

วิธีดูแลสุขภาพจิตของบุตรหลานให้ผ่านพ้นช่วงของโรคระบาดได้อย่างปลอดภัย

ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงและท้าทายเช่นนี้

คุณอาจมีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของบุตรหลานของคุณ หรือเด็กวัยรุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่การแพร่ระบาดครั้งใหญ่นี้ยังคงดำเนินต่อไป

เด็กและเยาวชนจำนวนมากประสบกับความยากลำบาก

ในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทั้งหมดที่เกิดขึ้นในช่วงหลายเดือนที่ผ่านมา ซึ่งเป็นผลมาจากโควิด-19 ดังนั้น คุณอาจจะสังเกตเห็นได้ว่าบางครั้งบุตรหลานของคุณหรือเด็กวัยรุ่นนั้น อาจดูเหมือนว่ามีอาการกังวล เศร้า เหงา หรือมีอาการอื่นที่ไม่มั่นคง

พวกเขาอาจมีอาการสับสนหรือโกรธที่ถูกขัดขวางการทำกิจกรรมปกติอย่างต่อเนื่อง หรือพวกเขาอาจจะผิดหวังที่พลาดในสิ่งที่พวกเขาเคยมาเป็นเวลานาน

นักเรียนหลายคนกังวลว่าจะพลาดงานสำคัญ ๆ ของโรงเรียน และรู้สึกกังวลว่าจะเกิดอะไรขึ้นในปีการศึกษาปี ความรู้สึกเหล่านี้ล้วนเป็นเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นได้ในช่วงเวลาที่ไม่มีวามแน่นอนเช่นนี้

และเราทราบว่านักเรียนและครอบครัว/ผู้ปกครองบางราย

ประสบกับความยากลำบากและความสูญเสียที่ใหญ่หลวงตลอดช่วงของการแพร่ระบาด

บางครั้งบุตรหลานของคุณหรือเด็กวัยรุ่น อาจต้องแบกรับภาระมากกว่าผู้อื่น

และคุณอาจสงสัยว่าพวกเขาารู้สึกดีอยู่หรือไม่

คุณจะช่วยบุตรหลานของคุณหรือเด็กวัยรุ่นให้มีสุขภาพจิตที่ดี

ในขณะที่ยังคงมีการแพร่ระบาดครั้งใหญ่ที่ยังคงดำเนินต่อไปได้อย่างไร

คุณจะทราบได้อย่างไรว่าบุตรหลานของคุณหรือเด็กวัยรุ่นนั้น

กำลังประสบปัญหาทางสุขภาพจิตที่ต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติมหรือไม่

เราได้เตรียมคำตอบสำหรับคำถามต่าง ๆ ไว้ตามด้านล่างนี้แล้ว

ในกรณีฉุกเฉิน

คุณอาจต้องการความช่วยเหลือในบางครั้ง

หากคุณหรือคนที่คุณรู้จักกำลังประสบกับภาวะฉุกเฉินด้านสุขภาพจิต หรือพบการใช้สารเสพติด

โปรดติดต่อสายด่วนฉุกเฉิน โทรเรียกรถพยาบาล หรือไปที่ห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลในพื้นที่ของคุณ

ถึงแม้ว่าเราจะอยู่ในช่วงเวลาที่ไม่ปกติเช่นนี้ก็ตาม

แต่ก็เป็นเรื่องที่สำคัญที่คุณควรได้รับความช่วยเหลือตามความต้องการอย่างทันที โดยมีผู้ที่มีความพร้อม และพร้อมให้ความช่วยเหลือเสมอ

หมายเหตุ: หากคุณไปที่ห้องฉุกเฉิน คุณควรเตรียมพร้อมเพื่อให้ความร่วมมือในการ “ตรวจคัดกรอง” โควิด-19 ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของมาตรการมาตรฐานในขณะนี้ นอกจากนี้

คุณจะถูกขอให้สวมหน้ากากอนามัยอีกด้วย ขอให้พยายามสงบสติอารมณ์



โดยรับทราบว่าเป็นเพียงการปฏิบัติตามมาตรฐาน และเป็นตัวอย่างว่าผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลนี้จะให้ความช่วยเหลือแก่คุณอย่างไร

