



## اپنے بال لئی ذہنی صحت دے خدشیاں دا مشاہدہ کرنا

ذہنی صحت دے رولے کسے وی ویلے واقع ہو سکدے نیں تے کسے وی شخص نوں متاثر کر سکدے نیں۔

اوپناں علامتاں بارے جاننا مفید اے جنہاں توں نشاندہی ہو سکدی اے کہ تہاڈا بال ذہنی صحت دے مسئلے دا سامنا کر رہیا اے (ذہنی صحت وچ اوہ تبدیلیاں جیہڑیاں اسکول، گھر، تے کمیونٹی وچ معمول مطابق احساساں، افعال، یا سوچن تے ماڑے طریقے نال اثر پاندیاں نیں)۔ خدشیاں دی ابتدائی مرحلے وچ شناخت، تے معاونت دی فراہمی، بچاؤ تے/یا مُشکلاں وچ بور وگاڑ پاروں اک اہم عنصر اے۔

ایتھے کجھ طریقے دسے گئے نیں جنہاں نال جانیا جا سکدا اے کہ کی تہاڈا بال ذہنی صحت دے خدشے دا سامنا کر رہیا اے، تے کیدیاں مدد دتی جائے۔

**نوٹ کرو:** حالانکہ اسی ایہدے وچ "بال" دی اصطلاح ورتدے آں، پر اسی مندے آں کہ جیہڑے بال دی تسی نگہداشت کر رہے او اوہ جواک یا نوجوان بالغ فرد ہو سکدا اے۔

### میں ایہہ کیدیاں جان سکدا آں کہ میرا بال ذہنی صحت دے خدشے دا سامنا کر رہیا اے؟

تسی رویے تے جذباتاں وچ تبدیلیاں نوٹ کر سکدے او جیہڑیاں کہ ذہنی صحت دے رولے دیاں ممکنہ علامتاں ہو سکدیاں نیں۔ خود توں پُچھو:

- کی ایہہ رویے تے جذبات میرے بال دے معمول دیاں عادتیاں توں ہٹ کے نیں؟
- کی ایہہ میرے بال لئی روزمرہ دی زندگی توں لطف اندوز ہونا مشکل بنا رہے نیں؟
- کی ایہہ ساڈی خاندانی حیاتی وچ ماڑے اثر پا رہے نیں؟
- کی ایہہ میرے بال دی اسکول وچ پیشرفت دی راہ وچ رکاوٹ نیں؟
- کی ایہہ اکثر بوندے نیں؟
- کی ایہہ ودھ شدید نوعیت دے نیں؟
- کی ایہہ لمے ویلے تیکر ر بندے نیں؟



- مزاج/جذباتاں وچ کثرت نال تبدیلیاں
- چھیتی دکھی ہونا، رونا، غصہ
- مسلسل جھگڑالو رینا، شیواں سٹنا، لوکان نوں مارنا، وغیرہ
- مسلسل اداسی، اوبناں شیواں وچ دلچسپی نہ رینا جنہاں تون عموماً لطف اندوز ہوندے نیں
- دوستاں تے خاندان نال تعلق گھٹانا
- رابطے تے دلاسه دین دی لوڑ وچ ودھا
- اسکول دے کم، سرگرمیاں لئی تحریک یا دلچسپی وچ گھٹا
- دھیان دین وچ مُشکل
- مشکل حالات دا سامنا کرن دا گھٹا، چڑچڑاپن
- سر درد، پیٹ درد، دوجے درداں اتے پیڑاں وچ ودھا
- طاقت وچ گھٹا، سون وچ مُشکل یا بھک لگن وچ تبدیلیاں

- غصے نال پاگل ہونا یا پریشانی
- اکثر چڑچڑا پن
- الجھن تے گبھرابٹ محسوس کرنا
- خاندان، دوستاں، اپنی ذات دے تحفظ بارے انتہائی پریشانی تے ڈر
- اسکول جان توں انکار
- منشیات اتے/یا الکحل دا ورتارا
- نکی عمر توں سرگرمیاں وچ دلچسپی
- گریڈز وچ گھٹا، ٹاسکس مکمل کرن لئی تحرک دا گھٹا

- کھان تے سون دیاں عادتاں وچ تبدیلیاں\*
- خاندانی سرگرمیاں گھٹانا
- دوستاں نال تعلق گھٹانا
- اپنی ذات بارے مسلسل ماڑے تبصرے
- موت تے مرن بارے اکثر گلاں کرنا
- ملکیتی شیواں ونڈنا

\*جامنی رنگ وچ دسیاں گئیاں علامتاں، جے مجموعی طور تے ہون تان اوه کئی ویلے خودکشی دے خیالاں تے رویے نال جڑیاں ہو سکدی نیں۔ بور معاونت لئی ویکھو: [تیاری، بجاؤ، ردعمل: ماپیاں/خیال رکھن آلیاں لئی خودکشی تون بجاؤ دی رینمائی \(Suicide Prevention Guide\)](#)

