

अपने बच्चे/बच्ची की मनोदशा और व्यवहार में परिवर्तन आना उनके बड़े होने का एक सामान्य हिस्सा है।

आप अपने बच्चे/बच्ची को किसी भी दूसरे व्यक्ति की तुलना में बेहतर जानते/जानती हैं, परंतु कभी-कभी सामान्य व्यवहार और संभावित मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के बीच के अंतर को जान पाना कठिन भी हो सकता है। कोई भी आपसे मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ होने की उम्मीद नहीं करता है, लेकिन आप अपने बच्चे/बच्ची को समर्थन देने के लिए कुछ बातें कर सकते/सकती हैं।

परिवर्तनों पर ध्यान दें

आपके बच्चे/बच्ची की भावनाओं, व्यवहार और सोच में ऐसे परिवर्तन आ सकते हैं, जो उनके लिए अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता के संकेत दे सकते हैं। आपको नीचे दिए गए परिवर्तन दिखाई दे सकते हैं:

- भय, व्यग्रता एवं उदासी और/या समय-समय पर अत्यधिक क्रोध
- मित्रों, परिवार एवं गतिविधियों से विमुखता और/या ऊर्जा में कमी
- सोने में कठिनाई और/या भूख में परिवर्तन
- ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई
- हमेशा बने रहने वाले नकारात्मक विचार
- व्यवहार में अन्य परिवर्तन - छोटे बच्चों में अत्यधिक भावुकता या क्रोध के आवेश।

Headspace पर आपको अपने बच्चे/बच्ची के मानसिक स्वास्थ्य में दिखाई देने वाले व्यवहारों की व्यापक सूची प्राप्त हो सकती है। और अधिक जानकारी के लिए देखें: [मानसिक स्वास्थ्य के बारे में अपने बच्चे/बच्ची से बात कैसे करें।](#)

विचार करने के लिए कुछ अन्य बातें नीचे दी गई हैं:

- ऐसी भावनाएँ और व्यवहार कितने समय के लिए उपस्थित रहा है? यदि यह दो सप्ताह से अधिक समय तक उपस्थित रहा है, तो हो सकता है कि अब सहायता की खोज की जानी चाहिए।
- इन भावनाओं की तीव्रता कितनी है? क्या ये भावनाएँ हर समय उपस्थित रहती हैं, या आकर चली जाती हैं?
- इन भावनाओं और व्यवहार से आपके बच्चे/बच्ची के स्कूल के कार्य, शारीरिक स्वास्थ्य, संबंधों और दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों में आनंद का अनुभव करने पर कितना प्रभाव पड़ रहा है?

अपने बच्चे/बच्ची से बात करें

मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बात करना कठिन हो सकता है। कभी-कभी हमें यह चिंता होती है कि इससे मानसिक संताप हो सकता है या हम परिस्थिति को और भी खराब बना सकते हैं।

बातचीत शुरू करने का कोई भी बिल्कुल सही तरीका नहीं है। आपको अपने बच्चे/बच्ची की आयु और उसकी समझ के आधार पर उनके साथ बात करनी चाहिए। ऐसे वाक्यों का उपयोग करने का प्रयास करें जिनमें "मैं", "मैंने" या "मुझे" शब्द शामिल हों, जैसे:

- मुझे ऐसा लगता है कि आजकल आप बहुत अधिक परेशान रहते/रहती हैं। मैं आपसे बात करके या आपकी बात सुनकर यह पता करने के लिए यहाँ उपस्थित हूँ कि क्या मैं आपकी सहायता कर सकता/सकती हूँ।
- ऐसा लगता है कि [आजकल आप अपने सामान्य व्यवहार से अलग बर्ताव कर रहे/रही हैं या आपको उतार-चढ़ाव का अनुभव हो रहा है], कैसा चल रहा है?
- आप [चितित/उदास] लग रहे/रही हैं, आपके साथ क्या चल रहा है? हम साथ मिलकर इसका समाधान कर सकते हैं।
- यदि आप मुझसे बात नहीं करना चाहते/चाहती हैं, तो ठीक है, आप [भरोसेमंद/परिचित वयस्क] के साथ बात कर सकते/सकती हैं। मैं आपसे यह कहता रहूँगा/कहती रहूँगी कि मैं आपको प्यार करता/करती हूँ और मुझे आपकी चिंता है।

यदि आपका बच्चा/बच्ची आपके सामने खुलता है, तो:

- उन्हें आश्वस्त करें कि सब-कुछ ठीक हो जाएगा और आपको इस बारे में खुशी है कि वे आपसे बात कर रहे हैं
- यह स्वीकार करें कि व्यक्तिगत विचारों और भावनाओं के बारे में बात करना कठिन हो सकता है
- उनसे पूछें कि उन्हें आपसे किस चीज की आवश्यकता है (हालांकि ऐसा भी हो सकता है कि उन्हें अपनी आवश्यकताओं के बारे में पता ही न हो)
- उन्हें जानकारी और समर्थन की खोज करने में सहायता देने का प्रस्ताव सामने रखें।

अपने बच्चे/बच्ची से बात करने के बारे में और अधिक सुझावों के लिए निम्नलिखित वेबसाइटें देखें:

