

عالیٰ وباء کے دوران اپنے بچے کی ذہنی صحت کی مدد کیسے کریں

بو سکتا ہے کہ آپ ان بدلنے پوئے اور مشکل اوقات کے دوران اپنے بچے یا نو عمر کی ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کے بارے میں پریشان ہیں، خاص طور پر جب کہ عالیٰ وباء اس عرصے تک برقرار رہی ہے۔ بہت سے بچوں اور نوجوانوں نے کووڈ-19 کے نتیجے میں پچھلے کئی مہینوں میں بونے والی تمام تبدیلیوں سے مطابقت کرنے کے لیے جدوجہد کی ہے۔ لہذا، آپ نے شائد غور کیا ہوگا کہ وقتاً فوقتاً آپ کا بچہ یا نو عمر پریشان، اداس، تنہا یا پریشان دکھائی دیتا ہے۔ وہ الجھن میں پڑ سکتے ہیں یا انہیں غصہ آسکتا ہے کہ معمول کی سرگرمیوں میں خلل پڑتے رہنا اب بھی جاری ہے یا وہ کسی ایسی چیز کی، جس کے وہ طویل عرصے سے منتظر تھے، کمی کی وجہ سے مایوس ہو سکتے ہیں۔ بہت سے طالب علموں کو تشویش ہے کہ انہوں نے سکول کا اہم کام کھو دیا ہے اور وہ پریشان ہیں کہ اس تعلیمی سال میں کیا ہوگا۔ اس غیر یقینی وقت میں ان تمام احساسات کی توقع کی جاتی ہے۔

اور ہم جانتے ہیں کہ کچھ طبلاء اور خاندانوں/دیکھ بھال کرنے والوں کو عالیٰ وباء کے پورے دورانیے میں نمایاں مشکلات اور نقصان کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ شاید آپ کے بچے یا نو عمر کو دوسروں کے مقابلے میں زیادہ بوجھ اٹھانا پڑ رہا ہے، اور آپ سوچ رہے ہیں کہ آیا وہ ٹھیک ہیں یا نہیں۔

جیسے جیسے عالیٰ وباء اپنی ارتکائی منزل کی طرف بڑھتی جاتی ہے آپ اپنے بچے یا نو عمر کو اچھی ذہنی صحت برقرار رکھنے میں کس طرح مدد کر سکتے ہیں؟ آپ کو کیسے پڑھ لے گا کہ اگر آپ کے بچے یا نو عمر کو ذہنی صحت کا مسئلہ درپیش ہے جس کے لیے مزید مدد درکار ہے؟ ہم نے ذیل میں دیئے گئے چند سوالات کے جوابات تیار کیے ہیں۔

بنگامی حالت (ایمرجنسی) کی صورت میں (In case of an emergency)

بعض اوقات آپ کو مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اگر آپ یا آپ کے جانے والے کو کسی ذہنی صحت یا منشیات کے استعمال کی وجہ سے بنگامی حالت کا سامنا ہے تو، کرائیں لائن سے رابطہ کریں، ایمبلینس کو کال کریں، یا اپنے مقامی بسپتال کے ایمرجنسی روم میں جائیں۔ ان غیر معمولی اوقات کے دوران بھی، آپ کی ضرورت کے مطابق فوری مدد حاصل کرنا ضروری ہے۔ یہاں لوگ آپ کی مدد کے لیے تیار اور دستیاب ہیں۔

نوٹ کریں: اگر آپ کسی ایمرجنسی روم میں جاتے ہیں تو آپ کو معیاری پروٹوکول کے حصے کے طور پر کووڈ-19 کے لیے "فعال جائزہ" ("ایکٹیو اسکریننگ") میں حصہ لینے کے لیے تیار رہنا چاہیے۔ آپ کو ماسک پہننے کے لیے بھی کہا جائے گا۔ پرسکون رہنے کی کوشش کریں یہ جانتے ہوئے، کہ یہ صرف ایک معیاری عمل ہے، اور اس بات کی ایک مثال ہے کہ شفائق پیشہ ور کس طرح سے مدد فراہم کر رہے ہیں۔

