

# महामारी के दौरान अपने बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन कैसे करें

इन बदलते और चुनौतीपूर्ण समयों के दौरान, आप अपने बच्चे या किशोर के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के बारे में चिंतित हो सकते हैं, खासकर जब महामारी का समय के साथ बने रहना जारी है। कई बच्चों और युवाओं ने कोविड-19 के परिणामस्वरूप पिछले कई महीनों में हुए सभी परिवर्तनों के साथ तालमेल बिठाने के लिए संघर्ष किया है। इस लिए, आप देख सकते हैं कि समय-समय पर आपका बच्चा या किशोर चिंतित, उदास, अकेला या परेशान लग सकता है। वे भ्रमित या क्रोधित हो सकते हैं कि सामान्य गतिविधियाँ बाधित होना जारी हैं या वे किसी ऐसी चीज़ को मिस करने से निराश हो सकते हैं जिसका वे लंबे समय से इंतजार कर रहे थे। कई छात्र चिंतित हैं कि वे स्कूल के महत्वपूर्ण काम से चूक गए हैं और इस स्कूल वर्ष में क्या होगा, इसके बारे में घबराहट महसूस करते हैं। इस अनिश्चित समय में इन सभी भावनाओं की अपेक्षा की जानी चाहिए।

और हम जानते हैं कि कुछ छात्रों और परिवारों/देखभाल करने वालों ने महामारी के दौरान महत्वपूर्ण कठिनाई और नुकसान का अनुभव किया है। शायद आपके बच्चे या किशोर को दूसरों की तुलना में अधिक बर्दाश्त करना पड़ा है, और आप सोच सकते हैं कि क्या वे ठीक हैं।

जैसे महामारी विकसित होती बढ़ती है आप अपने बच्चे या किशोर को अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में कैसे मदद कर सकते हैं? आपको कैसे पता चलेगा कि आपका बच्चा या किशोर मानसिक स्वास्थ्य समस्या का सामना कर रहा है जिसके लिए अधिक सहायता की आवश्यकता है? इन सवालों के कुछ जवाब हमने नीचे तैयार किए हैं।

## एमरजैंसी की स्थिति में

कभी-कभी आपको सहायता की आवश्यकता हो सकती है। यदि आप या आपका कोई परिचित मानसिक स्वास्थ्य या मादक द्रव्यों के सेवन की आपात स्थिति का सामना कर रहा है, तो क्राइसिस लाइन से संपर्क करें, एम्बुलेंस को कॉल करें, या अपने स्थानीय अस्पताल के एमरजैंसी रूम में जाएँ। इन असामान्य समयों में भी, तत्काल सहायता प्राप्त करना महत्वपूर्ण है जिसकी आपको आवश्यकता है। मदद के लिए लोग तैयार और उपलब्ध हैं।

नोट: यदि आप किसी एमरजैंसी रूम में जाते हैं, तो आपको इस समय एक मानक प्रोटोकॉल के भाग के रूप में कोविड-19 के लिए "संक्रिय स्क्रीनिंग" में भाग लेने के लिए तैयार रहना चाहिए। आपको मास्क पहनने के लिए भी कहा जाएगा। यह जानते हुए शांत रहने की कोशिश करें कि यह सिर्फ मानक अभ्यास है, और इसका एक उदाहरण है कि देखभाल करने वाले पेशेवर कैसे सहायता प्रदान कर रहे हैं।

यदि आप निश्चित नहीं हैं कि यह एक एमरजैंसी स्थिति है, या केवल स्थिति के बारे में बात करने की आवश्यकता है, तो टेलीहेल्प ऑटोरियो से 1-866-797-0000 पर या अपने क्षेत्र में डिस्ट्रेस लाइन या मोबाइल क्राइसिस टीम से संपर्क करने पर विचार करें। अतिरिक्त नंबरों के लिए नीचे दी गई सूची देखें।

