



## अपने बच्चे के लिए मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को नोटिस करना

मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं किसी भी समय हो सकती हैं और किसी को भी प्रभावित कर सकती हैं।

उन चिंताओं को पहचानना सहायक होता है जो यह संकेत दे सकते हैं कि आपका बच्चा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्या से जूझ रहा है (मानसिक स्वास्थ्य में परिवर्तन जो नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं कि वे स्कूल में, घर में, और समुदाय में नियमित रूप से कैसा महसूस कर रहे हैं, कार्य कर रहे हैं या सोच रहे हैं)। चिंताओं की शीघ्र पहचान करना, और सहायता प्रदान करना, मुश्किलों की रोकथाम और/या बदतर होने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कारक है।

यह जानने के कुछ तरीके यहां दिए गए हैं कि क्या आपका बच्चा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंता का सामना कर रहा है, और सहायता कैसे प्रदान की जाए।

**नोट:** यद्यपि हम पूरे समय "बच्चा" शब्द का उपयोग करते हैं, हम मानते हैं कि जिस बच्चे की आप देखभाल कर रहे हैं वह असल में एक किशोर या युवा वयस्क हो सकता है।

### मुझे कैसे पता चलेगा कि मेरा बच्चा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंता का सामना कर रहा है?

आप व्यवहारों और भावनाओं में बदलाव देख सकते हैं जो मानसिक स्वास्थ्य समस्या के संभावित संकेत हो सकते हैं। अपने आप से पूछें:

- क्या ये व्यवहार और भावनाएँ मेरे बच्चे के चरित्र से हट कर हैं?
- क्या वे मेरे बच्चे के लिए रोजमर्रा की जिंदगी का आनंद लेना कठिन बना रहे हैं?
- क्या वे हमारे पारिवारिक जीवन पर नकारात्मक प्रभाव डाल रहे हैं?
- क्या वे स्कूल में मेरे बच्चे की प्रगति में बाधक बन रहे हैं?
- क्या वे अधिक बार हो रहे हैं?
- क्या वे अधिक तीव्र हैं?
- क्या वे अधिक समय तक रह रहे हैं?



ऐसे संकेत जो छोटे बच्चों के लिए मानसिक स्वास्थ्य समस्या का संकेत दे सकते हैं:

- बार-बार बदलते मूड/भावनाएं
- भावनाओं को आसानी से ठेस पहुँचाना, रोना, क्रोध
- लगातार गुस्सा आना, चीजें फेंकना, लोगों को मारना आदि।
- निरंतर उदासी और उन चीजों में रुचि की कमी जिनका वे सामान्य रूप से आनंद लेते हैं
- मित्रों और परिवार से विमुख होना
- संपर्क और आश्वासन की बढ़ी हुई आवश्यकता
- स्कूली कार्य, गतिविधियों में कम प्रेरणा या रुचि
- ध्यान केंद्रित करने में परेशानी
- निराशा संबंधी कम सहनशीलता, चिड़चिड़ापन
- सिरदर्द, पेट दर्द, अन्य दर्दों और पीड़ाओं में वृद्धि
- ऊर्जा में कमी, नींद संबंधी समस्याएं या भूख में बदलाव

ऐसे संकेत जो बड़े बच्चों और किशोरों के लिए मानसिक स्वास्थ्य समस्या का संकेत दे सकते हैं:

- क्रोध या संकट का अधिक फूटना
- अक्सर चिड़चिड़ापन
- चिंता और घबराहट की भावनाएँ
- परिवार, दोस्तों, स्वयं की सुरक्षा के बारे में अत्यधिक चिंताएँ और भय
- स्कूल जाने से इनकार
- नशीली दवाओं और/या शराब का उपयोग
- छोटी उम्र से गतिविधियों में रुचि
- गिरते ग्रेड, कार्यों को पूरा करने के लिए कम प्रेरणा
- खाने और सोने में बदलाव\*
- पारिवारिक गतिविधियों से विमुख होना
- मित्रों से विमुख होना
- स्वयं के बारे में निरंतर चल रही नकारात्मक टिप्पणियाँ
- मृत्यु और मरने के बारे में अक्सर बात करना
- सामान औरों को देना