## میں اپنے بال نال اوبدی ذہنی صحت بارے کیدان گل کر سکتا آن؟

اپنے بال نال اوبدی ذہنی صحت تون متعلق اپنے خدشیاں بارے گل بات کرنا مشکل ہو سکتا اے۔ پر، جدوں ماپے/نگہداشت کرن آلے اپنے خدشیاں تے گل بات کردے نیں، تان اوبدے نال گل بات کرن سوکھا ہوندا اے تے حالات نوں بہتر بنان وچ مدد لبھ سکتی اے۔

- **فوراً رد عمل ظاہر کرن دے بجائے گل بات لئی منصوبہ بناؤ۔** ایہہ گل اہم اے تسی اپنے بال دی ذہنی صحت تون متعلق خدشیاں بارے اوبدے نال کیدان گل بات چیت کرو گے۔ ایداں دے ویلے دا انتخاب کرو جدوں تسی پُرسکون محسوس کرو تے چھیتی میں نہ ہوو، تے جدوں تہاڈا بال وی ذہنی طور تے پُرسکون ہووے، تے تہاڈے وچکار مداخلت دا امکان نہ ہووے۔ اپنے بال نال گل بات کرن تون پہلاں اپنی ذات دی دیکھ بھال لئی ویلا کڈھن نوں یاد رکھو۔ بو سکتا اے کہ تسی کجھ لمے ساہ لوو یا پُرسکون ہون لئی ٹرن پھرن جاؤ۔
- **اپنی گل بات دے دوران معاون بولی ورتو۔** اپنے خدشیاں اتے گل کردیاں، تسی آکھ سکدے او کہ تسی کی محسوس کر رہے او، تے تہاڈیاں جیہڑیاں وی پریشانییاں نیں اوبناں دا اظہار کرو (مثلاً، میں ویکھیا کہ کجھ ویلے تون تسی دوستاں نال باہر نہیں جاندے، اتے بن اودوں رقص دی کلاس تون لطف اندوز نہیں ہوندے جیدان ہون دے عادی سی۔ میں کیدان مدد دے سکتا آن؟ میں تہاڈی گل سنن لئی موجود آن بھاویں شروع وچ گل کرن تون ڈر محسوس ہو رہیا ہووے)۔ اپنے بال نون ردعمل ظاہر کرن تون پہلاں سوچن دا ویلے دیوو، تے ویلے نال اپنے خیالاں اتے احساساں دا اظہار کرن دیوو۔
- **اشارے آرام نال ورتو۔** کئی ویلے نکلے بال اوه گل سانجھی کرن تون جھجھکدے نیں جیہڑی اوبناں تے کی گزر رہی ہووے، تسی کجھ اندازیاں تون آرام نال اشارے کر سکدے او کہ کی بو رہیا اے (مثلاً "میںوں لگدا اے کہ کی روحان نال دوستی ختم ہون دے کارن تون اداسی محسوس کر رہے او")۔ کوئی وی گل فرض کرن تون پہلے محتاط رہو تے درستگی لئی تیار رہو۔



- **ثابت قدم ربوو تے معاون بنو۔** جے تہاڈا بال جواب دیوے کہ "کوئی رولا نہیں اے...میںوں کلیاں چھڈ دیوو"، تاں پُرسکون ربوو تے اوبنوں احساس دواؤ کہ تسی اوبدے لئی موجود او۔ اپنے بال نوں کجھ ویلا ضرور دیوو پر ہمت نہ چھڈو، کجھ ویلے توں بعد فیر کوشش کرو۔
- **اپنے بال نوں تسلی دیوو۔** جے تہاڈا بال کجھ خدشے مندا اے، تاں اوبنوں دسو کہ تسی ایس گل توں خوش او کہ اوبنے تہانوں ایہہ گل دسی اتے ایہہ کہ تسی مدد لئی موجود او۔ تسی کجھ معاملات وچ رل کر کم کر سکدے او (تھلے دتے وچار ویکھو) اتے/یا تسی اوبنوں گل بات لئی **ذہنی صحت دے ماہر لئی مدد** دے سکدے او۔ اپنے بال نوں تسلی دیوو کہ اوہ اکیلے نہیں نیں تے ایہہ کہ تسی ہر مرحلے تے اوبناں لئی موجود ہوو گے۔
- **خطرے دا جائزہ لوو تے جے ضرورت ہووے تاں ردعمل دیوو۔** جے تہاڈا بال تہانوں کوئی ایذاں دی گل دسدا اے جیدے توں تہانوں اوبدی فوری حفاظت بارے پریشانی ہووے (مثلاً خودکشی دے خیال)، تاں فوراً مدد منگو۔ اپنے بال نوں اوس صورت کلیاں نہ چھڈو کہ جے تہانوں لگے کہ اوہ اپنے آپ نوں نقصان پہنچان دے خطرے وچ اے۔