اگر آپ یقین سے نہیں کہہ سکتے کہ یہ کوئی بنگامی حالت (ایمرجنسی) ہے، یا اس صورت حال میں صرف بات کرنے کی ضرورت ہے تو، ثیلی بیلنہ اونٹاریو سے 1-866-797-0000 پر یا اپنے علاقے میں پریشانی کی لائن (ڈسٹریکٹ لائن) یا موبائل بحران کی ٹیم (موبائل کرائیس ٹیم) سے رابطہ کرنے پر غور کریں۔ اضافی نمبروں کے لیے نیچے درج کی گئی فہرست دیکھیں۔

نوجوانوں پر مرکوز ذہنی صحت کے وسائل کا مرکز

ہم نے نوجوانوں پر مرکوز ذہنی صحت کے وسائل کا آن لائن مرکز (online hub of COVID-19 youth-focused mental health resources) بنانے کے لئے

Jack.org اور کٹز بیلپ فون (Kids Help Phone) کے ساتھ شراکت داری کی ہے تاکہ نوجوانوں کو اپنی اور ایک دوسرے کی دیکھ بھال کرنے میں مدد ملے۔ براہ کرم اپنے جانے والے نوجوانوں کے ساتھ وسیع پیمانے پر شیئر کریں۔

سوالات اور جوابات



میں کو وڈ-19 عالمی وبا کے دوران اپنے بچے یا نو عمر کو ذہنی طور پر کیسے ٹھیک رکھ سکتا ہوں؟ (How can I keep my child or teen mentally well during the COVID-19 pandemic?)

والدین/دیکھ بھائی کرنے والے اور خاندان کے ممبران کے طور پر، سب سے اچھا کام جو ہم کر سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ ہم اپنے بچوں اور نو عمر لوں کے ساتھ رابطے کو برقرار رکھیں اور صبر اور سمجھداری سے کام لیں۔

ہم نے آپ کو اپنے ذہن میں رکھنے کے لیے کچھ خیالات (آئیڈیا) پیش کے لیے درج ذیل تجویز تیار کی ہیں۔ یقیناً، آپ اپنے بچے کو سب سے بہتر طور پر جانتے ہیں، لہذا اپنے خاندان/کھریلو حالات کی بنیاد پر ان تجویز پر غور کریں۔