หาก你不แน่ใจว่าภาวะที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเหตุฉุกเฉินหรือไม่ หรือเพียงแต่ต้องการที่จะพูดคุยถึงสถานการณ์ดังกล่าว ให้ลองติดต่อ Telehealth Ontario ได้ที่หมายเลข 1-866-797-0000 หรือสายด่วนฉุกเฉิน หรือทีมฉุกเฉินเคลื่อนที่ในพื้นที่ของคุณ โปรดดูหมายเลขติดต่อเพิ่มเติมได้ตามรายการด้านล่างของเอกสารฉบับนี้

ศูนย์แหล่งข้อมูลด้านสุขภาพจิตเพื่อเยาวชน

เราร่วมมือกับ Jack.org และ Kids Help Phone เพื่อสร้าง [ศูนย์แหล่งข้อมูลออนไลน์ด้านสุขภาพจิตเกี่ยวกับโควิด-19 เพื่อเยาวชน](#) เพื่อช่วยให้เยาวชนสามารถดูแลตนเอง และให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ โปรดช่วยกันเผยแพร่ข้อมูลนี้ให้แก่คนหนุ่มสาวในชีวิตของคุณอย่างทั่วถึง

คำถามและคำตอบ

[ฉันจะช่วยให้บุตรหลานของฉันและเด็กในวัยรุนมีสุขภาพจิตที่ดีในช่วงของการแพร่ระบาดโควิด-19 นี้ได้อย่างไร](#)

ในฐานะของพ่อแม่/ผู้ปกครองและสมาชิกในครอบครัว สิ่งที่ดีที่สุดที่เราจะสามารถทำได้ คือการรักษาระดับการสื่อสารกับบุตรหลานและเด็กวัยรุ่นของเรา ตลอดจนใช้ความอดทน และมีความเข้าใจ

เราได้จัดเตรียมเคล็ดลับต่าง ๆ ต่อไปนี้ เพื่อให้คุณได้แนวคิดที่ควรระวังไว้เสมอ ซึ่งแน่นอนว่าคุณคือผู้ที่รู้จักบุตรหลานของคุณดีที่สุด ดังนั้น

จึงขอให้พิจารณานำเคล็ดลับเหล่านี้ไปปรับใช้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว/ครัวเรือนของคุณเอง

สำหรับเด็กเล็ก

- **ขอให้อยู่ในอาการสงบเสมอ** เด็ก ๆ จะมองว่าเรารับมือกับสถานการณ์ตั้งเครียดอย่างไร โปรดจำไว้ว่าการที่เราอยู่ในอาการสงบจะช่วยให้บุตรหลานของคุณอยู่ในอาการสงบไปด้วย คุณควรคิดหาวิธีต่าง ๆ ในการจัดการกับความเครียดที่มี (พูดคุยกับเพื่อนหรือผู้อาวุโส ออกไปเดินเล่น โฟกัสที่ความรู้สึกชอบคุณ ฯลฯ) เพื่อที่คุณจะได้ให้ความช่วยเหลือแก่บุตรหลานของคุณได้อย่างเต็มที่ หากคุณรู้สึกท้อแท้ไปด้วยความรู้สึกต่าง ๆ หรือมีความวิตกกังวลเป็นอย่างมาก ให้พักและสูดลมหายใจเข้าก่อนที่จะพูดคุยกับบุตรหลานของคุณ
- **ทำให้เป็นเรื่องง่าย** การแพร่ระบาดนี้มีความเกี่ยวข้องกับข้อจำกัดต่าง ๆ ด้านสาธารณสุข และเกิดกรณีการเหยียดเชื้อชาติ การกีดกัน