## युवा केंद्रित मानसिक स्वास्थ्य संसाधन हब

हमने युवाओं को अपना और एक-दूसरे का ख्याल रखने में मदद करने के लिए [कोविड-19 युवा-केंद्रित मानसिक स्वास्थ्य संसाधनों का एक ऑनलाइन हब](#) बनाने के लिए Jack.org और किड्स हेल्प फोन के साथ भागीदारी की है। कृपया अपने जीवन में युवाओं के साथ व्यापक रूप से साझा करें।



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

पन्ना 1

## प्रश्न और उत्तर

### मैं अपने बच्चे या किशोर को कोविड-19 महामारी के दौरान मानसिक रूप से स्वस्थ कैसे रख सकता/ती हूँ?

माता-पिता/देखभाल करने वालों और परिवार के सदस्यों के रूप में, हम जो सबसे अच्छी चीज कर सकते हैं, वह है अपने बच्चों और किशोरों के साथ संचार बनाए रखना और धैर्यवान होना और हमदर्दी रखना।

हमने आपको ध्यान में रखने के लिए कुछ सुझाव देने के लिए निम्नलिखित युक्तियां तैयार की हैं। बेशक, आप अपने बच्चे को सबसे अच्छी तरह जानते हैं, इसलिए अपने परिवार/घर की स्थिति के आधार पर इन युक्तियों पर विचार करें।

### छोटे बच्चों के लिए

- **शांत रहें।** बच्चे हमारी ओर देखते हैं कि तनावपूर्ण परिस्थितियों में कैसे प्रतिक्रिया दी जाए। याद रखें कि आपका शांत रहना, आपके बच्चे को शांत रहने में मदद करता है। अपने द्वारा उठाए जा रहे तनाव को प्रबंधित करने के तरीकों के बारे में सोचें (किसी मित्र या बुजुर्ग के साथ बात करना, टहलने जाना, कृतज्ञता पर ध्यान केंद्रित करना, आदि) ताकि आप अपने बच्चों का समर्थन करने में अपनी पूरी कोशिश कर सकें। यदि आप अभिभूत या अत्यधिक चिंतित महसूस कर रहे हैं, तो रुकें और अपने बच्चे से बात करने से पहले थोड़ा आराम करें।
- **इसे सरल रखें।** महामारी, संबंधित सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रतिबंध, और नस्लवाद, उत्तीर्ण और नुकसान के उदाहरण भारी और जटिल लग सकते हैं। हमारे पास एक साथ बहुत सारी जानकारी आ रही है। आप अपने बच्चे को इन चीजों को अधिक प्रबंधनीय भागों में बाँट कर और उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करके उनकी मदद कर सकते हैं जो उनके लिए सबसे महत्वपूर्ण हैं। उदाहरण के लिए, उन्हें यह याद दिलाना कि वे सुरक्षित हैं, यह समझाते हुए कि रद्दीकरण उन्हें और समुदाय के अन्य लोगों को वायरस से सुरक्षित रखने में मदद करने के लिए हो रहे हैं, उन्हें यह बताना कि नियमित रूप से हाथ धोकर और मास्क पहनकर वे सभी की मदद कर रहे हैं, आदि। स्थिति को समझने में उनकी मदद करने के लिए कोई भाषा रखना, जिसे आप शांत तरीकों से दोहरा सकते हैं, मदद कर सकती है।
- **सुनें।** अपने बच्चे को इस बारे में बात करने दें कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं। उनकी भावनाओं को पहचानें और उन्हें नाम देने में मदद करें। आप कह सकते हैं, "हां, मैं देख सकता/ती हूँ कि आप चिंतित महसूस कर रहे हैं" या "गुस्सा महसूस करना ठीक है कि आप अभी दादी/नानी को नहीं मिल सकते हैं।" कुछ बच्चे आसानी से अपनी भावनाओं के बारे में बात नहीं कर सकते हैं या अलग-अलग भावनाओं को पहचानने और लेबल करने के लिए शब्दावली रखते हैं। यदि आप अलग व्यवहार देख रहे हैं, तो आप कह सकते हैं, "मुझे लगता है कि आप चिंतित या उदास महसूस कर रहे होंगे?" और, "आपको बेहतर महसूस करने में क्या मदद कर सकता है?"
- **जानकारी को आयु के उपयुक्त रखें।** महामारी और संबंधित सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रतिबंधों के बारे में अपने बच्चे के सवालों के जवाब यथासंभव तथ्यात्मक रूप से दें, लेकिन प्रतिक्रियाओं को आयु के उपयुक्त रखें। कोविड-19 के बारे में तथ्यात्मक सूचना स्रोतों के लिंक के लिए नीचे **अतिरिक्त संसाधन अनुभाग** देखें। स्कूल में सुरक्षा प्रोटोकॉल और प्रक्रियाओं के बारे में जानने के लिए अपने स्कूल बोर्ड संचार की जाँच करें।
- **एक्सपोज़र सीमित करें।** आसपास छोटे बच्चों के साथ महामारी के बारे में समाचार सुनने या देखने से परहेज़ करें। बच्चों के सामने अपनी चिंताओं के बारे में वयस्क बातचीत करने से परहेज़ करें। बड़े बच्चों को उनके सोशल मीडिया के उपयोग के बारे में जागरूक होने और इससे ब्रेक लेने के लिए प्रोत्साहित करें।