چھوٹے بچوں کے لیے

- پرسکون ربیں۔ بچے ہم پر منحصر ہیں کہ دباؤ والے حالات میں جوابی رد عمل کیسے کریں۔ یاد رکھیں کہ آپ پرسکون ہیں، آپ کے پرسکون رہنے سے بچے کو بھی پرسکون رہنے میں مدد ملتی ہے۔ اپنے ممکناً ذہنی دباؤ کو سنبھالنے کے طریقوں (کسی دوست یا بزرگ کے ساتھ بات کرنا، سیر پر جانا، تشكیر پر توجہ مرکوز کرنا وغیرہ) کے بارے میں سوچیں تاکہ آپ اپنے بچوں کی مدد میں بہترین طور پر اپنا کردار ادا کر سکیں۔ اگر آپ مغلوب یا انتہائی پریشان محسوس کر رہے ہیں تو، اپنے بچے سے بات کرنے سے پہلے رکیں اور تھوڑی سی سانس لے لیں۔
- سادہ رکھیں۔ عالمی وبا، صحت عامہ سے متعلق پابندیاں، اور نسل پرستی، ظلم اور نقصان کی مثالیں بہت زیادہ اور ناقابل برداشت اور پیچیدہ محسوس ہو سکتی ہیں۔ بیک وقت بمارے پاس بہت سی معلومات اتنی ہیں۔ آپ ان معلومات کو مزید آسانی سے سنبھال پانے والے حصوں میں توڑ کر اور جو چیزیں آپ کے بچے کے لئے سب سے زیادہ اہم ہیں، ان پر توجہ مرکوز کر کے، اپنے بچے کی مدد کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، انہیں یاد دلاکر کہ وہ محفوظ ہیں، یہ وضاحت کر کے کہ ان کو اور کمیونٹی میں دوسروں کو واٹرنس سے محفوظ رکھنے میں مدد کے لیے منسوخیاں کی جا رہی ہیں، انہیں بتا کر کہ اپنے باتھوں کو باقاعدگی سے دھو کر اور اپنا ماسک پہن کر، وہ ہر ایک کی مدد کر رہے ہیں، وغیرہ۔ کچھ ایسے الفاظ چن کر رکھنا، جن کے ذریعے بچے صورتحال کو سمجھ سکیں اور جنہیں آپ پرسکون طریقوں سے دبرا سکیں، آپ کے لئے مدد گار ثابت ہو سکتا ہے۔
- باتوں کو سنیں۔ اپنے بچے کو باتانے کا موقع دیں کہ وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ ان کے جذبات کو تسلیم کریں اور ان جذبات کو نام دینے میں مدد کریں۔ آپ کہہ سکتے ہیں، "بان، میں سمجھ سکتا ہوں کہ آپ پریشان ہیں" یا "دادی سے اسی وقت نہ مل پانے پر آپ کا ناراض بونا جائز ہے۔" ہو سکتا ہے کہ کچھ بچے آسانی سے اپنے جذبات کے بارے میں بات نہ کر پائیں یا ان کے پاس مختلف جذبات کی شناخت اور ان کو اظہار کے لیے الفاظ موجود نہ ہو۔ اگر آپ مختلف رویے دیکھ رہے ہیں تو آپ کہہ سکتے ہیں کہ "میں سوچ رہا ہوں کہ کہ شائد آپ پریشان ہیں، یا اداس محسوس کر رہے ہیں؟" اور، "آپ کو بہتر محسوس کرنے میں کیا مدد کی جا سکتی ہے؟"
- معلومات کو عمر کی مطابقت سے پیش کریں۔ عالمی وبا اور متعلقہ صحت عامہ (پبلک بیلٹن) کی طرف سے پابندیوں کے بارے میں اپنے بچے کے سوالات کے جوابات جس قدر ممکن ہو حقیقتی طور پر دیں لیکن جوابات کو عمر کی مطابقت سے پیش کریں۔ کو وڈ-19 کے بارے میں حقائق سے متعلق معلومات کے ذرائع کے لئے ذکر کے لیے ذیل میں اضافی وسائل کا سیکشن (Additional resources section) دیکھیں۔ اسکول میں حفاظتی پروٹوکولس اور طریقہ کار کے بارے میں سیکھنے کے لیے اپنے سکول بورڈ مواصلات کو چیک کریں۔

- انکشاف کو محدود کریں۔ اپنے ارد گرد کے چھوٹے بچوں کے ساتھ عالمی وبا کے بارے میں خبریں سننے یا دیکھنے سے گریز کریں۔ بچوں کے سامنے اپنی پریشانیوں کے بارے میں بالغانہ انداز کی گفتگو کرنے سے گریز کریں۔ بڑے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے سوشل میڈیا کے استعمال سے آگاہ رہیں اور یہ کہ وہ اس سے وفقے لیں۔ وہ آن لائن پر جو کچھ پڑھ رہے ہیں اس کے متعلق تنقیدی طور پر سوچنے میں اور افسانوں کو حقائق سے چھانٹنے میں انہیں مدد فراہم کریں۔

- اپنے بچے کے لیے ایک لچکدار معمول رکھنے کی کوشش کریں۔ گھر پر رہتے ہوئے سیکھنے کے دوران بہت سے خاندانوں نے جاگئے اور سونئے کا وقت، اور شاید کھانا کھانے اور بلکے پہلے ناشتے کے لیے باقاعدہ، لیکن آرام دہ اوقات کا استعمال کیا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ نے ایک شیٹوں قائم کی ہو اور آپ کو معلوم ہو گیا ہوگا کہ آپ کے خاندان یا



گھر والوں کے لیے کیا صحیح ہوگا اور کیا نہیں۔ اس تعلیمی سال میں، ان دریافتتوں پر منحصر ہو کر آپ آئندہ حالات سے زیادہ سے زیادہ طور نمٹ سکتے ہیں چاہے حالات کچھ بھی ہوں۔