และความสูญเสียที่อาจทำให้รู้สึกหนักใจและรู้สึกท้อใจ ทั้งยังมีข้อมูลต่าง ๆ
ถ้าโหมเข้ามาในคราวเดียวกัน
คุณสามารถช่วยบุตรหลานของคุณได้โดยการแยกแยะข้อมูลออกเป็นส่วน ๆ
เพื่อให้สามารถจัดการกับข้อมูลเหล่านั้นได้มากขึ้น
และมุ่งเน้นไปที่เรื่องที่สำคัญสำหรับพวกเขามากที่สุด ตัวอย่างเช่น
คอยเตือนใจพวกเขาว่าพวกเขาปลอดภัยดี อธิบายให้ทราบว่าอาการเล็กน้อยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น
ก็เพียงเพื่อช่วยให้พวกเขาและผู้อื่นในชุมชนปลอดภัยจากไวรัส
แจ้งให้พวกเขาทราบว่าอาการมือเป็นประจํา
และการสวมหน้ากากอนามัยนั้นเป็นการให้ความช่วยเหลือแก่ทุกคน ฯลฯ
ควรใช้ภาษาในการพูดคุยที่ช่วยให้พวกเขาเข้าใจกับสถานการณ์ ซึ่งการพูดซ้ำ ๆ
อย่างใจเย็นอาจช่วยให้สามารถทำความเข้าใจได้ดีขึ้น

- **การรับฟัง** ควรปล่อยให้บุตรหลานของคุณพูดว่าเขาารู้สึกอย่างไร
รับรู้และช่วยบรรเทาถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับพวกเขา คุณสามารถพูดว่า “ใช่
ฉันเห็นว่าหนูกำลังรู้สึกกังวล” หรือ “ไม่เป็นไรที่จะรู้สึกโกรธที่ตอนนี้หนูไม่ได้เจอคุณยาย”
อาจจะเป็นเรื่องยากที่เด็กบางคนไม่สามารถพูดถึงความรู้สึกของตนเองได้
หรืออาจจะมีกลุ่มคำที่สามารถบ่งชี้และระบุได้ถึงความรู้สึกที่แตกต่างกันออกไป
หากคุณสังเกตเห็นพฤติกรรมที่แตกต่างออกไป คุณสามารถพูดได้ว่า
“ฉันสงสัยว่าหนูรู้สึกกังวลหรือเศร้าหรือเปล่า” และ “มีอะไรบางอย่างที่น่าจะช่วยให้หนูรู้สึกดีขึ้นได้ไหม”
- **ใช้ข้อมูลที่เหมาะสมกับวัย** ตอบคำถามบุตรหลานของคุณเกี่ยวกับการแพร่ระบาด
และข้อจำกัดด้านสาธารณสุขที่ให้ข้อเท็จจริงมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
แต่ให้ใช้ข้อมูลที่เหมาะสมกับวัย โดยสามารถดูข้อเท็จจริงเกี่ยวกับโควิด-19 ได้ที่
[ส่วนแหล่งข้อมูลเพิ่มเติม](#) ตามลิงก์ด้านล่างนี้ ตรวจสอบการสื่อสารในกระดานสนทนาของโรงเรียน
เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับระเบียบการและขั้นตอนด้านความปลอดภัยของโรงเรียน
- **จำกัดการเปิดรับข้อมูล** หลีกเลี่ยงการรับฟังหรือดูข่าวสารที่ครอบคลุมเรื่องราวของการแพร่ระบาด
ขณะที่เด็กเล็กอยู่ในบริเวณใกล้เคียง
หลีกเลี่ยงการสนทนาระหว่างผู้ใหญ่ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความกังวลของตนเองต่อหน้าเด็ก
ส่งเสริมให้เด็กโตตระหนักถึงการใช้โซเชียลมีเดีย และหยุดพักการใช้งานนั้นบ้างเป็นครั้งคราว
ช่วยให้พวกเขาใช้วิจารณญาณในการอ่านข้อความทางออนไลน์
โดยสามารถแยกแยะเรื่องเล่าออกจากข้อเท็จจริงได้
- **พยายามทำให้กิจวัตรประจำวันของบุตรหลานของคุณมีความยืดหยุ่น**
ขณะเรียนหนังสือจากที่บ้าน หลายครอบครัวดำเนินกิจวัตรตามปกติ แต่ผ่อนคลายช่วงเวลาต่าง ๆ
เช่น เวลาตื่นนอนและเข้านอน และบางทีอาจจะเป็นมื้ออาหารและของว่าง
คุณอาจจะจับจังหวะของช่วงต่าง ๆ และให้พิจารณาว่าอะไรที่ได้ผล
หรือไม่ได้ผลกับครอบครัวหรือครัวเรือนของคุณ ปีการศึกษานี้ คุณสามารถดึงเอาสิ่งต่าง ๆ
ที่ค้นพบเหล่านี้มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับทุกสิ่งที่จะเกิดขึ้นต่อไปในอนาคตได้
- **ให้ใช้ความอดทนและทำความเข้าใจ**
คุณอาจสังเกตเห็นถึงพฤติกรรมของบุตรหลานที่เปลี่ยนแปลงมากขึ้นในระหว่างช่วงเวลาที่ตั้งเครียด



ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการแพร่ระบาดหรือสิ่งอื่น ๆ เด็ก ๆ อาจมีปฏิกิริยาแตกต่างกันไปต่อการเปลี่ยนแปลงของกิจวัตรและความเครียด พวกเขาอาจจะหงุดหงิดงายขึ้น หรือมีอาการที่อ่อนไหวมากขึ้น หรือมีส่วนร่วมกับสิ่งที่พวกเขาเคยทำเมื่อครั้งอายุน้อยกว่านี้ น้อยลง ขอให้พยายามทำความเข้าใจกับบุตรหลานของคุณ เนื่องจากพวกเขาอาจต้องการความมั่นใจและความสงบมากขึ้นในช่วงเวลานี้

สำหรับวัยรุ่น นอกเหนือจากเคล็ดลับต่าง ๆ ข้างต้นแล้ว เคล็ดลับต่อไปนี้อาจมีประโยชน์สำหรับคุณ

- **ให้ใช้ความอดทนและทำความเข้าใจ** ขอให้หนักแน่นกลับไปขณะที่คุณยังเป็นวัยรุ่น และความสัมพันธ์ทางสังคมนั้นมีความสำคัญต่อคุณเพียงใด (และมีแนวโน้มว่ายังคงมีความสำคัญอยู่เช่นเดิมด้วย!) วัยรุ่นกำลังรับมือการติดต่อทางสังคมน้อยลง และกิจกรรมต่าง ๆ ที่ถูกยกเลิกไป ซึ่งนี้อาจทำให้รู้สึกอารมณ์เสียได้ ขอให้ใช้ความอดทนและทำความเข้าใจ แทนที่จะบ่นทอนความรู้สึกของพวกเขา ขอให้รับฟัง ตรวจสอบความรู้สึก และแสดงความเห็นอกเห็นใจแก่วัยรุ่น
- **ส่งเสริมให้สร้างความสมดุลทางจิตใจ** วัยรุ่นบางรายอาจหันไปใช้แพลตฟอร์มสตรีมมิ่ง โซเชียลมีเดีย หรือเล่นเกม เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากความเป็นจริงของการแพร่ระบาดที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ซึ่งเป็นสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้นได้ และคุณอาจจะพบว่าตนเองก็กำลังมองหาสิ่งที่สามารถเบี่ยงเบนความสนใจของตัวเองอยู่เหมือนกัน วัยรุ่นอาจรู้สึกวิตกกังวลมากเกี่ยวกับผลการเรียน และอาจใช้เวลากับคอมพิวเตอร์เพื่อเรียนออนไลน์ หรือใช้เวลาทำงานให้เสร็จนานขึ้น อย่างไรก็ตาม การใช้เวลามากเกินไปกับหน้าจอ อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้ การหยุดพักการใช้งานบ้างจะเป็นประโยชน์ต่อวัยรุ่นผู้นั้น พยายามส่งเสริมนิสัยการนอนให้เป็นเวลา โภชนาการที่ดี และใช้เวลาในบ้านบ้างในกรณีที่สามารถทำได้ คุณอาจชวนให้เด็กวัยรุ่นออกไปเดินเล่นกับคุณทุกวัน เล่นเกมกระดาน หรือทำอาหารด้วยกันบ้างในบางครั้ง การรักษาสัมดุลระหว่างการใช้เวลากับหน้าจอกับกิจกรรมอื่น ๆ จะช่วยเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีได้ โปรดดูข้อมูลเพิ่มเติมได้จากเอกสารข้อมูล [ได้ที่ ให้ความช่วยเหลือแก่บุตรหลานของคุณในการจัดการกับเทคโนโลยีดิจิทัล](#)
- **หยุดก่อนพูด** ด้วยการรายงานข่าวสารมากมาย การพูดคุยเกี่ยวกับโควิด-19 และเหตุการณ์ที่สร้างความปั่นป่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเหยียดเชื้อชาติ และการกดขี่ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากทางอารมณ์ เป็นไปได้ที่เหตุการณ์เหล่านี้มาจากการเปิดรับข้อมูลมากเกินไปนั่นเอง คุณควรละเว้นการหาหรือเกี่ยวกับสถานการณ์ต่อหน้าพวกเขา ในขณะที่เดียวกัน ก็เป็นเรื่องที่สำคัญที่จะต้องสร้างโอกาสในการพินิจพิเคราะห์ และประมวลผลเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัวพวกเขา ตัวอย่างเช่น ครอบครัว/ครัวเรือนจำนวนมากใช้เวลาในการพินิจพิเคราะห์หลุมศพที่ไม่มีเครื่องหมายของเด็กนักเรียนที่อยู่นอกเขตที่อยู่อาศัยในแคนาดา ตลอดจนความบอบช้ำและความเศร้าโศกที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้



