



अपने बच्चे के लिए मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को नोटिस करना

आपको कैसे पता चलेगा कि आपको अपने बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के बारे में चिंतित होना चाहिए?

माता-पिता/देखभाल करने वाले के रूप में, आप अपने बच्चे को सबसे अच्छी तरह से जानते हैं, और जब उन्हें अपने मानसिक स्वास्थ्य में कठिनाई हो रही हो तो आप अक्सर सबसे पहले नोटिस करते हैं। शायद आपने उनकी भावनाओं, व्यवहार या विकास में बदलाव देखा है। यह वर्कशीट आपको यह विचार करने में मदद करने के लिए कुछ संकेत प्रदान करती है कि क्या आपका बच्चा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंता का अनुभव कर रहा है।

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

नीचे दी गई शीट पर, आप अपने द्वारा देखे गए परिवर्तनों के पहलुओं को नोट कर सकते हैं: चिंता की प्रकृति, उसकी अवधि, तीव्रता, आवृत्ति, और प्रभाव। यदि आप पेशेवर मदद लेना चुनते हैं, तो इस वर्कशीट पर आपके विचार आपको अपनी चिंताओं को साझा करते समय अपने विचारों को व्यवस्थित करने में मदद कर सकते हैं।

वर्कशीट

प्रकृति

अपनी चिंता की प्रकृति का वर्णन करें। आप क्या संकेत देख रहे हैं? आपने क्या देखा है?



अवधि

आपने पहली बार इन संकेतों को कब नोटिस करना शुरू किया? यह दिनों, हफ्तों या महीनों से चल रहा है? क्या यह धीरे धीरे होने वाला (gradual) या अचानक परिवर्तन रहा है? क्या यह परिवर्तन जीवन की किसी बड़ी घटना के साथ ही घटित हुआ?



तीव्रता

आप जिन भावनाओं या व्यवहारों को देख रहे हैं वे कितने तीव्र हैं? क्या वे उनकी उम्र और विकास के चरण के लिए विशिष्ट हैं? यदि नहीं, तो क्या चिंताएँ हल्की, मध्यम या अधिक गंभीर हैं? (1 से 10 के स्केल पर रेटिंग प्रदान करने पर विचार करें। यदि आप इसे समय के साथ रेट करते हैं, तो आप प्रगति देख पाएंगे या नोट कर पाएंगे कि कब अधिक सहायता की आवश्यकता हो सकती है।)



आवृत्ति

आप कितनी बार इस चिंता को नोटिस कर रहे हैं? क्या यह कुछ ऐसा है जिसे आप रोजाना, साप्ताहिक आधार पर या कभी-कभार नोटिस करते हैं? क्या यह कोई विशेष घटनाओं, समयों या स्थितियों से मेल खाता है?



प्रभाव

यह चिंता आपके बच्चे और उनके दैनिक जीवन को कैसे प्रभावित कर रही है? क्या उन्हें स्कूल का काम करने में परेशानी हो रही है? क्या दोस्तों या परिवार के साथ उनके रिश्तों में हानि हो रही है? क्या वे उन चीजों में कम रुचि रखते हैं जिनका वे आनंद लिया करते थे? क्या उन्हें खाने या सोने में परेशानी हो रही है?



यदि इन संकेतों पर आपके उत्तरों से पता चलता है कि चिंताएं लंबे समय तक चलने वाली, (यानी, दो सप्ताह से अधिक), तीव्र, बार-बार होने वाली हैं, और/या घर, स्कूल या समुदाय में आपके बच्चे के कामकाज को प्रभावित कर रही हैं, तो आपका बच्चा मानसिक स्वास्थ्य समस्या को सामना कर रहा हो सकता है। अगला कदम आपके बच्चे से जो आपने देखा है उस बारे में बात करना, और/या एक विनियमित मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर (जैसे, सोशल वर्कर, मनोवैज्ञानिक) का मार्गदर्शन लेना हो सकता है।

ऐसे कई परवाह करने वाला मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर हैं जो सहायता कर सकते हैं। अपने बच्चे के स्कूल और/या अपने फैमिली डॉक्टर से शुरुआत करें। ऑटैरियो के अधिकांश स्कूल बोर्ड स्कूल सोशल वर्करों और मनोविज्ञान कर्मचारियों से मुफ्त मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान करते हैं। सामुदायिक संसाधन भी उपलब्ध हैं। आप [चिल्ड्रेनज मेंटल हेल्थ ऑटैरियो](#) या [वन स्टॉप टॉक](#) के माध्यम से अपने समुदाय में सहायता पा सकते हैं।

अधिक गहन जानकारी के लिए देखें: [अपने बच्चे के लिए मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को नोटिस करना](#)

यदि यह एक एमर्जेंसी है - यदि आपके बच्चे की आत्महत्या की योजना है और वह तुरंत उस पर कार्रवाई करने का इरादा रखता है - तो अपने बच्चे को अकेला न छोड़ें। तुरंत सुइसाइड क्राइसिस हेल्पलाइन 9-8-8 से संपर्क करें, अपने स्थानीय अस्पताल के एमर्जेंसी रूम में जाएँ, या एम्बुलेंस के लिए कॉल करें। यदि आप आत्महत्या के प्रयास के बाद अपने बच्चे को पाते हैं, तो तुरंत 911 पर कॉल करें।