तथ्यों से मिथकों को छांटते हुए, वे ऑनलाइन क्या पढ़ रहे हैं, इसके बारे में गंभीर रूप से सोचने में उनकी मदद करें।

- अपने बच्चे के लिए लचीली दिनचर्या रखने की कोशिश करें। घर से पढ़ते समय, कई परिवारों ने नियमित, लेकिन आराम से, जागने और सोने के लिए, और शायद भोजन और स्नैक्स के लिए समय का उपयोग किया। आपने एक लय स्थापित कर ली होगी और यह पता लगा लिया होगा कि आपके परिवार या घर के लिए क्या काम करता है और क्या नहीं। इस स्कूल वर्ष में, आप इन खोजों के आधार पर यह फैसला ले सकते हैं कि आगे आने वाली हर चीज़ का कैसे अधिकतम लाभ उठाया जा सके।
- **धैर्यवान और हमदर्दी वाले रहें।** आप महामारी या अन्य चीजों से जुड़े अधिक तनावपूर्ण समय के दौरान अपने बच्चे के व्यवहार में बदलाव देख सकते हैं। दिनचर्या और तनाव में बदलाव के लिए बच्चे अलग तरह से प्रतिक्रिया करते हैं। वे अधिक आसानी से निराश हो सकते हैं, या अधिक भावुक हो सकते हैं, या उन चीजों में संलग्न हो सकते हैं जो उन्होंने बहुत कम उम्र में की थीं। अपने बच्चे के साथ समझदारी बरतें, क्योंकि इस समय के दौरान उन्हें अधिक आश्वासन और शांत रहने की आवश्यकता हो सकती है।

किशोरों के लिए, उपरोक्त कई युक्तियों के अतिरिक्त, निम्नलिखित सहायक हो सकते हैं:

- **धैर्यवान और हमदर्दी वाले रहें।** उस बारे में सोचें जब आप किशोर थे और आपके सामाजिक संबंध कितने महत्वपूर्ण थे (और संभवतः अभी भी हैं!) किशोर कम सामाजिक संपर्क और रद्द की गई घटनाओं से निपट रहे हैं। यह परेशान करने वाला हो सकता है। धैर्य रखें और समझदारी बरतने की कोशिश करें - कोशिश करें कि उनकी भावनाओं को कम न करें। इसके बजाय, सुनें, मान्य करें और करुणा व्यक्त करें।
- **संतुलन को प्रोत्साहित करें।** कुछ किशोर महामारी की दिन-प्रतिदिन की वास्तविकता से ध्यान भटकाने के रूप में स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म, सोशल मीडिया या गेमिंग की ओर रुख कर सकते हैं - यह अपेक्षित है और आप यह भी देख सकते हैं कि आप स्वयं विकर्षणों की तलाश कर रहे हैं। किशोर स्कूल के प्रदर्शन के बारे में भी बहुत चिंतित महसूस कर सकते हैं और कंप्यूटर पर ऑनलाइन सीखने या काम पूरा करने में अतिरिक्त समय व्यतीत कर सकते हैं। हालांकि, बहुत अधिक स्क्रीन टाइम मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। ब्रेकें लेना मददगार होता है। जब भी संभव हो नियमित रूप से सोने की आदतों, अच्छे पोषण और बाहर समय को प्रोत्साहित करने का प्रयास करें। आप अपने किशोर को अपने साथ दैनिक सैर के लिए बाहर जाने के लिए आमंत्रित कर सकते हैं, बोर्ड गेम खेलने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं, या साथ में कुछ खाना पकाने के लिए आमंत्रित कर सकते हैं। अन्य गतिविधियों के साथ स्क्रीन टाइम को संतुलित करने से तंदुरुस्ती में मदद मिलती है। अधिक जानकारी के लिए कृपया सूचना पत्रक [अपने बच्चे को डिजिटल टैकनोलॉजी का प्रबंधन करने में मदद करें](#) देखें।
- **बात करने से पहले रुकें।** कोविड-19 के बारे में इतनी अधिक समाचार कवरेज और बात करने के साथ, और नस्लवाद और उत्तीर्ण से जुड़ी अन्य परेशान करने वाली घटनाएं जो कठिन भावनाओं को बढ़ाती हैं, अति एक्सपोज़र बहुत संभव है। आप अपने किशोरों के सामने स्थिति पर चर्चा न करके उन्हें एक ब्रेक प्रदान कर सकते हैं। साथ ही, अपने आस-पास होने वाली घटनाओं को प्रतिबिंबित करने और संसाधित करने के अवसर पैदा करना महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए, कई परिवारों/घरों ने कैनेडा में रेजिडैशियल स्कूलों के बाहर बच्चों की अचिह्नित कब्रों और इससे जुड़े आघात और दुख पर चिंतन करने के लिए समय लिया है। जब आपका किशोर उनके लिए चिंता के मुद्दे उठाता है, तो उनके लिए उनके विचारों और भावनाओं का पता लगाने के लिए जगह बनाएं, और उनकी भावनाओं को मान्य करके समर्थन के शब्दों की पेशकश करें।
- **सुनें और आश्वासन दें** जब आप ऐसा कर सकते हैं। कुछ किशोर अपने दोस्तों और परिवार के सदस्यों के स्वास्थ्य के बारे में, स्थानीय और विश्व स्तर पर महामारी के प्रसार के बारे में, या खोए हुए कक्षा के समय



और पाठ्यक्रमों को पूरा करने की उनकी क्षमता के बारे में चिंतित हो सकते हैं। यदि वे आपके सामने चिंता व्यक्त करते हैं, तो उनकी चिंताओं को सुनें और उन्हें आश्वस्त करने का प्रयास करें। आप इस बारे में बात कर सकते हैं कि लोगों को सुरक्षित रखने के लिए कैसे उपाय स्थापित किए गए हैं, आपने एक परिवार/घर के रूप में कैसे तैयारी की है, और कैसे जीवन एक नई सामान्य स्थिति में वापस आएगा। उन किशोरों के लिए जो खोए हुए कक्षा के समय और पाठ्यक्रम को पूरा करने के बारे में चिंतित हैं, उन्हें आश्वस्त करें कि स्कूल के कर्मचारी उनकी चिंता को समझते हैं और उनकी कदर करते हैं। उन्हें बताएं कि और जानकारी आएगी और आप मिलकर उस पर काम करेंगे।