เมื่อเด็กวัยรุ่นของคุณหยิบยกประเด็นที่พวกเขาารู้สึกกังวลขึ้นมา ให้เปิดพื้นที่ให้แก่พวกเขา เพื่อสำรวจความคิดและความรู้สึกของพวกเขา และใช้คำพูดเพื่อสนับสนุนจากผลที่ได้จากการตรวจสอบความรู้สึกนั้น ๆ

- **รับฟังและให้ความมั่นใจทุกครั้งที่คุณสามารถทำได้**

วัยรุ่นบางรายอาจรู้สึกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของเพื่อน ๆ และสมาชิกในครอบครัว ซึ่งเกี่ยวเนื่องมาจากการแพร่กระจายของโรคระบาดในพื้นที่และทั่วโลก หรือเกี่ยวกับเวลาเรียนที่หายไป และความสามารถในการเรียนให้จบหลักสูตร หากพวกเขาแสดงความรู้สึกกังวลต่อคุณ ให้รับฟังความกังวลนั้น และพยายามสร้างความมั่นใจให้แก่พวกเขา

คุณสามารถพูดคุยเกี่ยวกับมาตรการในการดูแลผู้คนให้ปลอดภัย วิธีที่คุณได้จัดเตรียมให้กับครอบครัว/คร่ำเรือน และวิธีที่ชีวิตจะกลับเข้าสู่ความปกติใหม่ สำหรับวัยรุ่นที่มีความกังวลเกี่ยวกับเวลาเรียนที่หายไปและการเรียนให้จบหลักสูตร โปรดให้ความมั่นใจว่าเจ้าหน้าที่ของโรงเรียนมีความเข้าใจ และจะรู้สึกชื่นชมในความห่วงใยของพวกเขา บอกพวกเขาว่ายังมีข้อมูลอีกมาก และคุณจะหาวิธีการให้ผ่านพ้นเรื่องนี้ไปด้วยกันได้

- **เห็นพ้องกับความรู้สึกของบุตรหลาน** แทนที่จะพยายามแก้ไขปัญหาย่างรวดเร็ว ควรใช้เวลาในการรับฟัง เพื่อให้บุตรหลานสามารถแสดงความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ รับฟังและให้ความช่วยเหลือแก่พวกเขา ด้วยการใช้คำพูดที่เข้าใจความรู้สึกของพวกเขา ตัวอย่างเช่น หากเด็กวัยรุ่นของคุณพบกับคำพูดที่ทำให้พวกเขาารู้สึกเศร้า และสามารถพูดถึงสิ่งที่รบกวนจิตใจนั้นได้เพียงเล็กน้อย คุณอาจจะสะท้อนความรู้สึกบางอย่างนั้นกลับ เช่น “ใช่ นั่นเป็นเรื่องที่สมเหตุสมผล แน่แน่นอนว่าตอนนี้หนูรู้สึกเศร้า เพราะหนูไม่สามารถใช้เวลาไปกับเพื่อน ๆ ได้เหมือนเมื่อก่อน และเพราะว่าหนูรู้สึกเหมือนถูกคุมขังให้อยู่แต่ในบ้าน และเพราะหนูพลาดสิ่งที่ตั้งตารอต่าง ๆ ไป” การแสดงออกให้เขาเห็นว่าคุณเข้าใจในความรู้สึกนั้นอย่างจริงจัง จะช่วยให้คุณเดินหน้าต่อไปเป็นทีมได้