\*बैंगनी रंग में रंगे हुए संकेत, यदि सामूहिक रूप से घटित होते हैं, तो कभी-कभी आत्मघाती विचारों और व्यवहार से जुड़े हो सकते हैं। अधिक सहायता के लिए देखें: [तैयारी करें \(Prepare\)](#), [रोकें \(Prevent\)](#), [प्रतिक्रिया दें \(Respond\)](#): [माता-पिता/देखभाल करने वालों के लिए आत्महत्या रोकथाम गाइड](#)

## मैं अपने बच्चे से उनके मानसिक स्वास्थ्य के बारे में कैसे बात कर सकता/ती हूँ?

अपने बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य के बारे में अपनी चिंताओं के बारे में उससे बात करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। हालाँकि, जब माता-पिता/देखभालकर्ता अपनी चिंताओं पर चर्चा करते हैं, तो इससे संचार के रास्ते खुल जाते हैं और स्थिति को सुधारने में मदद मिल सकती है।

- **उसी समय प्रतिक्रिया देने के बजाय बातचीत की योजना बनाएं।** यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य को लेकर अपनी चिंताओं के बारे में उससे कैसे बात करते हैं। ऐसा समय चुनें जब आप शांत महसूस करें और जल्दबाजी में नहीं, जब आपका बच्चा अच्छी मानसिक स्थिति में हो और आपके बाधित होने की संभावना न हो। अपने बच्चे से बात करने से पहले अपनी देखभाल के लिए कुछ समय निकालना याद रखें। शायद आप कुछ गहरी साँसें ले सकते हैं या आराम करने के लिए टहलने जा सकते हैं।
- **अपनी बातचीत में समर्थक भाषा का प्रयोग करें।** अपनी चिंताओं पर चर्चा करते समय, आप बता सकते हैं कि आप क्या देख रहे हैं और अपनी किसी भी चिंता को व्यक्त कर सकते हैं (उदाहरण के लिए, मैंने देखा है कि आप हाल ही में दोस्तों के साथ बाहर नहीं जा रहे हैं, और ऐसा प्रतीत होता है कि आप डांस क्लास का पहले जैसा आनंद नहीं ले पा रहे हैं। मैं कैसे मदद कर सकता/ती हूँ? मैं सुनने के लिए यहां हूँ, भले ही शुरुआत में इसके बारे में बात करना डरावना लगता हो)। अपने बच्चे को प्रतिक्रिया देने से पहले सोचने और समय के साथ अपने विचारों और भावनाओं को साझा करने की अनुमति दें।
- **संकेतों का कोमलता से उपयोग करें।** कभी-कभी युवा लोग यह साझा करने में झिझकते हैं कि उनके साथ क्या हो रहा है, आप धीरे से कुछ अनुमान लगाकर प्रेरित कर सकते हैं कि क्या हो रहा है (उदाहरण "मैं सोच रहा/रही हूँ कि क्या आप रोहन के साथ अपनी दोस्ती खोने से दुखी हैं")। सावधान रहें कि अनुमान न लगाएं और सही किए जाने के लिए तैयार रहें।



- **दृढ़ और समर्थक बनें।** यदि आपका बच्चा “कुछ भी गलत नहीं है...मुझे अकेला छोड़ दो” के साथ प्रतिक्रिया करता है, तो शांत रहें और उन्हें आश्वस्त करें कि आप उनके लिए मौजूद हैं। अपने बच्चे को कुछ समय दें लेकिन हार न मानें, बाद में पुनः प्रयास करें।
- **अपने बच्चे को आश्वस्त करें।** यदि आपका बच्चा कुछ चिंताओं को स्वीकार करता है, तो उन्हें बताएं कि आपको खुशी है कि उन्होंने आपको बताया और आप मदद के लिए मौजूद हैं। आप कुछ चीजों पर एक साथ काम कर सकते हैं (विचारों के लिए नीचे देखें) और/या आप उन्हें बात करने के लिए एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर ढूँढने में मदद कर सकते हैं। अपने बच्चे को आश्वस्त करें कि वे अकेले नहीं हैं और यह कि आप हर कदम पर उनके साथ रहेंगे।
- **जोखिम का आकलन करें और यदि आवश्यक हो तो प्रतिक्रिया दें।** यदि आपका बच्चा आपको कुछ भी बताता है जिससे आप उनकी तत्काल सुरक्षा को लेकर चिंतित हो जाते हैं (जैसे, आत्महत्या के विचार), तो मदद के लिए संपर्क करें। यदि आपको लगता है कि उन्हें खुद को नुकसान पहुंचाने का खतरा है, तो अपने बच्चे को अकेला न छोड़ें।