## جے میرے بال نوں ذہنی صحت توں متعلق مُشکل دا سامنا اے تاں میں مدد دین لئی کی کر سکدا آن؟

غیر ہنگامی حالات وچ، جے تہاڈے بال نوں اداسی، غصے، پریشانی وغیرہ ورگے احساساں دا سامنا اے تاں بہت سارے طریقے نیں جنہاں نال تسی مدد دے سکدے او۔ ایتھے کجھ وچار دتے گئے نیں:

- **گل سنو۔** اپنے بال دے خیالوں تے احساساں نوں سنن تے اوبناں دی تصدیق کرن لئی ویلا کڈھو۔ اپنی سمجھ دی جانچ لئی تسی جیہڑا کجھ سن رہے او اوبنوں دبراؤ۔
  - **دباؤ گھٹاؤ۔** جتا بو سکے دباؤ گھٹان دی کوشش کرو (یعنی، گھریلو کماں دی مقدار گھٹاؤ، اپنے بال دے سامنے دباؤ دا کارن بنن آلیاں شیواں تے گل بات توں گریز کرو)۔
  - **رل کے ربوو۔** اپنے بال نال روزانہ آمنے سامنے ویلا گزارو۔ ایتھے تیکر کہ 10 توں 15 منٹ وی کارآمد نیں، جتھے تسی اوبناں دے اشاریاں تے چلو تے اوبناں نوں اوہ سرگرمی منتخب کرن دیوو جیہڑی تسی دوئیں رل کے کرو گے۔
  - **خوبیاں نوں نمایاں کرو۔** اپنے بالاں نوں اوہ طریقے یاد کرواؤ جنہاں دی مدد نال اوہ ماضی دیاں مُشکلاں تے قابو پایا۔ اوبناں نوں اپنیاں خوبیاں تے مستقل مزاجی دا مشاہدہ کرن تے اوبناں نوں برقرار رکھن وچ مدد دیوو۔
  - **فعال ربوو۔** جے تہاڈے بال افسردہ مزاج دا سامنا کر رہیا اے، تاں 15-20 منٹ دی کوئی ایذاں دی جسمانی کم جیدے نال دل دا ریٹ ودھ جاوے اوبناں نوں بہتر محسوس کرن وچ مدد دے سکدی اے۔
  - **ثقافت تے کمیونٹی نوں کھوجو۔** اپنے بال نوں ثقافت، عقیدہ اتے/یا کمیونٹی دیاں سرگرمیاں کھوجن وچ مدد دیوو تاں جے اوبناں نوں اپنی شناخت تے اپنائیت دے احساس وچ مدد لبھے۔
  - **رل کے پُرسکون ربن دی مشق کرو۔** لمیاں پُرسکون ساہواں تہاڈے بال نوں پُرسکون ہون تے بور واضح طور تے سوچن وچ مدد دے سکدیاں نیں۔ اوبنوں اپنے بال لئی نمونہ بناؤ، تے اوبناں نوں ایذاں دی مشقیاں وچ باقاعدگی نال شامل ہون دی ترغیب دیوو جیہڑی اوبنوں پُرسکون ہون وچ مدد دیوو (مثلاً پُٹھیاں نوں پھیلانا کھچنا، ذہن سازی، آرٹ، میوزک سننا، باہر ویلا گزارنا، وغیرہ)۔
  - **دوجیاں دی مدد کرنا۔** اپنے بال نوں ایذاں دے موقعے لبھن وچ مدد دیوو کہ جنہاں توں اوہ دوجیاں لئی کوئی چنگا کم کر سکن۔ ایہہ رضاکارانہ موقع وچ شامل ہون، دوست یا خاندان دے شخص لئی نیک خواہشاں تے مبنی پیغام بھیجن ورگا عمل بو سکدا اے۔ دوجیاں لئی کوئی چنگا کم کرن نال سانوں وی بہتر محسوس کرن وچ مدد لبھ سکدی اے۔
  - **امید قائم رکھو۔** بھاری تہانوں جواب معلوم نہ ہووے، یا جے رولے دے حل ہون وچ اچے بہتا ویلے ہووے، تاں وی اپنے بال نوں تسلی دیوو کہ تسی دوئیں رل کے کوئی نہ کوئی راہ لبھ لوو گے۔
- جے بال تہاڈی آزمودہ کارروائیاں نال پیشرفت کردا نظر نہیں آ رہیا، تے جے تسی بن وی اوبدے لئی پریشان او، تاں ایہہ بور مدد منگن دا ویلا ہو سکدا اے۔