- अपने बच्चे की भावनाओं की पुष्टि करें। समस्या को हल करने की कोशिश करने के लिए जल्दी से आगे बढ़ने के बजाय, बस सुनने के लिए समय दें ताकि आपका बच्चा अपनी भावनाओं को पूरी तरह से व्यक्त कर सके। सुनें और उनकी भावनाओं को शब्दों में ढालने में उनकी मदद करें। उदाहरण के लिए, यदि आपके किशोर को यह कहने के लिए शब्द मिलते हैं कि वे उदास महसूस कर रहे हैं और जो कुछ उन्हें परेशान कर रहा है, उसके बारे में कुछ कह सकते हैं, तो आप कुछ इस तरह वापस प्रतिबिंबित कर सकते हैं, "हाँ, यह समझ में आता है, निश्चित रूप से, आप अभी उदास महसूस कर रहे हैं, क्योंकि आप अपने दोस्तों के साथ उस तरह से समय नहीं बिता सकते हैं जैसा आप पहले करते थे, और क्योंकि आप घर में फंसा हुआ महसूस कर रहे हैं, और क्योंकि आपने बहुत कुछ मिस किया है जिसका आप इंतजार कर रहे थे।" यह दिखाना कि आप वास्तव में समझते हैं, आपको एक टीम के रूप में आगे बढ़ने में मदद करता है।

### इसके क्या संकेत हो सकते हैं कि मेरा बच्चा या किशोर अपने मानसिक स्वास्थ्य से जूझ रहा है?

कभी-कभी व्यवहार या भावनाओं में बदलाव इस बात का संकेत होता है कि छात्रों को अपने मानसिक स्वास्थ्य के लिए अधिक समर्थन की आवश्यकता है।

ध्यान रखने के लिए यहां कुछ संकेत दिए गए हैं:

- व्यवहार या भावनाओं में परिवर्तन जो वर्तमान परिस्थितियों (जैसे, क्रोध भड़कना, उदास मनोदशा, घबराहट की भावना) के अनुपात से बाहर लगते हैं।
- परिवर्तन ज्यादातर पूरा दिन, हर दिन चलते हैं।
- परिवर्तन लंबे समय तक चलते हैं (उदाहरण के लिए, एक सप्ताह से अधिक)।
- परिवर्तन आपके बच्चे या किशोर के विचारों, भावनाओं या दैनिक कामकाज में हस्तक्षेप करते प्रतीत होते हैं - उदाहरण के लिए, वे ऐसी गतिविधियाँ नहीं कर सकते हैं जिनका वे सामान्य रूप से आनंद लेते हैं, वे सामान्य से अधिक रो रहे हैं, या हो सकता है कि वे आपके साथ उतनी बातचीत न करें जितना वे आमतौर पर करते हैं।
- आपका बच्चा या किशोर आपको बताता है कि वे बहुत दुखी या चिंतित महसूस कर रहे हैं।
- यदि आपका बच्चा खुद को चोट पहुँचाने या आत्मघाती व्यवहार व्यक्त करता है, तो तुरंत एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से मदद लें (ऊपर और नीचे एमरजेंसी प्रोटोकॉल देखें)।
- आप अपने बच्चे के लिए मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को नोटिस करना या विद केयर - आपको कैसे पता चलेगा कि आपको अपने बच्चे/किशोर के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के बारे में चिंतित होना चाहिए? पर सूचना पत्र की समीक्षा करना चाह सकते हैं।



## मैं अपने बच्चे को उनके मानसिक स्वास्थ्य के लिए कैसे सहायता करूँ?

यदि आप अपने बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य के बारे में चिंतित हैं, तो पहला कदम अपने बच्चे या किशोर के साथ बात करना है। अपने बच्चे या किशोर से बात करने के तरीके के बारे में यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं जब आप चिंतित महसूस करते हैं कि वे मानसिक स्वास्थ्य समस्या से जूझ रहे हैं।

यदि वे आपको कुछ भी बताते हैं जो आपको चिंतित करता है (उदाहरण के लिए, आत्महत्या के विचार, अत्यधिक चिंता, स्वयं को काटने जैसा आत्म-हानिकारक व्यवहार) अपने बच्चे को आश्वस्त करें कि आपको खुशी है कि उन्होंने आपको बताया और आप उन्हें बात करने के लिए सही पेशेवर खोजने में मदद करेंगे, और आप पूरी यात्रा में उनके साथ रहेंगे।

चिल्डन मैंटल हेल्प ऑटैरियो ने चिंतित बच्चों से कोविड-19 के बारे में बात करने के लिए टिप्प तैयार किए हैं।