## यदि मेरा बच्चा अपने मानसिक स्वास्थ्य से जूझ रहा है तो मैं उसकी मदद के लिए क्या कर सकता/ती हूँ?

गैर-आपातकालीन स्थितियों में, यदि आपका बच्चा उदासी, क्रोध, चिंता आदि की भावनाओं का अनुभव कर रहा है तो आप कई तरीकों से सहायता प्रदान कर सकते हैं। यह कुछ विचार हैं:

- **सुनें।** अपने बच्चे के विचारों और भावनाओं को सुनने और उनकी पुष्टि करने के लिए समय निकालें। अपनी समझ की जांच करने के लिए आप जो सुन रहे हैं उसे दोहराएँ।
- **तनाव कम करें।** जहां आप कर सकते हैं वहां दबाव दूर करने का प्रयास करें (उदाहरण के लिए, घरेलू कामों की संख्या कम करना, अपने बच्चे के सामने तनावपूर्ण चीजों के बारे में बात करने से बचना)।
- **एक साथ रहें।** प्रत्येक दिन अपने बच्चे के साथ 1:1 समय बिताएं। 10-15 मिनट भी मदद करते हैं, जहां आप उनके नेतृत्व का अनुसरण करते हैं और उन्हें वह गतिविधि चुनने देते हैं जो आप एक साथ करेंगे।
- **ताकतों पर प्रकाश डालें।** अपने बच्चे को उन तरीकों की याद दिलाएं जिनसे उन्होंने अतीत में चुनौतियों पर जीत पाई है। उन्हें उनकी ताकत और लचीलेपन पर ध्यान देने और उसे विकसित करने में मदद करें।
- **सक्रिय हों।** यदि आपका बच्चा खराब मूड का अनुभव कर रहा है, तो 15-20 मिनट की शारीरिक गतिविधि जो उनकी हृदय गति को बढ़ाती है, भी उन्हें बेहतर महसूस करने में मदद कर सकती है।
- **संस्कृति और समुदाय का अन्वेषण करें।** अपने बच्चे को उनकी पहचान और अपनेपन की भावना विकसित करने में मदद करने के लिए सांस्कृतिक, आस्था और/या सामुदायिक गतिविधियों का पता लगाने में मदद करें।
- **एक साथ शांति का अभ्यास करें।** गहरी शांत सांस लेने से आपके बच्चे को धीमा होने और अधिक स्पष्ट रूप से सोचने में मदद मिल सकती है। इसे अपने बच्चे के लिए मॉडल करें, और उन्हें नियमित रूप से उन प्रथाओं में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करें जो उन्हें विश्राम करने में मदद करती हैं (जैसे, स्ट्रेचिंग, माइंडफुलनेस, कला, संगीत सुनना, बाहर समय बिताना आदि)।
- **दूसरों की मदद करें।** अपने बच्चे को दूसरों के लिए कुछ अच्छा करने के अवसर ढूँढने में मदद करें। इसमें वालंटियर अवसर प्राप्त करना, या किसी मित्र या परिवार के सदस्य को एक दयालुतापूर्ण नोट भेजना शामिल हो सकता है। दूसरों के लिए कुछ करने से हमें भी बेहतर महसूस करने में मदद मिल सकती है।
- **आशा को प्रेरित करें।** भले ही आप उत्तर नहीं जानते हों, या समाधान बहुत दूर लगते हों, अपने बच्चे को आश्वस्त करें कि आप मिलकर इस में से रास्ता खोज लेंगे।

यदि आपके बच्चे में आपके द्वारा किए गए प्रयासों में सुधार नहीं हो रहा है, और यदि आप अभी भी उनके बारे में चिंतित महसूस कर रहे हैं, तो अधिक मदद के लिए पहुंचने का समय हो सकता है।



