

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

ہو سکتا ہے کہ آپ ان بدلتے ہوئے اور مشکل اوقات کے دوران اپنے بچے یا نوعمر کی ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کے بارے میں پریشان ہیں، خاص طور پر جب کہ عالمی وباء اس عرصے تک برقرار رہی ہے۔ بہت سے بچوں اور نوجوانوں نے کووڈ-19 کے نتیجے میں پچھلے کئی مہینوں میں ہونے والی تمام تبدیلیوں سے مطابقت کرنے کے لیے جدوجہد کی ہے۔ لہذا، آپ نے شاید غور کیا ہوگا کہ وقتاً فوقتاً آپ کا بچہ یا نوعمر پریشان، اداس، تنہا یا پریشان دکھائی دیتا ہے۔ وہ الجھن میں پڑ سکتے ہیں یا انہیں غصہ آ سکتا 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 طلباء اور خاندانوں/دیکھ بھال کرنے والوں کو عالمی وباء کے پورے دورانیے میں نمایاں مشکلات اور نقصان کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ شاید آپ کے بچے یا نوعمر 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 عالمی وباء اپنی ارتکائی منزل کی طرف بڑھتی جاتی ہے آپ اپنے بچے یا نوعمر کو اچھی ذہنی صحت برقرار رکھنے میں کس طرح مدد کر سکتے ہیں؟ آپ کو کیسے پتہ چلے گا کہ اگر آپ کے بچے یا نوعمر 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۔

ہنگامی 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 جاننے والے کو کسی ذہنی صحت یا منشیات کے استعمال کی وجہ سے ہنگامی حالت کا سامنا ہے تو، کرائسس لائن سے رابطہ کریں، ایمبولینس کو کال کریں، یا اپنے مقامی ہسپتال 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 شفیق پیشہ ور کس طرح سے مدد فراہم کر رہے ہیں۔

اگر آپ یقین سے نہیں کہہ سکتے کہ یہ کوئی ہنگامی حالت (ایمرجنسی) ہے، یا اس صورت حال میں صرف بات کرنے کی ضرورت ہے تو، ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو سے 1-866-797-0000 پر یا اپنے علاقے میں پریشانی کی لائن (ڈسٹریس لائن) یا موبائل بحران کی ٹیم (موبائل کرائسس 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 [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 کڈز ہیلپ 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 جاننے والے نوجوانوں کے ساتھ وسیع پیمانے پر شیئر کریں۔

سوالات اور جوابات



میں کووڈ-19 عالمی وباء کے دوران اپنے بچے یا نوجوان 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 بھال 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 نوجوانوں 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 (آئیڈیاز) پیش کیے ہیں تاکہ آپ اپنے بچے کو سب سے بہتر طور پر جانتے ہیں، لہذا اپنے خاندان/گھریلو حالات کی بنیاد پر ان تجاویز پر غور کریں۔

چھوٹے بچوں کے لیے

- **پرسکون رہیں۔** 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 ممکنہ ذہنی دباؤ کو سنبھالنے کے طریقوں (کسی دوست یا بزرگ کے ساتھ بات کرنا، سیر پر جانا، تشکر 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 وباء، صحت عامہ سے متعلقہ پابندیاں، اور نسل پرستی، ظلم اور نقصان کی مثالیں بہت زیادہ اور ناقابل برداشت اور پیچیدہ محسوس ہوسکتی ہیں۔ بیک وقت ہمارے پاس بہت سی معلومات آتی 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 دلا کر کہ وہ محفوظ ہیں، یہ وضاحت کر کے کہ ان کو اور کمیونٹی میں دوسروں کو وائرس سے محفوظ رکھنے میں مدد کے لیے منسوخیاں کی جا رہی ہیں، انہیں بتا کر کہ اپنے ہاتھوں 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 دہرا سکیں، آپ کے لئے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔
- **باتوں کو سنیں۔** اپنے بچے کو بتانے 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، ”ہاں، میں سمجھ سکتا ہوں کہ آپ پریشان ہیں“ یا ”دادی سے اسی وقت نہ مل پانے پر آپ کا ناراض ہونا 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 وباء اور متعلقہ صحت عامہ (پبلک ہیلتھ) کی طرف سے پابندیوں کے بارے میں اپنے بچے کے سوالات کے جوابات جس قدر ممکن ہو حقیقی طور پر دیں لیکن جوابات کو عمر کی مطابقت سے پیش کریں۔ کووڈ-19 کے بارے میں حقائق سے متعلق معلومات کے ذرائع کے لنکس 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 وباء 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 وقفے 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 جاگنے اور سونے کا وقت، اور شاید کھانا کھانے اور ہلکے پھلکے ناشتے کے لیے باقاعدہ، لیکن آرام دہ اوقات کا استعمال کیا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ نے ایک شیڈول 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 دریافتوں 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۔