อะไรคือสัญญาณที่บ่งชี้ได้ว่าบุตรหลานของคุณและเด็กในวัยรุ่นอาจกำลังประสบปัญหาทางสุขภาพจิต

บางครั้งการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมและอารมณ์

คือสัญญาณที่บ่งชี้ได้ว่านักเรียนต้องการความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตมากขึ้น

นี่คือสัญญาณที่ควรระวังบางประการ

- การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมหรืออารมณ์ที่ดูไม่ปกติ แม้จะอยู่ในสถานการณ์ปัจจุบัน (เช่น การระเบิดความโกรธ อารมณ์ซึมเศร้า ความตื่นตระหนก)
- การเปลี่ยนแปลงที่คงอยู่เกือบตลอดวัน หรือทุกวัน
- การเปลี่ยนแปลงที่คงอยู่เป็นระยะเวลานาน (เช่น หนึ่งสัปดาห์ขึ้นไป)



- การเปลี่ยนแปลงที่ดูเหมือนจะรบกวนความคิด อารมณ์ และการใช้ชีวิตประจำวันของบุตรหลานคุณ ตัวอย่างเช่น พวกเขาไม่ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เดิมเคยสนุกสนานกับกิจกรรมนั้น ๆ ร้องไห้บ่อยกว่าปกติ หรือไม่มีปฏิสัมพันธ์กับคุณเหมือนที่เคย
- บุตรหลานหรือเด็กวัยรุ่นบอกคุณว่าเขามีความรู้สึกเศร้า หรือกังวลบ่อยครั้ง
- หากบุตรหลานของคุณแสดงออกถึงการทำร้ายตัวเอง หรือมีพฤติกรรมที่จะฆ่าตัวตาย ให้ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตทันที (ดูมาตรการฉุกเฉินด้านบนและด้านล่าง)
- คุณสามารถดูข้อมูลได้จากเอกสารข้อมูล [การสังเกตปัญหาด้านสุขภาพจิตสำหรับบุตรหลานของคุณ](#) หรือ [ด้วยความหวังดี – คุณจะทราบได้อย่างไรว่าคุณควรกังวลเกี่ยวกับสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของบุตรหลาน/เด็กวัยรุ่นหรือไม่](#)

[ฉันจะให้ความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตแก่บุตรหลานของฉันได้อย่างไร](#)

หากคุณกังวลเกี่ยวกับสุขภาพจิตของบุตรหลาน

ขั้นตอนแรกคือการพูดคุยกับบุตรหลานของคุณและเด็กวัยรุ่น นี่คือการเคลียร์บางประการเกี่ยวกับ

[วิธีพูดคุยกับบุตรหลานของคุณและเด็กวัยรุ่น](#)

เมื่อคุณรู้สึกกังวลว่าพวกเขาอาจจะกำลังต่อสู้กับปัญหาด้านสุขภาพจิต

หากพวกเขาแจ้งให้คุณทราบถึงสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกกังวล (เช่น ความคิดฆ่าตัวตาย

ความวิตกกังวลที่เกินกว่าจะรับมือได้ พฤติกรรมทำร้ายร่างกายตนเอง เช่น การกรีดร่างกาย)

ให้คุณสร้างความมั่นใจแก่พวกเขาว่าคุณยินดีที่จะรับฟัง และจะหาผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสมมาให้พูดคุยด้วย

และคุณจะไม่อยู่ข้าง ๆ พวกเขาตลอดการแก้ไขปัญหา

Children's Mental Health Ontario ได้จัดเตรียม [เคล็ดลับในการพูดคุยกับเด็ก ๆ](#)

[ที่รู้สึกกังวลเกี่ยวกับโควิด-19](#)

[ฉันจะเข้ารับความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตให้แก่บุตรหลานของฉันและเด็กวัยรุ่นได้อย่างไร](#)

