થનના શબ્દો કહો.
- શક્ય હોય ત્યારે સાંભળો અને ખાતરી આપો. કેટલાક કિશોરો તેમના મિત્રો અને પરિવારના સભ્યોની તંદુરસ્તી, સ્થાનિક અને વૈશ્વિક સ્તરે રોગચાળાના ફેલાવા વિશે અથવા વર્ગના સમય ગુમાવવાના અને અભ્યાસક્રમો પૂર્ણ કરવાની પોતાની ક્ષમતા વિશે ચિંતિત હોઈ શકે છે. જો તેઓ તમારી સમક્ષ ચિંતા વ્યક્ત કરે, તો તેમની ચિંતા સાંભળો અને પુનઃ વિશ્વાસ આપવાનો પ્રયાસ કરો. લોકોને સલામત રાખવા માટે કેવી રીતે પગલાં લેવામાં આવે છે, તમે કુટુંબ/પરિવાર તરીકે કેવી રીતે તૈયારી કરી છે અને જીવનની નવી સામાન્ય સ્થિતિ કેવી આવશે તે વિશે તમે વાત કરી શકો. યૂઝી જવાયેલ વર્ગ-સમય અને અભ્યાસક્રમો પૂર્ણ કરવા અંગે ચિંતિત કિશોરોને આશ્વાસન આપો કે શાળા સ્ટાફ તેમની ચિંતાને સમજે છે અને તેની કદર કરે છે. તેમને કહો કે વધુ માહિતી આવશે અને તેના દ્વારા તમે સાથે મળીને કામ કરશો.
- તમારા બાળકની લાગણીઓની પુષ્ટિ કરો. સમસ્યાને ઉકેલવાનો પ્રયાસ કરવા માટે ઝડપથી આગળ વધવાને બદલે, ફક્ત સાંભળવા માટે સમય આપો જેથી તમારું બાળક પોતાની લાગણીઓને સંપૂર્ણપણે વ્યક્ત કરી શકે. સાંભળો અને તેમને તેમની લાગણીઓને શબ્દોમાં મૂકવામાં મદદ કરો. દાખલા તરીકે, જો તમારા કિશોરોને કહેવા માટે શબ્દો મળે છે કે તેઓ દુઃખી છે, અને તેમને શું પરેશાન કરે છે તે વિશે થોડું કહી શકે છે, તો તમે કંઈક એવું કહી શકો કે, "હા, તે યોગ્ય જ છે, અલબત્ત તમે અત્યારે ઉદાસી અનુભવો છો, કારણ કે તમે તમારા મિત્રો સાથે પહેલાંની જેમ સમય પસાર કરી શકતા નથી, અને કારણ કે તમે ઘરે



ફસાવેલા અનુભવો છે, અને કારણ કે જેની તમે રાહ જોઈ રહ્યા હતા એ ઘણું તમે ચૂકી ગયા છો.” તમે ખરેખર સમજો છો એમ બતાવવું તમને એક ટીમ તરીકે આગળ વધવામાં મદદ કરે છે.

મારું બાળક અથવા કિશોર પોતાના માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે સંઘર્ષ કરી રહ્યાના સંકેતો શું છે?

[What are the signs my child or teen might be struggling with their mental health?](#)

કેટલીકવાર વર્તણૂક અથવા લાગણીઓમાં ફેરફાર એ સંકેત છે કે વિદ્યાર્થીઓને પોતાના માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે વધુ સમર્થનની જરૂર છે.

આ રહ્યા ધ્યાનમાં લેવાના કેટલાક સંકેતો:

- વર્તણૂક અથવા લાગણીઓમાં ફેરફાર જે વર્તમાન સંજોગોમાં પણ પ્રમાણ બહાર લાગે (દા.ત., ગુસ્સો ફાટી નીકળવો, હતાશ મૂડ, ગભરાટની લાગણી).
- ફેરફારો મોટાભાગનો દિવસ, દરરોજ થતા રહે છે.
- ફેરફારો સતત એક સમયગાળા સુધી ચાલે છે (દા.ત. એક અઠવાડિયાથી વધુ).
- ફેરફારો તમારા બાળક અથવા કિશોરના વિચારો, લાગણીઓ અથવા દૈનિક કામગીરીમાં દખલ કરે છે એવું લાગે – દાખલા તરીકે, તેઓ સામાન્ય રીતે આનંદ લેતી પ્રવૃત્તિઓ ન કરી શકે, તેઓ સામાન્ય કરતાં વધુ રડતા હોય, અથવા તેઓ તમારી સાથે એટલી વાતચીત ન કરી શકે જેટલી સામાન્ય રીતે કરતા હોય.
- તમારું બાળક અથવા કિશોર તમને કહે છે કે તેઓ ઘણું દુઃખી અથવા ચિંતિત અનુભવે છે.
- જો તમારું બાળક પોતાને ઇજા પહોંચાડવાના વિચારો વ્યક્ત કરે અથવા આત્મઘાતી વર્તન કરે, તો તાત્કાલિક જ માનસિક આરોગ્ય વ્યવસાયીની મદદ લો (ઉપર અને નીચે દર્શાવેલ ઇમરજન્સી પ્રોટોકોલ જુઓ).
- તમે તમારા બાળક માટે માનસિક સંભાળની ચિંતાઓ અથવા કાળજી સાથેની માહિતી પત્રકની સમીક્ષા કરી શકો છો [Noticing Mental Health Concerns for Your Child](#) – અથવા તમારે તમારા બાળક/કિશોરના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી વિશે ચિંતિત હોવું જોઈએ કે કેમ એ તમે કેવી રીતે જાણો? [WITH CARE – How do you know if you should be concerned about your child/teen’s mental health and well-being?](#)



હું મારા બાળકને તેના માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં કેવી રીતે ટેકો આપું? [How do I support my child with their mental health?](#)

જો તમે તમારા બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશે ચિંતિત હો, તો પ્રથમ પગલું તમારા બાળક અથવા કિશોર સાથે વાત કરવાનું છે. જ્યારે તમે ચિંતિત હોવ ત્યારે તેઓ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા સાથે સંઘર્ષ કરી રહ્યા હોય ત્યારે તમારા બાળક અથવા કિશોરો સાથે કેવી રીતે વાત કરવી તે અંગેની [how to talk to your child or teen](#) કેટલાંક સૂચનો અહીં છે.

જો તેઓ તમને કંઈપણ કહે જે તમને ચિંતિત કરે (દા.ત., આત્મહત્યાના વિચારો, અતિશય અસ્વસ્થતા, પોતાને કાપો મૂકવા જેવી સ્વ-હાનિકારક વર્તણૂક) તો તમારા બાળકને ખાતરી આપો કે તમને ખુશી છે કે તેઓએ તમને કહ્યું અને તમે તેમની સાથે વાતચીત કરવા માટે યોગ્ય પ્રોફેશનલ શોધવામાં મદદ કરશો. તેમની સમગ્ર યાત્રા દરમિયાન તમે તેમના માટે હાજર હશો.

ચિલ્ડ્રન્સ મેન્ટલ હેલ્થ ઓન્ટારિયોએ ચિંતાતુર બાળકો સાથે COVID-19 વિશે વાત કરવા માટેની સૂચનાઓ તૈયાર કરી છે [tips on talking to anxious children about COVID-19](#).

હું મારા બાળક અથવા કિશોરના માનસિક આરોગ્ય માટે મદદ કેવી રીતે મેળવી શકું? [How can I access help for my child or teen's mental health?](#)

જો તમે અથવા તમારું બાળક અથવા કિશોર માનસિક આરોગ્યની કટોકટી અનુભવી રહ્યા હો, તો એમ્બ્યુલન્સને ફોન કરો અથવા તમારી સ્થાનિક હોસ્પિટલમાં ઇમરજન્સી રૂમમાં જાઓ.

દરેક ઓન્ટારિયો સ્કૂલ બોર્ડમાં મેન્ટલ હેલ્થ લીડર હોય છે જે તમારે માટે ઉપલબ્ધ સ્થાનિક સેવાઓ વિશે માહિતી આપી શકે છે. તમે અહીં અમારી વેબસાઇટ પર [find your Mental Health Leader on our website here](#). તમારા માનસિક આરોગ્ય નેતા શોધી શકો છો. આ રહ્યાં કેટલાંક અન્ય સૂચનો.