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

### स्कूल में

यदि आपका बच्चा पहले से ही स्कूल सहायता टीम से जुड़ा है, तो आप उन तक पहुंच कर सकते हैं। यदि नहीं, तो स्कूल में उपलब्ध मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं के बारे में जानने के लिए स्कूल प्रिंसिपल से संपर्क करें। ऑनलाइन में स्कूल सोशल वर्क और मनोविज्ञान कर्मचारियों से मूल्यांकन और संक्षिप्त रोकथाम और शीघ्र हस्तक्षेप सेवाएं प्रदान करते हैं।

### समुदाय में

यदि अधिक सहायता की आवश्यकता है, तो आपका पारिवारिक चिकित्सक आपके बच्चे को मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं से जोड़ सकता है। आप इन से संपर्क कर सकते हैं:

- [चिल्ड्रनज मेंटल हेल्थ ऑनलाइन](#) अपने क्षेत्र में मुफ्त मानसिक स्वास्थ्य उपचार तक पहुंच प्राप्त करने के लिए, जिसमें वॉक-इन क्लिनिक (वर्चुअल और व्यक्तिगत रूप से), चल रही परामर्श और चिकित्सा, और गहन और विशेष उपचार शामिल हैं। कोई रेफरल आवश्यक नहीं है।
- [वन स्टॉप टॉक](#) एक योजना बनाने और जरूरत पड़ने पर अतिरिक्त सहायता तक पहुंच के लिए ऑनलाइन में कहीं से भी एक चिकित्सक से तुरंत जुड़ने के लिए।
- [यूथ वेलनेस हबज](#) कई ऑनलाइन समुदायों में सेवाओं की एक रैंज तक पहुंचने के लिए। वॉक-इन या अपॉइंटमेंट द्वारा निःशुल्क सेवाओं तक आसानी से पहुंचा जा सकता है।

आत्महत्या संकट  
और रोकथाम के लिए सहायता उपलब्ध है।

सुइसाइड क्राइसिस हेल्पलाइन 9-8-8  
(24/7 कॉल या टेक्स्ट करें)

यह भी हैं:

[किडज़ हेल्प फोन](#)

1-800-668-6868 या

686868 पर CONNECT टेक्स्ट करें

[इंडिजनस होप फॉर वेलनेस हेल्प लाइन](#)

1-855-242-3310 या चैट करने के लिए लिंक पर  
क्लिक करें

[ब्लैक यूथ हेल्पलाइन](#)

1-833-294-8650

## मानसिक स्वास्थ्य एमर्जेंसी में मुझे क्या करना चाहिए?

यदि आप अपने बच्चे की सुरक्षा, या उसके आस-पास के लोगों की सुरक्षा के बारे में चिंतित हैं, तो तत्काल सहायता लेना महत्वपूर्ण है। इसमें एम्बुलेंस, स्थानीय मोबाइल क्राइसिस सेवा (यदि आपके क्षेत्र में उपलब्ध हो), 9-1-1, को कॉल करना या आपके स्थानीय अस्पताल के एमर्जेंसी रूम में जाना शामिल हो सकता है।

निम्नलिखित को तत्काल पेशेवर मदद की आवश्यकता वाली मानसिक स्वास्थ्य एमर्जेंसियां माना जाएगा:

- आपके बच्चे की आत्महत्या की योजना है और वह उस पर कार्रवाई करने का इरादा रखता है।
- आपके बच्चे ने आत्महत्या का प्रयास किया है।
- आपका बच्चा दूसरों को चोट पहुंचाने की धमकी दे रहा है और/या हिंसक व्यवहार कर रहा है।
- आपका बच्चा नशीली दवाओं की ओवरडोज के लक्षण दिखा रहा है।

मानसिक स्वास्थ्य समस्या का अमुभव कर रहे बच्चे की सहायता करना कठिन हो सकता है, अपनी खुद की सहायता के लिए संपर्क करने पर विचार करें। आप ऐसे अन्य माता-पिता और देखभाल करने वालों से जुड़ने के लिए [पेरेंट्स फॉर चिल्ड्रनज मेंटल हेल्थ](#) से संपर्क कर सकते हैं, जो समान अनुभवों से गुजर चुके हैं।

