



## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜੋ ਸਕੂਲ, ਘਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ)। ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਛੇਤੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ, ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਹੈ।

**ਨੋਟ:** ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ "ਬੱਚਾ" ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਪਛਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਜਾਂ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਵਿਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ:

- ਕੀ ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚਰਿੱਤਰ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਉਹ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਇਹ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਉਹ ਅਕਸਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਹਨ?
- ਕੀ ਉਹ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ?



ਚਿੰਨ੍ਹ ਜੋ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਉਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜੋ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਅਕਸਰ ਮੂਡ/ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਬਦਲਣਾ
- ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਣਾ, ਰੋਣਾ, ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ
- ਲਗਾਤਾਰ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨਾ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁੱਟਣਾ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ, ਆਦਿ।
- ਲਗਾਤਾਰ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਘਾਟ ਜਿਸਦਾ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ
- ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਵਧਦੀ ਲੋੜ
- ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਦਿਲਚਸਪੀ
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਤੀ ਘੱਟ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ
- ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਹੋਰ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਉਰਜਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਨੀਦ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਪਰਗਟਾਵਾ
- ਅਕਸਰ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ
- ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡਰ
- ਸਕੂਲ ਲਈ ਇਨਕਾਰ
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਛੋਟੇ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ
- ਘਟ ਰਹੇ ਗ੍ਰੇਡ, ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਪ੍ਰੇਰਣਾ

- ਖਾਣ ਅਤੇ ਸੌਣ\* ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ
- ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਲਗਾਤਾਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਨਾ
- ਮੌਤ ਅਤੇ ਮਰਨ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ

\*ਜਾਮਨੀ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗੇ ਹੋਏ ਚਿੰਨ੍ਹ, ਜੋ ਸਮੂਹਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵੇਖੋ: [ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਰੋਕੋ, ਜਵਾਬ ਦਿਓ: ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਗਾਈਡ](#)

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਜਦੋਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਰਸਤੇ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- **ਤਤਕਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।** ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ ਜਾਂ ਸਹਿਜ ਹੋਣ ਲਈ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ।
- **ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।** ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਲਗਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਾਂਸ ਕਲਾਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਾਣ ਰਹੇ ਜਿਵੇਂ ਮਾਣਦੇ ਸੀ। ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਸੁਣਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ ਭਾਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਡਰਾਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ)। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।
- **ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਕਰੋ।** ਕਈ ਵਾਰ ਨੌਜਵਾਨ ਇਹ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੁਝ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ "ਮੈਂ ਸੋਚ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰੋਹਨ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਦੋਸਤੀ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ")। ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।
- **ਦ੍ਰਿੜ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੋ।** ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ "ਕੁਝ ਵੀ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ...ਮੈਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਦਿਓ ਪਰ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ, ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ।** ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ [ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ](#) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਦਮ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਰਹੋਗੇ।
- **ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੀ ਤੁਰੰਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ), ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਖਤਰੇ 'ਤੇ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ।

## ਜੇਕਰ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਦਾਸੀ, ਗੁੱਸੇ, ਚਿੰਤਾ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਹਨ:

- **ਸੁਣੋ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।
- **ਤਣਾਅ ਘਟਾਓ।** ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਓ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ)।
- **ਇਕੱਠੇ ਰਹੋ।** ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ 1:1 ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ। ਇੱਥੇ ਤੱਕ ਕਿ 10-15 ਮਿੰਟ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਚੁਣਨ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋਗੇ।
- **ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰੋ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਸਨੇ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਨ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- **ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਵੋ।** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਦਾਸ ਮੂਡ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ 15-20 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇਪਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- **ਮਿਲ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।** ਡੂੰਘੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਡਲ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ, ਸਟਰੈਚਿੰਗ, ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਕਲਾ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਬਾਹਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਆਦਿ)।
- **ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।** ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਲੰਟੀਅਰ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਨੋਟ ਭੇਜਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਸਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਉਮੀਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ।** ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਹੱਲ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਪੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਲੱਭੋਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਮਦਦ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

### ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਕੂਲ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਸਕੂਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਸਕੂਲ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸਟਾਫ ਤੋਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ

ਜੇਕਰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਮੈਟਲ ਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ** ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਇਲਾਜ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ (ਵਰਚੁਅਲ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ), ਚੱਲ ਰਹੀ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀ, ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- **ਵਨ ਸਟਾਪ ਟਾਕਨਾਲ**, ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਜੁੜਨ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ।
- **ਯੂਥ ਵੈਲਨੈੱਸ ਹੱਥਜੁ** ਨਾਲ, ਕਈ ਓਨਟਾਰੀਓ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ। ਵਾਕ-ਇਨ ਜਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੁਆਰਾ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ  
ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸੁਸਾਈਡ ਕਰਾਈਸਿਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 9-8-8  
(ਕਾਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ 24/7 ਕਰੋ)

ਇਹ ਵੀ ਹੈ:

**ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ**

1-800-668-6868 ਜਾਂ

686868 'ਤੇ CONNECT ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ

**ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਹੋਪ ਫਾਰ ਵੈਲਨੈੱਸ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ**

1-855-242-3310 ਜਾਂ ਚੈਟ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ

**ਬਲੈਕ ਯੂਥ ਹੈਲਪਲਾਈਨ**

1-833-294-8650

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ, ਸਥਾਨਕ ਮੋਬਾਈਲ ਸੰਕਟ ਸੇਵਾ (ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ), 9-1-1, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹਿੰਸਕ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ **ਪੈਰੈਂਟਸ ਫਾਰ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਮੈਟਲ ਹੈਲਥ** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਅਜਿਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸਮਾਨ ਤਜਰਬਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਹਨ।