## میں اپنے بال لئی پیشہ ورانہ ذہنی صحت دی مدد تیکر کیداں رسائی لے سکدا آں؟

### اسکول وچ

جے تہاڈا بال پہلاں توں ای اسکول دی معاونتی ٹیم جڑیا اے، تاں تسی اوبناں نال رابطہ کر سکدے او۔ جے نہیں، تاں اسکول پرنسپل نال ملاقات کرو تاکہ اسکول وچ دستیاب ذہنی صحت دی سروسز بارے جان سکو۔ اونٹاریو دے اسکول وچ سماجی کم تے نفسیات دے عملے ولوں جائزے تے جامع بچاؤ تے ابتدائی مداخلتی سروسز دتیاں جاندیاں نیں۔

### کمیونٹی وچ

جے بور مدد دی لوڑ ہووے، تاں تہاڈا فیملی فزیشن تہاڈے بال نوں ذہنی صحت دی سروسز نال جوڑ سکدا اے۔ تسی رابطہ کر سکدے او:

- **چلڈرنز مینٹل ہیلتھ اونٹاریو** تہاڈے علاقے وچ واک ان کلینکس (ورچوئل تے آمنے سامنے)، جاری مشاورت تے تھیراپی، تے عملی تے خصوصی علاج سمیت ذہنی صحت دے مفت علاج تیکر رسائی دیندے نیں۔ کوئی ریفرلز ضروری نہیں نیں۔
- **ون اسٹاپ ٹاک** فوری طور تے اونٹاریو وچ کسے وی تہاں توں کسے تھراپسٹ نال رابطہ کرن واسطے اک منصوبہ تیار کرن تے لوڑ پین تے اضافی مدد تیکر رسائی لین لئی اے۔
- **بوٹھ ہیلتھ بیز** اونٹاریو دی متعدد کمیونٹیز وچ وسیع تر سروسز تیکر رسائی لئی اے۔ مفت سروسز واک ان یا اپائٹمنٹ راپیں مفت سروسز تیکر سوکھی رسائی دتی جا سکدی اے۔



سوسائڈ کرائسس  
تے بچاؤ لئی مدد دستیاب اے۔

سوسائڈ کرائسس ہیلپ لائن 8-8-9  
(24/7 کال یا ٹیکسٹ کرو)

ایتھے ایہہ وی نیں:

کڈز ہیلپ فون

یا 1-800-668-6868

686868 تے CONNECT لکھ کے ٹیکسٹ کرو

مقامی ہوب فور ویلنٹس ہیلپ لائن

یا 1-855-242-3310 یا چیٹ لئی لنک تے کلک کرو

بلیک بوٹھ ہیلپ لائن

یا 1-833-294-8650

## ذہنی صحت دی ایمرجنسی وچ مینوں کی کرنا چاہیدا اے؟

جے تسی اپنے بال دی حفاظت، یا اوہدے آلے دوآلے موجود لوکان دے تحفظ لئی پریشان او، تاں ایہہ ضروری اے کہ فوری مدد لئی جاوے۔ ایہدے وچ ایمبولینس، مقامی موبائل کرائسس سروس (جے تہاڈے علاقے وچ دستیاب ہووے)، 1-1-9 نوں کال کرنا، یا اپنے مقامی ہسپتال دے ایمرجنسی روم وچ جانا شامل ہو سکدا اے۔

تھلے درج کیتی علامتاں نوں ذہنی صحت دی ایمرجنسی سمجھیا جاوے گا جدوں فوری پیشہ ورانہ مدد دی لوڑ ہوندی اے:

- تہاڈے بال دا خودکشی کرن دا منصوبہ ہووے تے اوہدے تے فوری طور تے عمل کرن دا ارادہ رکھدا ہووے۔
- تہاڈے بال نے خودکشی کرن دی کوشش کیتی ہووے۔
- تہاڈا بال دوجیاں نوں نقصان پہنچان دی دھمکی دے رپا اتے/یا تشدد دا مظاہرہ کر رپا اے۔
- تہاڈے بال وچ ڈرگ دی ودھ مقدار دیاں علامتاں ہون۔

ایداں دے بال دی معاونت کرنا مشکل ہو سکدا اے جیہڑا ذہنی صحت دے رولے دا شکار ہووے، اپنی ذاتی حمایت لئی رابطے کرن تے دھیان دیوو۔ تسی بور ایداں دے مایاں تے نگہداشت کرن آلیاں نال جڑن لئی **پیریٹس فار چلڈرنز مینٹل ہیلتھ** نال رابطہ کر سکدے او، جیہڑے بالکل ایداں دے ای تجربیاں توں گزرے ہون۔