## मैं अपने बच्चे या किशोर के मानसिक स्वास्थ्य के लिए सहायता कैसे प्राप्त कर सकता/ती हूँ?

यदि आप या आपका बच्चा या किशोर मानसिक स्वास्थ्य एमरजेंसी का अनुभव कर रहे हैं, तो एम्बुलेंस को कॉल करें या अपने स्थानीय अस्पताल के एमरजेंसी रूम में जाएँ।

प्रत्येक ऑटैरियो स्कूल बोर्ड में एक मानसिक स्वास्थ्य लीडर होता है जो आपके लिए उपलब्ध स्थानीय सेवाओं के बारे में जानकारी प्रदान कर सकता है। आप अपने मानसिक स्वास्थ्य लीडर को हमारी वेबसाइट पर यहां पा सकते हैं। यहां कुछ अन्य सुझाव दिए गए हैं।

- बच्चे और किशोर 24/7 काउंसलर से 1-800-668-6868 पर किड्स हेल्प फोन पर कॉल करके या 686868 पर CONNECT टैक्स्ट कर के बात कर सकते हैं।
- इस दौरान स्कूल बोर्ड के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की पेशकश की जा रही है या नहीं, यह जानने के लिए अपने स्थानीय स्कूल बोर्ड की वेबसाइट देखें।
- जिन स्थानीय सेवाओं तक आप पहुंच सकते हैं, के बारे में पूछने के लिए अपने फैमली डॉक्टर से संपर्क करें।
- चिल्डन मैंटल हेल्प ऑटैरियो एजेंसियां खुली हैं और बच्चों और युवाओं को वर्चुअल रूप से और फोन द्वारा सहायता प्रदान कर रही हैं। सेवाओं तक पहुंचने के लिए किसी चिकित्सक के रेफरल की आवश्यकता नहीं है और किसी OHIP कार्ड की आवश्यकता नहीं है। अपने समुदाय में चिल्डन मैंटल हेल्प सेंटर खोजें।
- द होप फॉर वेलनेस हेल्प लाइन (1-855-242-3310) पूरे कैनेडा में सभी इंडिजिनस लोगों को मानसिक स्वास्थ्य परामर्श और संकट हस्तक्षेप प्रदान करती है।
- मेटी नेशन ऑफ ऑटैरियो (MNO) अंग्रेजी और फ्रेंच दोनों में ऑटैरियो में वयस्कों, युवाओं और परिवारों के लिए सांस्कृतिक रूप से विशिष्ट मानसिक स्वास्थ्य और अडिक्शन संबंधी सहायता के साथ 24 घंटे की मानसिक स्वास्थ्य और अडिक्शन क्राइसिस लाइन प्रदान करता है, कृपया कॉल करें: 1-877-767-7572।
- इंडियन रेज़िडेंशियल स्कूलज़ रेज़ोल्यूशन हेल्प स्पोर्ट प्रोग्राम में एक नैशनल रेज़िडेंशियल स्कूलज़ क्राइसिस लाइन (1-866-925-4419) है जो पूर्व इंडियन रेज़िडेंशियल स्कूल के छात्रों के लिए तत्काल भावनात्मक सहायता प्रदान करती है। दिन में 24 घंटे सप्ताह में 7 दिन उपलब्ध है।
- द ब्लैक यूथ हेल्पलाइन (416-285-9944 या टोल फ्री 1-833-294-8650)
- LGBT यूथलाइन (टैक्स्ट 647-694-4275) टेलीफोन, टैक्स्ट और चैट सेवाओं के माध्यम से गोपनीय और गैर-आलोचनात्मक सहकर्मी सहायता प्रदान करता है।



- [ट्रांस लाइफलाइन](#) (877-330-6366)
- अपने क्षेत्र में उपलब्ध सेवाओं को देखने के लिए [ऑटैरियो 211](#) का उपयोग करें।
- [किड्स हेल्प फोन रिसोर्सिज अराउंड मी](#) को आजमाएं।
- अतिरिक्त [इंडिजिनस छात्रों के लिए मानसिक स्वास्थ्य सहायताएं](#)