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

- **صبر اور سمجھ سے کام لیں۔** جب آپ خود نوعمر تھے اور آپ کے سماجی روابط کتنے اہم تھے (اور شاید اب بھی ہیں!) تب کے بارے میں سوچیں۔ نوعمر کم سماجی رابطے سے اور منسوخ 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، سنیں، توثیق کریں، اور دردمندی کا اظہار کریں۔

- **توازن برقرار رکھنے کی حوصلہ افزائی کریں۔** کچھ نوعمر عالمی وباء کی روز مرہ کی حقیقت سے انتشار توجہ کے طور پر اسٹریمنگ پلیٹ فارم، سوشل میڈیا، یا گیمنگ کی طرف متوجع ہو سکتے ہیں - ایسا کرنا توقع کے مطابق ہے اور ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپ خود اپنے لئے بھی انتشار توجہ ڈھونڈیں۔ نوعمر 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۔ تاہم، بہت زیادہ سکرین ٹائم ذہنی صحت پر منفی اثر ڈال سکتا ہے۔ وقفے لینا مفید ہے۔ جب ممکن ہو نیند کی باقاعدہ عادات، اچھی غذائیت، اور باہر وقت گزارنے کی حوصلہ افزائی کریں۔ آپ اپنے نوعمروں کو اپنے ساتھ روزانہ پیڈل چل کر سیر (واکس) کے لیے باہر جانے کی دعوت دے سکتے ہیں، بورڈ گیمس کھیلنے کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں یا مل کر کچھ کھانا پکانے کا عمل کر سکتے ہیں۔ اسکرین ٹائم کو دیگر سرگرمیوں کے ساتھ توازن کرنے سے تندرستی ملتی ہے۔ مزید معلومات کے لیے براہ کرم اپنے بچے کو [ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کو سنبھالنے میں مدد کرنے والی \(Helping Your Child Manage Digital Technology\)](#) انفو شیٹ دیکھیں۔

- **بات کرنے سے پہلے تھوڑا رکا جائیں۔** کووڈ-19 کے بارے میں بہت زیادہ خبروں کی نشرو تشہیر (کورج) اور بات چیت، اور نسل پرستی اور جبر سے وابستہ دیگر پریشان کن واقعات کے سامنے کے نتیجے میں مشکل جذبات کو بڑھانا دینے کا امکان ہے۔ آپ اپنے نوعمروں کے سامنے اس صورت حال پر گفتگو نہ کر کے انہیں وقفہ دے سکتے ہیں۔ ساتھ ہی ساتھ، یہ ضروری ہے کہ ان کے ارد گرد سامنے آنے والے واقعات پر غور کرنے اور ان پر کارروائی کرنے کے مواقع پیدا کیے جائیں۔ مثال کے طور پر، بہت سے خاندانوں/گھرانوں نے کینیڈا میں رہائشی اسکولوں کے باہر بچوں کی بے نشان قبروں اور اس سے وابستہ صدمے اور غم پر غور کرنے میں وقت لیا ہے۔ جب آپ کے نوعمر 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 سنیں اور حوصلہ مندی فراہم کریں۔** کچھ نوعمر اپنے دوستوں اور کنبہ کے ممبران کی صحت، مقامی اور عالمی سطح پر عالمی وباء کے پھیلاؤ 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 سنیں اور حوصلہ مندی فریہم 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/گھرانے کے طور پر کس قسم کی تیاری کی ہے، اور زندگی ایک نئے معمول (نیو نارمل) پر کیسے آئے گی۔ ان نوعمروں کے لیے جو کلاس کے ضائع ہونے اور کورس مکمل کرنے کے بارے میں فکر مند 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۔ سنیں اور ان کے جذبات کو الفاظ میں ڈالنے میں ان کی مدد کریں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کے نوعمر 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، "ہاں، اس سے فرق پڑتا ہے، یقیناً آپ ابھی اداس محسوس کرتے ہیں، کیونکہ آپ اپنے دوستوں کے ساتھ پہلے کی طرح وقت نہیں گزار سکتے، اور اس وجہ سے کہ آپ گھر میں پھنسے ہوئے محسوس



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

وہ کون سی نشانیاں ہیں جس سے بچے یا نوجوان اپنی 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 رویے 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:

- رویے یا جذبات میں تبدیلی جو کہ موجودہ حالات کے باوجود تناسب سے زیادہ معلوم ہوتی ہے (مثلاً غصے میں بھڑک پڑنا، افسردہ مزاج، شدید گھبراہٹ (پینیک) کا احساس)۔
- تبدیلیاں دن میں بیشتر وقت، ہر دن جاری رہتی ہیں۔
- تبدیلیاں ایک مستقل مدت تک جاری رہتی ہیں (مثلاً ایک ہفتے سے زیادہ)۔
- تبدیلیاں آپ کے بچے یا نوجوان کے خیالات، احساسات، یا روزمرہ کے کام کاج میں مداخلت کرتی نظر آتی ہیں۔ مثال کے طور پر، وہ ایسی سرگرمیاں نہیں کر سکتے ہیں جن سے وہ عام طور پر لطف اندوز ہوتے تھے، 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 تھے۔
- آپ کا بچہ یا نوجوان آپ کو بتاتا ہے کہ وہ بہت اداس یا پریشان ہے۔
- اگر آپ کا بچہ اپنے آپ کو تکلیف پہنچانے میں یا خودکشی کے رویے 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 خدشات پر غور کرنا – آپ کو کیسے پتہ چلے گا کہ آپ کو اپنے بچے/نوجوان کی ذہنی صحت اور تندرستی 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۔

میں اپنے بچے کو اس کی ذہنی صحت سے متعلق کیسے مدد کروں؟ (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 نوجوان سے بات کرنا ہے۔ جب آپ کو تشویش ہو کہ وہ ذہنی صحت کے مسئلے سے نبرد آزما ہیں تو، اپنے بچے یا نوجوان 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 بتاتے ہیں جس سے آپ کو پریشانی ہوتی ہے (مثلاً خودکشی کے خیالات، حد سے زیادہ پریشانی، خود کو نقصان پہنچانے والا رویہ جیسے، کاٹنا) 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 ہوں گے۔

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



[میں اپنے بچے یا نوعمر 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 یا آپ کا بچہ یا نوعمر ذہنی صحت کی ہنگامی حالت (ایمرجنسی) کا سامنا کر رہا ہے تو ایمبولینس کو کال کریں یا اپنے مقامی ہسپتال کے ایمرجنسی روم میں جائیں۔

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

- بچے اور نوجوان کڈز ہیلپ فون (Kids Help Phone) کو 1-800-668-6868 پر کال کر کے یا 686868 پر CONNECT لکھ کر ٹیکسٹ کر کے ایک مشیر (کونسلر) کے ساتھ دن کے چوبیسوں گھنٹے اور ہفتے کے ساتوں دن بات کر سکتے 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۔
- چلڈرنس مینٹل ہیلتھ اونٹاریو (Children's Mental Health Ontario) کی ایجنسیاں کھلی ہیں اور بچوں اور نوجوانوں کو ورجوئل 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 او ایچ آئی پی OHIP کارڈ کی ضرورت نہیں ہے۔ [اپنی کمیونٹی میں بچوں کا دماغی صحت مرکز تلاش کریں \(Find a Children's Mental Health Centre in your community\)](#)
- [دا ہوپ فار ویلنس ہیلپ لائن \(The Hope for Wellness Help Line\)](#) (1-855-242-3310) کینیڈا بھر کے تمام سوڈیشی (انڈیجنس) لوگوں کو ذہنی صحت سے متعلق مشاورت اور بحرائی مداخلت کی پیشکش کرتی ہے۔
- [دا میٹیس نیشن آف اونٹاریو \(ایم این او\) \(The Métis Nation of Ontario \(MNO\)\)](#) 24 گھنٹے کی ذہنی صحت اور لت سے متعلق بحران لائن [24 گھنٹے کی ذہنی صحت اور لت سے متعلق بحران لائن \(24-hour Mental Health and Addictions Crisis Line\)](#) 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
- [انڈین ریڈینڈنشل سکولز ریزولوشن ہیلتھ سپورٹ پروگرام \(The Indian Residential Schools Resolution Health Support Program\)](#) میں ایک نیشنل انڈین ریڈینڈنشل سکولز کرائس لائن (National Indian Residential Schools Crisis Line) (1-866-925-4419) ہے جو انڈین ریڈینڈنشل اسکول کے سابق طلباء کو فوری جذباتی مدد فراہم کرتی ہے۔ دن میں 24 گھنٹے، ہفتے میں ساتوں دن دستیاب ہے۔
- [بلیک یوتھ ہیلپ لائن \(The Black Youth Helpline\)](#) (1-833-294-8650) یا ٹول فری (1-833-294-8650)
- [ایل جی بی ٹی یوتھ 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) اپنے علاقے میں دستیاب خدمات کو ڈھونڈنے کے لیے [اونٹاریو 211 Ontario 211](#) کا استعمال کریں۔
- [کڈز ہیلپ فون ریسورسز آراؤنڈ می \(Kids' Help Phone Resources Around Me\)](#) کو آزمائیں



- اضافی طور پر سودیشی (انڈیجنس) طالب علموں کے لیے ذہنی صحت کی حمایت ([Mental Health Supports for Indigenous Students](#))