- صبر اور سمجھ سے کام لیں۔ آپ عالمی وباء یا دیگر چیزوں سے وابستہ زیادہ دباؤ والے اوقات میں اپنے بچے کے رویے میں تبدیلی دیکھ سکتے ہیں، بچے معمول میں تبدیلیوں اور تناؤ کے دوران مختلف رد عمل ظاہر کرتے ہیں۔ وہ زیادہ آسانی سے مایوس ہو سکتے ہیں، یا زیادہ جذباتی ہو سکتے ہیں، یا ان کاموں میں مشغول ہو سکتے ہیں جو انہوں نے بہت چھوٹی عمر میں کیے تھے۔ اپنے بچے کے ساتھ افہام و تفہیم کرنے کی کوشش کریں، کیونکہ ہو سکتا ہے کہ اس وقت اسے فقط زیادہ حوصلہ مندی اور پرسکون ہونے کی ضرورت ہے۔

نوعمرنوں کے لیے، مندرجہ بالا کئی تجاویز کے علاوہ، درج ذیل مددگار ثابت ہو سکتے ہیں :

- صبر اور سمجھ سے کام لیں۔ جب آپ خود نو عمر تھے اور آپ کے سماجی روابط کتنے ابھ تھے (اور شاید اب بھی بھی!) تب کے بارے میں سوچیں۔ نو عمر کم سماجی رابطے سے اور منسخ واقعات سے نمٹ رہے ہیں۔ یہ پریشان کن ہو سکتا ہے۔ صبر اور سمجھ سے کام لینے کی کوشش کریں۔ ان کے جذبات کو چھوٹا نہ کرنے کی کوشش کریں۔ اس کے بجائے، سننی، توثیق کریں، اور دردمندی کا اظہار کریں۔

- توانن برقرار رکھنے کی حوصلہ افزائی کریں۔ کچھ نو عمر عالمی وباء کی روز مرہ کی حقیقت سے انتشار توجہ کے طور پر استریمنگ پلیٹ فارم، سوشل میڈیا، یا گینگ کی طرف متوجہ ہو سکتے ہیں۔ ایسا کرنا توقع کے مطابق ہے اور ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپ خود اپنے لئے بھی انتشار توجہ ڈھونڈتے ہیں۔ نو عمر بھی سکول کی کارکردگی کے بارے میں بہت پریشان محسوس کر سکتے ہیں اور کمپیوٹر پر آن لائن سیکھنے یا کام مکمل کرنے میں اضافی وقت گزار سکتے ہیں۔ تابم، بہت زیادہ سکرین ٹائم ذہنی صحت پر منفی اثر ڈال سکتا ہے۔ وفقے لینا مفید ہے۔ جب ممکن ہو نیند کی باقاعدہ عادات، اچھی غذائیت، اور بابر وقت گزارنے کی حوصلہ افزائی کریں۔ آپ اپنے نو عمرنوں کو اپنے ساتھ روزانہ پیڈل چل کر سیر (واکس) کے لیے بابر جانے کی دعوت دے سکتے ہیں، بورڈ گیمz کھیلانے کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں یا مل کر کچھ کھانا پکانے کا عمل کر سکتے ہیں۔ اسکرین ٹائم کو دیگر سرگرمیوں کے ساتھ روزانہ سے تندرستی ملتی ہے۔ مزید معلومات کے لیے براہ کرم اپنے بچے کو [ڈیجیٹل ٹیکنالوژی کو سنبھالنے میں مدد کرنے والی](#) (Helping Your Child Manage Digital Technology) انفو شیٹ دیکھیں۔

- بات کرنے سے پہلے تھوڑا رک جائیں۔ کووڈ-19 کے بارے میں بہت زیادہ خبروں کی نشر و تشبیہ (کوریج) اور بات چیت، اور نسل پرستی اور جبر سے وابستہ دیگر پریشان کن واقعات کے سامنا کے نتیجے میں مشکل جذبات کو بڑھاوا دینے کا امکان ہے۔ آپ اپنے نو عمرنوں کے سامنے اس صورت حال پر گفتگو نہ کر کے انہیں وقہ دے سکتے ہیں۔ ساتھ بی ساتھ، یہ ضروری ہے کہ ان کے ارد گرد سامنے آئے والے واقعات پر غور کرنے اور ان پر کارروائی کرنے کے موقع پیدا کیے جائیں۔ مثال کے طور پر، بہت سے خاندانوں/اگھرانوں نے کینیڈا میں ربانشی اسکولوں کے بابر بچوں کی نشان قبروں اور اس سے وابستہ صدمے اور غم پر غور کرنے میں وقت لیا ہے۔ جب آپ کے نو عمر ان کے لیے تشویش کے مسائل کا ذکر کرتے ہیں تو، ان کے لیے اپنے خیالات اور جذبات کو دریافت کرنے کے لیے جگہ پیدا کریں اور ان کے جذبات کی توثیق کرتے ہوئے معاون الفاظ پیش کریں۔