- [Raising Children Network: मैं अपने किशोर बच्चे/बच्ची से उनके मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बातचीत शुरू करने के लिए क्या कह सकता/सकती हूँ?](#)
- [Safe Minds: परिवारों के लिए पृष्ठताछ सुझाव पत्रक](#)
- [Reach Out: अच्छी तरह से बात कैसे करें](#)



समर्थन प्राप्त करें

यदि आप अपने बच्चे/बच्ची के मानसिक स्वास्थ्य के बारे में चिंतित हैं, तो अपने बच्चे/बच्ची के स्कूल के साथ बात करके शुरू करें। वे शिक्षा और प्रशिक्षण विभाग [Department of Education and Training] द्वारा उपलब्ध कराए जाने वाले अनेकानेक समर्थन प्राप्त करने में आपकी सहायता कर सकते/सकती हैं।

आपके लिए - सेवाएँ, जानकारी और साधन

ऐसी सेवाएँ, जानकारी और साधन भी उपलब्ध हैं, जिनकी सहायता से आप यह तय कर सकते/सकती हैं कि आपके बच्चे/बच्ची को और अधिक समर्थन की आवश्यकता है या नहीं।

सेवाएँ

- **Parentline:** 13 22 89 - जन्म से लेकर 18 वर्ष तक की आयु के बच्चों के माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए उपलब्ध अनाम और गोपनीय फोन सेवा।
- **Lifeline:** 13 11 14 - 24-घंटे उपलब्ध संकटकालीन समर्थन और आत्महत्या रोकथाम कार्यनीतियाँ।
- **Beyond Blue:** 1300 22 46 36 - अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखने के लिए गोपनीय रूप से व्यक्तिगत परामर्श और साधन।

जानकारी

- विभाग (Department) का [मानसिक स्वास्थ्य टूलकिट \(Mental Health Toolkit\)](#)
- Raising Children का [बच्चों के लिए मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण \(Mental health and wellbeing for children\)](#) [0 - 8 वर्ष की आयु के लिए उपयुक्त] और [किशोर/किशोरियों के लिए मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण \(Mental health and wellbeing for teens\)](#)
- Headspace का [दोस्तों और परिवार के लिए \(For friends and family\)](#) - इसमें परिवार के सदस्य को समर्थन देने के तरीके, स्वस्थ headspace के लिए सुझाव, किशोरावस्था के विषय में समझना और बातचीत शुरू करने के तरीकों के बारे में जानकारी शामिल है।
- [Reachout की माता-पिता के लिए आत्म-सहायता सामग्री](#) - अपने बच्चे/बच्ची की मानसिक स्वास्थ्य चिंताओं, दिन-प्रतिदिन की समस्याओं, कल्याण, जुड़ाव और संवाद के संबंध में सलाह एवं संसाधन प्रदान करती है।
- [Black Dog Institute](#) - आत्म-संसाधन और ऐप, इस बारे में सलाह कि कब और कहाँ से सहायता लेनी चाहिए, मानसिक स्वास्थ्य रोगों के बारे में जानकारी और समर्थन समूह।

साधन

Beyond Blue की [बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य की जाँचसूची](#) (4 - 16 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए उपयुक्त)। जाँचसूची में इस बारे में प्रश्न दिए गए हैं कि आपका बच्चा/बच्ची कैसे सोच

रहा है और महसूस व व्यवहार कर रहा है। इससे आपको यह तय करने में सहायता मिल सकती है कि आपके बच्चे/बच्ची को व्यावसायिक सहायता की आवश्यकता है या नहीं। यह जाँचसूची गोपनीय है।

आपके बच्चे/बच्ची के लिए - सेवाएँ और जानकारी

अपने बच्चे/बच्ची के स्कूल और पारिवारिक जीपी के समर्थन के साथ में ऐसी अनेक सेवाएँ भी उपलब्ध हैं, जो आपके बच्चे/बच्ची को घर से ही उपलब्ध हो सकती हैं:

- **निःशुल्क व्यक्तिगत परामर्श** - headspace के साथ विभाग (Department) की साझेदारी विक्टोरिया सरकार के माध्यमिक विद्यालयों के छात्र/छात्राओं को टेलीफोन परामर्श सेवाएँ सुलभ कराती है।
- **Kids Helpline:** 1800 551 800 - 5 से 25 वर्ष की आयु के युवाओं के लिए 24/7 उपलब्ध निःशुल्क, निजी और गोपनीय फोन एवं ऑनलाइन परामर्श सेवा।
- **headspace:** 1800 650 890 - 12 - 25 वर्ष की आयु के युवाओं के लिए ऑनलाइन और फोन के माध्यम से उपलब्ध व्यावसायिक मानसिक स्वास्थ्य सहायता सेवाएँ।
- **ReachOut** - युवाओं और उनके माता-पिता के लिए ऑनलाइन मानसिक स्वास्थ्य संगठन। यह युवाओं को दिन-प्रतिदिन के मुद्दों से लेकर कठिनाई की अवधियों तक की सभी परिस्थितियों का सामना करने में सहायता देने के लिए व्यावहारिक समर्थन, साधन और सुझाव उपलब्ध कराता है।

आपातकालीन स्थिति में

यदि आपको लगता है कि आपके बच्चे/बच्ची को तत्काल खतरा है, तो 000 पर कॉल करें या अपने बच्चे/बच्ची को अस्पताल के आपातकालीन विभाग में ले जाएँ।