- બાળકો અને કિશોરો સલાહકાર સાથે દરરોજ 24 કલાક દરમિયાન કિડ્સ હેલ્પને 1-800-668-6868 પર ફોન કરીને અથવા 686868 પર CONNECT ટેક્સ્ટ કરીને વાત કરી શકે છે.
- આ સમય દરમિયાન સ્કૂલ બોર્ડ દ્વારા માનસિક આરોગ્ય સેવાઓ આપવામાં આવી રહી છે કે નહીં તે જાણવા માટે તમારા સ્થાનિક શાળા બોર્ડની વેબસાઇટ તપાસો.
- તમે મેળવી શકો એવી સ્થાનિક સેવાઓ વિશે પૂછવા માટે તમારા ફેમિલી ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો.
- ચિલ્ડ્રન્સ મેન્ટલ હેલ્થ ઓન્ટારિયો એજન્સીઓ ખુલ્લી છે અને બાળકો તથા યુવાનોને વર્ચ્યુઅલ અને ફોન દ્વારા સહાય પૂરી પાડે છે. કોઈ ડોક્ટરના રેફરલની જરૂર નથી અને સેવાઓ મેળવવા માટે કોઈ



OHIP કાર્ડ જરૂરી નથી. તમારા સમુદાયમાં ચિલ્ડ્રન્સ મેન્ટલ હેલ્થ સેન્ટર શોધો. [Find a Children's Mental Health Centre in your community.](#)

- ધ હોપ ફોર વેલનેસ હેલ્પ લાઇન [The Hope for Wellness Help Line](#) (1-855-242-3310) કેનેડામાં સમગ્ર સ્વદેશી (ઇન્ડિજિનસ) લોકોને માનસિક આરોગ્ય પરામર્શ અને કટોકટીમાં દરમિયાનગીરી પૂરી પાડે છે.
- ધ મેટિસ નેશન ઓફ ઓન્ટેરિઓ (MNO) 24 કલાકની માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને વ્યસનોની કટોકટી લાઇન [24-hour Mental Health and Addictions Crisis Line](#) પૂરી પાડે છે જેમાં સાંસ્કૃતિક રીતે ખાસ એવા ઓન્ટેરિઓના પુખ્ત વયના લોકો, યુવાનો અને કુટુંબો માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને વ્યસન અંગે અંગ્રેજી તથા ફ્રેન્ચ બંનેમાં ટેકો આપે છે, કૃપા કરીને ફોન કરો: 1-877- 767-7572.
- ધી ઇન્ડિઅન રેસિડેન્શિયલ સ્કૂલ્સ રિઝોલ્યુશન હેલ્થ સપોર્ટ પ્રોગ્રામમાં નેશનલ ઇન્ડિઅન રેસિડેન્શિયલ સ્કૂલ્સની કાઇસિસ લાઇન (1-866-925-4419) છે જે ભૂતપૂર્વ ઇન્ડિઅન રેસિડેન્શિયલ સ્કૂલ્સના વિદ્યાર્થીઓ માટે તાત્કાલિક ભાવનાત્મક સહાય પૂરી પાડે છે. દિવસના 24 કલાક, અઠવાડિયાના 7 દિવસ ઉપલબ્ધ હોય છે.
- ધ બ્લેક યુથ હેલ્પલાઇન [The Black Youth Helpline](#) (416-285-9944 અથવા ટોલ ફ્રી 1-833-294-8650)
- [LGBT YouthLine](#) (ટેક્સ્ટ 647-694-4275) ટેલિફોન, ટેક્સ્ટ અને ચેટ સેવાઓ દ્વારા ગુપ્ત અને બિન-આલોચનાત્મક સહયોગી સમર્થન આપે છે.
- ટ્રાન્સ લાઇફલાઇન [Trans Lifeline](#) (877-330-6366)
- તમારા વિસ્તારમાં ઉપલબ્ધ સેવાઓ જોવા માટે ઓન્ટેરિઓ 211 [Ontario 211](#) નો ઉપયોગ કરો.
- મારી આસપાસ બાળકોની મદદનાં ફોન સંસાધનો [Kids' Help Phone Resources Around Me](#) અજમાવો.
- ઇન્ડિજિનસ વિદ્યાર્થીઓ માટે વધારાના માનસિક આરોગ્ય સમર્થનો [Mental Health Supports for Indigenous Students](#)