- جب بھی ہو سکے باتیں سننیں اور حوصلہ مندی فراہم کریں۔ کچھ نو عمر اپنے دوستوں اور کتبہ کے ممبران کی صحت، مقامی اور عالمی سطح پر عالمی وباء کے پہلواؤ کے بارے میں، یا کلاس کے ضائع ہوئے وقت اور اپنی کورس مکمل کرنے کی صلاحیت کے بارے میں پریشان ہو سکتے ہیں۔ اگر وہ آپ سے خدشات کا اظہار کرتے ہیں تو، ان کے خدشات کو سننیں اور حوصلہ مندی فراہم کرنے کی کوشش کریں۔ آپ اس بارے میں بات کر سکتے ہیں کہ لوگوں کو محفوظ رکھنے کے لیے کس قسم کے اقدامات کیے جا رہے ہیں، آپ نے ایک خاندان/اگھرانے کے طور پر کس قسم کی تیاری کی ہے، اور زندگی ایک نئے معمول (نیو نارمل) پر کیسے ائے گی۔ ان نو عمرنوں کے لیے جو کلاس کے ضائع ہونے اور کورس مکمل کرنے کے بارے میں فکر مnd ہیں، ان کی حوصلہ مندی کریں کہ اسکول کے عملے ان کی تشویش کو سمجھتے ہیں اور اس کی قدر دانی کرتے ہیں۔ انہیں بتائیں کہ آگے جا کر مزید معلومات حاصل ہونگی اور آپ اس دوران ان کے ساتھ مل کر کام کریں گے۔

- اپنے بچے کے جذبات کی تصدیق کریں۔ مسئلے کو حل کرنے کی کوشش میں جلد بازی کرنے کے بجائے، آپ کے بچے کے جذبات کے مکمل اظہار کو سننے کے لئے فقط کچھ وقت نکالیں۔ سننیں اور ان کے جذبات کو الفاظ میں ڈالنے میں ان کی مدد کریں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کے نو عمرنوں کو یہ کہنے کے لیے الفاظ ملتے ہیں کہ وہ اداس محسوس کر رہے ہیں، اور جو کچھ ان کو پریشان کر رہا ہے اس کے بارے میں تھوڑا سا کہہ سکتے ہیں، تو آپ کچھ اس طرح کی عکاسی کر سکتے ہیں، "بل، اس سے فرق پڑتا ہے، یقیناً آپ ابھی اداں محسوس کرتے ہیں، کیونکہ آپ اپنے دوستوں کے ساتھ پلے کی طرح وقت نہیں گزار سکتے، اور اس وجہ سے کہ آپ گھر میں پہنسے ہوئے محسوس



کر رہے ہیں، اور یہ کہ اس وجہ سے آپ نے ایسا بہت کچھ کہو دیا ہے جس کے آپ منتظر تھے۔” یہ ظاہر کرنے سے کہ آپ واقعی سمجھتے ہیں، آپ کو بطور ٹیم اگے بڑھنے میں مدد ملے گی۔

وہ کون سی نشانیاں ہیں جس سے پتہ چلے کہ میرا بچہ یا نو عمر اینی ذہنی صحت سے متعلق جدوجہد میں مبتلا ہے؟ (What are the signs my child or teen might be struggling with their mental health?)

بعض اوقات روپے یا جذبات میں تبدیلی اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ طلباء کو ان کی ذہنی صحت کے لیے مزید مدد کی ضرورت ہے۔

دھیان میں رکھنے کے لیے یہاں کچھ نشانیاں ہیں:

- روپے یا جذبات میں تبدیلی جو کہ موجودہ حالات کے باوجود تناسب سے زیادہ معلوم ہوتی ہے (مثلاً غصے میں بہڑک پڑنا، افسردہ مزاج، شدید گھبراہٹ (پینیک) کا احساس)۔
- تبدیلیاں دن میں بیشتر وقوع، بڑے دن جاری رہتی ہیں۔
- تبدیلیاں ایک مستقل مدت تک جاری رہتی ہیں (مثلاً ایک بفتے سے زیادہ)۔
- تبدیلیاں آپ کے بچے یا نو عمر کے خیالات، احساسات، یا روزمرہ کے کام کاچ میں مداخلت کرتی نظر آتی ہیں۔ مثلاً کے طور پر، وہ ایسی سرگرمیاں نہیں کر سکتے ہیں جن سے وہ عام طور پر لطف انداز ہوتے ہیں، وہ معمول سے زیادہ رو رہے ہوتے ہیں، یا ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کے ساتھ اتنی بات چیت نہیں کرتے ہیں جتنی وہ عام طور پر کرتے ہیں۔
- آپ کا بچہ یا نو عمر آپ کو بتاتا ہے کہ وہ بہت اداس یا پریشان ہے۔
- اگر آپ کا بچہ اپنے آپ کو تکلیف پہنچانے میں یا خودکشی کے روپے میں ملوث ہوتا ہے تو فوراً ذہنی صحت کے پیشہ ور سے مدد طلب کریں (اوپر اور نیچے درج ایمرجنسی پروٹوکول دیکھیں)۔
- اپنے بچے کی ذہنی صحت کے خذشات پر غور کرنا۔ آپ کو کیسے پتہ چلے گا کہ آپ کو اپنے بچے/نو عمر کی ذہنی صحت اور تدرستی کے بارے میں فکر مند ہونا چاہیے؟ (Noticing Mental Health Concerns for Your Child or WITH CARE – How do you know if you should be concerned about your child/teen's mental health and well-being?)
- اس ویب سائٹ پر جا کر شائد آپ انفوشیٹ (infosheet) کا جائزہ لینا چاہیں گے۔

(How do I support my child with their mental health?)

اگر آپ اپنے بچے کی ذہنی صحت کے بارے میں فکر مند ہیں تو پہلا قدم اپنے بچے یا نو عمر سے بات کرنا ہے۔ جب آپ کو تشویش ہو کہ وہ ذہنی صحت کے مسئلے سے نبرد آزم� ہیں تو، اپنے بچے یا نو عمر سے کیسے بات کرنا ہے (how to talk to your child or teen) پر اس بارے میں کچھ تجاویز دستیاب ہیں۔

اگر وہ آپ کو کوئی ایسی بات بنتائے ہیں جس سے آپ کو پریشانی ہوتی ہے (مثلاً خودکشی کے خیالات، حد سے زیادہ پریشانی، خود کو نقصان پہنچانے والا رویہ جیسے، کاشنا) تو آپ بچے کی حوصلہ مندی کریں کہ آپ کو خوشی ہے کہ اس نے آپ کو بتایا اور آپ صحیح پیشہ ور تلاش کرنے میں مدد کریں گے جن سے وہ بات کر پائیں اور آپ ان کے اس پورے سفر میں ان کے ساتھ بون گے۔

بچوں کی دماغی صحت اونٹاریو Children's Mental Health Ontario نے کووڈ-19 کے بارے میں برجنی میں مبتلا بیجوں سے بات کرنے کے لیے تجاویز (tips on talking to anxious children about COVID-19) تیار کی ہیں۔



میں اپنے بچے یا نو عمر کی ذہنی صحت کے لیے مدد تک رسائی کیسے کر سکتا ہوں؟ How can I access help for my child or teen's mental health?

اگر آپ کا آپ کا بچہ یا نو عمر ذہنی صحت کی بنگامی حالت (ایمرجنسی) کا سامنا کر رہا ہے تو ایمپولینس کو کال کریں یا اپنے مقامی بسپتال کے ایمرجنسی روم میں جائیں۔

بر اونٹاریو سکول بورڈ میں ایک ذہنی صحت سے متعلق سربراہ (مینٹل بیلنٹھ لیڈر) ہوتا ہے جو مقامی خدمات کے بارے میں معلومات فراہم کر سکتا ہے جو کہ آپ کو دستیاب ہو سکتی ہے۔ آپ بماری ویب سائٹ پر اپنے مینٹل بیلنٹھ لیڈر کو تلاش (find your Mental Health Leader on our website here) کر سکتے ہیں۔ یہاں کچھ اور تجاویز بھی۔