หากคุณหรือบุตรหลานของคุณหรือเด็กวัยรุ่นกำลังประสบปัญหาฉุกเฉินด้านสุขภาพจิต

ให้โทรเรียกรถพยาบาล หรือไปที่ห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลในพื้นที่ของคุณ

กระดานสนทนาของทุกโรงเรียนใน Ontario มีหัวหน้าแผนกสุขภาพจิต

ซึ่งจะเป็นผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการบริการในพื้นที่ที่สามารถขอรับบริการได้ โดยที่คุณสามารถ

[ค้นหาหัวหน้าแผนกสุขภาพจิตได้ในเว็บไซต์ของเรา](#) และนี่คือสถานที่ติดต่อที่แนะนำอื่น ๆ บางส่วน



- เด็ก ๆ และวัยรุ่นสามารถพูดคุยกับที่ปรึกษาได้ทุกวันตลอด 24 ชั่วโมงทุกๆ วัน โดยโทรติดต่อกับ Kids Help Phone ได้ที่ 1-800-668-6868 หรือส่งข้อความ CONNECT ถึง 686868
- ตรวจสอบกระดานเผยแพร่ข้อมูลในเว็บไซต์ของโรงเรียนในพื้นที่ของคุณว่าให้บริการด้านสุขภาพจิตผ่านทางกระดานสนทนาของโรงเรียนในช่วงเวลานี้หรือไม่
- ติดต่อแพทย์ประจำครอบครัว เพื่อสอบถามเกี่ยวกับการบริการในพื้นที่ที่คุณสามารถขอรับความช่วยเหลือได้
- หน่วยงาน Children’s Mental Health Ontario เปิดให้บริการข้อมูลแก่เด็กและเยาวชนด้วยการพูดคุยทางออนไลน์ และทางโทรศัพท์ โดยไม่จำเป็นต้องมีใบส่งตัวจากแพทย์ และไม่จำเป็นต้องใช้บัตร OHIP เพื่อขอรับบริการ [ค้นหาศูนย์บริการสุขภาพจิตเด็กในชุมชนของคุณ](#)
- [The Hope for Wellness Help Line](#) (1-855-242-3310) ให้บริการปรึกษาปัญหาด้านสุขภาพจิต และการปรับตัวในภาวะวิกฤติแก่ประชาชนทุกรายทั่วประเทศแคนาดา
- Métis Nation of Ontario (MNO) ให้บริการ [สายด่วนสุขภาพจิตและภาวะวิกฤติอันเนื่องมาจากอาการเสพติดตลอด 24 ชั่วโมง](#) พร้อมให้การช่วยเหลือเฉพาะด้านวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตและภาวะอาการเสพติดแก่ผู้ใหญ่วัย เยาวชน และครอบครัวใน Ontario ซึ่งให้บริการทั้งภาษาอังกฤษและภาษาฝรั่งเศส โปรดโทรติดต่อได้ที่: 1-877-767-7572
- The Indian Residential Schools Resolution Health Support Program ให้บริการสายด่วนผ่านทาง National Indian Residential Schools Crisis Line (1-866-925-4419) ซึ่งให้ความช่วยเหลือทางอารมณ์ได้ในทันที โดยศิษย์เก่าของโรงเรียน Indian Residential พร้อมให้บริการ 24 ชั่วโมงทุกวัน 7 วันต่อสัปดาห์
- [The Black Youth Helpline](#) (416-285-9944 หรือโทรฟรีได้ที่ 1-833-294-8650)
- [LGBT YouthLine](#) (ส่งข้อความถึง 647-694-4275) บริการให้คำปรึกษาผ่านทางโทรศัพท์ ข้อความ หรือการแชท โดยจะเก็บข้อมูลการสนทนาไว้เป็นความลับ และไม่มีการตัดสินใด ๆ ทั้งสิ้น
- [Trans Lifeline](#) (877-330-6366)
- ค้นหาบริการที่มีในพื้นที่ของคุณได้ที่ [Ontario 211](#)
- ลองใช้บริการของ [Kids’ Help Phone Resources Around Me](#)
- ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ [Mental Health Supports for Indigenous Students](#)

