



اپنے بال لئی ذہنی صحت دے خدشیاں دا مشاہدہ کرنا

تہانوں کیداں علم ہووے گا کہ کی تہانوں اپنے بال دی ذہنی صحت تے فلاح و بہبود بارے فکر مند ہونا چاہیدا اے؟

ماں/پیو/نگہداشت کنندہ دے طور تے، تسی اپنے بال توں چنگی طرح واقف او، تے کئی وار تسی ای ساریاں توں پہلاں مشاہدہ کردے او کہ کدوں اوہناں نون اپنی ذہنی صحت توں متعلق مشکل دا سامنا اے۔ ہو سکدا اے کہ تسی اوہناں دے جذباتاں، رویے، یا نشوونما وچ تبدیلی نون نوٹ کرو۔ ایہہ ورک شیٹ ایداں دے کجھ اشارے دیندی اے تاں جے اوہ تہانوں ایس گل تے دھیان وچ مدد دے سکے کہ کی تہاڈا بال ذہنی صحت دے خدشہ وچ ہو سکدا اے۔

نوٹ کرو: بہاویں اسی ایہدے وچ "بال" دی اصطلاح ورتدے آن، پر اسی مندے آن کہ جیہڑے بال دی تسی نگہداشت کر رہے او، اوہ نوعمر منڈا یا نوجوان بالغ ہو سکدا اے۔

تھلویں شیٹ تے، تسی اوہناں تبدیلیاں دے پہلوؤں نون نوٹ کر سکدے او جنہاں دا تسی مشاہدہ کیتا اے: خدشے دی نوعیت، اوہدا **دورانیہ**، **شدت**، **کثرت**، تے **اثر**۔ جے تسی پیشہ ورانہ مدد منگن دا انتخاب کردے او، تاں ایس ورک شیٹ وچ تہاڈے مشاہدے تہانوں اپنے خدشیاں نون سانجھا کرن دے دوران خیالاں نون ترتیب دین وچ مدد دے سکدے نیں۔

ورک شیٹ

نوعیت

اپنے خدشے دی نوعیت دسو - تسی کیہڑیاں علامتاں دا مشاہدہ کر رہے او؟ تسی کی مشاہدہ کیتا اے؟



دورانیہ

تسی اوہناں علامتاں دا پہلی وار کدوں مشاہدہ کیتا سی؟ کی ایہہ دنان، ہفتیاں، یا مہینیاں توں جاری نیں؟ کی اوہناں وچ بولی بولی یا اچانک تبدیلی آئی اے؟ کی ایہہ تبدیلی زندگی دے کوئی اہم واقعاں ویلے ای آئی؟



شدت

تُسی جذباتاں یا رویے وچ کئی شدت دا مشاہدہ کردے او؟ کئی ایہہ اوبناں دی عمر تے نشوونما دے مرحلے دے مطابق عام نیں؟ جے نہیں، تاں کئی خدشے گھٹ، درمیانے، یا ودھ شدید نیں؟ (1 توں 10 دے پیمانے نال درجہ بندی کرن بارے سوچو۔ جے تُسی وار وار درجہ بندی کرو گے، تاں تُسی پیشرفت دا مشاہدہ کرن یا ایہہ نوٹ کرن دے قابل ہوو گے کہ کیہڑے ویلے ہور مدد دی لوڑ ہو سکتی اے۔)



کثرت

تُسی کئی کثرت نال خدشے دا مشاہدہ کردے او؟ کئی تُسی ایہدا روزانہ، ہفتہ وار، یا صرف کئی کدار مشاہدہ کردے او؟ کئی ایہہ مخصوص واقعات، ویلیاں، یا حالات نال مطابقت رکھدا اے؟



اثر

اس خدشے توں تہاڈے بال اتے اوبناں دی روزمرہ دی زندگی کئی متاثر ہو رہی اے؟ کئی اوبنوں اسکول دا کم کرن لئی کوشش کرنا پیندی اے؟ کئی دوستاں یا خاندان نال اوبدے تعلقات خراب نیں؟ کئی اوہ اوبناں شیواں وچ گھٹ دلچسپی دکھا رہیا اے جنہاں توں لطف اندوز ہون دا عادی سی؟ کئی اوبنوں کھان اتے سون دے معمول وچ مشکل دا سامنا اے؟



جے ایہناں اشاریاں لئی تہاڈے جواباں توں ظاہر ہوندا اے کہ خدشے لمے ویلے (یعنی دو ہفتیاں توں ودھ)، شدید، کثرت نال نیں، اتے/یا گھر، اسکول، کمیونٹی وچ تہاڈے بال دی کارکردگی نوں متاثر کر رہے نیں، تاں تہاڈے بال نوں ذہنی صحت دے رویاں دا سامنا ہو سکدا اے۔ اگلا مرحلہ اپنے بال نال ایس بارے گل بات کرنا اے کہ تُسی کئی کجھ مشاہدہ کیتا اے، اتے/یا ذہنی صحت دے باضابطہ پیشہ ور ماہر (یعنی سماجی کارکن، ماہر نفسیات) توں رہنمائی منگنا اے۔

ذہنی صحت دے بہت سارے نگہداشتی ماہر نیں جیہڑے مدد دے سکدے نیں۔ اپنے بال دے اسکول اتے/یا اپنے خاندانی ڈاکٹر توں شروع کرو۔ اوٹاریو وچ زیادہ تر اسکول بورڈز اسکول دے سماجی کارکناں تے نفسیاتی عملے رابیں ذہنی صحت دی مفت سروسز دیندے نیں۔ کمیونٹی دے وسیلے وی دستیاب نیں۔ تُسی اپنی کمیونٹی وچ [چلڈرنز مینٹل ہیلتھ اوٹاریو](#) یا [ون اسٹاپ ٹاک](#) توں مدد لبھ سکدے او۔

ہور اہم جانکاری لئی ویکھو: [اپنے بال لئی ذہنی صحت دے خدشیاں دا مشاہدہ کرنا](#)

جے کوئی ہنگامی صورت ہووے - جے تہاڈے بال دا خودکشی کرن دا کوئی منصوبہ اے تے اوہ اوبدے تے بنے عمل کرن دا ارادہ رکھدا ہووے، تاں اپنے بال نوں کلیاں نہ چھڈو۔ سوسائٹیڈ کرائسس ہیلپ لائن 8-8-9 نال فوری رابطہ کرو، اپنے مقامی ہسپتال دے ایمرجنسی روم وچ جاؤ، یا ایمبولینس بلاؤ۔ جے تہانوں اپنے بال دے خودکشی دی کوشش کرن توں بعد علم ہوندا اے، تاں 911 نوں فوراً کال کرو۔