- بچے اور نوجوان کٹھ بیلپ فون (Kids Help Phone) کو 1-800-668-6868 پر کال کر کے یا 686868 پر لکھ کر ٹیکسٹ کر کے ایک مشیر (کونسلر) کے ساتھ دن کے چوبیسوں گھنٹے اور بھتے کے ساتوں دن بات کرسکتے ہیں

یہ معلوم کرنے کے لئے کہ اس وقت سکول بورڈ کے ذریعے ذہنی صحت کی خدمات پیش کی جا رہی ہیں یا نہیں، اپنے مقامی سکول بورڈ کی ویب سائٹ چیک کریں۔

- ان مقامی خدمات کے بارے میں جن تک آپ رسائی کر سکتے ہیں، پوچھنے کے لیے، اپنے فیملی ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

چلتھرینس مینٹل بیلنٹھ اونٹاریو (Children's Mental Health Ontario) کی ایجنسیاں کھلی ہیں اور بچوں اور نوجوانوں کو ورچوئی طور پر اور فون کے ذریعے مدد فراہم کر رہی ہیں۔ کسی معالج کے حوالہ کی ضرورت نہیں ہے اور خدمات تک رسائی کے لیے کوئی ایچ آئی پی OHIP کا رہا کی ضرورت نہیں ہے۔ [اینی کمیونٹی میں بجوں کا \(Find a Children's Mental Health Centre in your community\)](#)

- دا ہوپ فار ولنس بیلپ لائن (The Hope for Wellness Help Line) 1-855-242-3310 کیلیڈا بھر کے تمام سودیشی (انٹیجنس) لوگوں کو ذہنی صحت سے متعلق مشاورت اور بحرانی مداخلت کی پیشکش کرتی ہے۔

دا میپس نیشن آف اوٹاریو (ایم این او) (MNO) The Métis Nation of Ontario 24 گھنٹے کی ذہنی صحت اور لت سے متعلق بھرائی لائن 24 گھنٹے کی ذہنی صحت اور لت سے متعلق بھرائی لائن 24-hour (24-hour Mental Health and Addictions Crisis Line) پیش کرتی ہے جس میں ثقافتی طور پر مخصوص ذہنی صحت اور اونٹاریو میں بالغوں، نوجوانوں اور خاندانوں کے لیے انگریزی اور فرانسیسی دونوں زبانوں میں لت سے متعلق حمایت مہیا ہوتی ہے، براہ کرم کال کریں: 1-877-767-7572

(The Indian Residential Schools Resolution Health Support Program) میں ایک نیشنل انڈین ریزیدنٹشیل سکولز سپورٹ پروگرام (National Indian Residential Schools Crisis Line) میں ایک نیشنل انڈین ریزیدنٹشیل سکولز کرائسیس لائن (1-866-925-4419) ہے جو انڈین ریزیدنٹشیل اسکول کے سابق

طلباں کو فوری جذباتی مدد فراہم کرتی ہے۔ دن میں 24 گھنٹے، بھتے میں ساتوں دن دستیاب ہے۔

بلیک یوٹھ بیلپ لائن (The Black Youth Helpline) 1-833-294-416-285-9944 یا ٹول فری 1-8650 ایل جی بی ٹی یوٹھ لائن (LGBT YouthLine) 647-694-4275 نمبر پر ٹیکسٹ کریں) ٹیلی فون، ٹیکسٹ اور آن لائن لکھ کر بات چیت کے خدمات (چیٹ سروسز) کے ذریعے ساتھیوں کے ذریعے رازدارانہ طور پر اور غیر فیصلہ کن مدد فراہم کرتا ہے۔

ٹرانس لائف لائن (Trans Lifeline) (877-330-6366) کا استعمال کریں۔

اپنے علاقے میں دستیاب خدمات کو ڈھونڈنے کے لیے [اونٹاریو 211](#) 211 Ontario 211 کا استعمال کریں۔ کنڈ بیلپ فون ریسورسیں اراؤنڈ می (Kids' Help Phone Resources Around Me) کو آزمائیں



اضافی طور پر سودیشی (انڈینس) طالب علموں کے لیے دینی صحت کی حمایت •
[Mental Health Supports for Indigenous Students](#)



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Page 6

www.smho-smso.ca