

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦਾ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਆਮ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੋਵੋਗੇ ਪਰ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਡਰ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਭੜਕਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਰਜਾ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੋਣਾ
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ
- ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜੋ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਗੀਆਂ
- ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ – ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਨਖਰੇ ਵਾਲੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ।

Headspace ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸੂਚੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਵੇਖੋ: [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ।](#)

ਕੁਝ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹਨ:

- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹੇ ਹਨ? ਜੇ ਇਹ ਸਮਾਂ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੁ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਨ? ਕੀ ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉੱਥੇ ਸਨ ਜਾਂ ਕੀ ਉਹ ਆਉਂਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ, ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਉੱਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਪੂਰਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। "ਮੈਂ" ਵਾਲੇ ਕਥਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਮੈਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।
- ਇੰਝ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ [ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹੇ/ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਗਏ ਸੀ], ਹਾਲਾਤ ਕਿਵੇਂ ਹਨ?
- ਤੁਸੀਂ [ਚਿੰਤਾਤੁਰ/ਉਦਾਸ] ਜਾਪਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ [ਭਰੋਸੇਯੋਗ/ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ] ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਰਹਾਂਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ:

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
- ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਵੇਖੋ:

- [Raising Children Network: ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?](#)
- [Safe Minds: ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਲੀ ਸੁਝਾਅ ਸ਼ੀਟ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ](#)
- [Reach Out: ਵਧੀਆ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ](#)



ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ – ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਦ

ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਦ ਵੀ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸੇਵਾਵਾਂ

- **Parentline:** 13 22 89 – ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 18 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਗੁੰਮਨਾਮ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਫੋਨ ਸੇਵਾ।
- **Lifeline:** 13 11 14 – 24-ਘੰਟੇ ਸੰਕਟ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ।
- **Beyond Blue:** 1300 22 46 36 – ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਗੁਪਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਨਾਲ ਇਕੱਲਾ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ, ਸੰਦ ਅਤੇ ਸਰੋਤ।

ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਵਿਭਾਗ ਦੀ [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੂਲਕਿੱਟ](#)
- Raising Children ਦੀ [ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ](#) (0 - 8 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਸਤੇ ਢੁਕਵੀਂ) ਅਤੇ [ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ](#)
- Headspace ਦਾ [ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ](#) – ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ Headspace ਵਾਸਤੇ ਸੁਝਾਅ, ਨੌਜਵਾਨ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- [Reachout's Parent self-help content](#) – ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ, ਭਲਾਈ, ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- [Black Dog Institute](#) – ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਸੰਦ ਅਤੇ ਐਪਾਂ, ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਮੰਗਣੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮੂਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਸੰਦ

Beyond Blue ਦੀ [ਬਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਸੂਚੀ](#) (4 – 16 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਸਤੇ ਉਚਿੱਤ)। ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਮਹਿਸੂਸ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਸੂਚੀ ਗੁਪਤ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ – ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘਰੋਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- [ਇਕੱਲੇ ਨਾਲ ਇਕੱਲਾ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ](#) – headspace ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਉਪਰ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- **Kids Helpline:** 1800 551 800 – 5 ਤੋਂ 25 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਮੁਫਤ, ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਗੁਪਤ 24/7 ਫੋਨ ਅਤੇ ਐਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾ।
- **headspace:** 1800 650 890 – 12 - 25 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਐਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਫੋਨ ਉਪਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ।
- **ReachOut** – ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਐਨਲਾਈਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਇਹ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮਿਆਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਸੰਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸੰਕਟਕਾਲ ਵਿੱਚ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ 000 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸੰਕਟਕਾਲ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

