اپنے بچے کی ذہنی صحت کی دیکھ بھال کرنا

## آپ کے بچے کے مزاج اور طرز عمل میں تبدیلیاں آنا پرورش پانے کے معمول کا حصہ ہیں۔ اگرچہ آپ اپنے بچے کو کسی دوسرے شخص کے مقابلے میں زیادہ بہتر جانتے ہیں، بعض اوقات اس وجہ سے عام رویے اور دماغی صحت کے امکانی خدشات کے درمیان فرق کرنا مشکل بھی ہوسکتا ہے۔ کوئی بھی توقع نہیں کرتا ہے کہ آپ ذہنی صحت کے ماہر بنیں لیکن کچھ ایسی چیزیں ہیں جو آپ اپنے بچے کی مدد کے لئے کرسکتے ہیں۔

تبدیلیوں پر غور کریں

ہوسکتا ہے کہ آپ کے بچے کے جذبات، طرز عمل اور سوچ میں کچھتبدیلیاں آئیں جن سے اس بات کی نشاندہی ہوتی ہو کہ انہیں کچھ اضافی مدد کی ضرورت ہے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ یہ محسوس کریں:

* خوف، اضطراب اور افسردگی کا احساس اور/یا ناراضگی کا شدید اظہار
* دوستوں، گھرانے اور سرگرمیوں سے دستبرداری اور/یا توانائی کا کم ہونا
* سونے میں مشکل اور/یا بھوک میں تبدیلی
* توجہ مرکوز کرنے میں مشکل
* منفی خیالات جو ختم نہ ہوں
* رویّے میں دیگر تبدیلیاں - زیادہ جذباتی ہونا یا چھوٹے بچوں میں غصے کے شدید دورے۔

Headspace ایسی چیزوں کی ایک جامع فہرست فراہم کرتی ہے جو ہوسکتا ہے کہ آپ اپنے بچے کی ذہنی صحت کے حوالے سے اس میں دیکھیں۔ مزید معلومات کے لئے یہ دیکھیں: [اپنے بچے سے ذہنی صحت کے بارے میں بات کیسے کی جائے](https://headspace.org.au/dads/)۔

سوچنے کی کچھ دوسری چیزیں یہ ہیں:

* جذبات اور رویہّ کتنی دیر تک باقی رہا؟ اگر اس میں دو ہفتے سے زیادہ کا وقت گزر گیا ہے تو ہوسکتا ہے کہ یہ مدد حاصل کرنے کا وقت ہو۔
* جذبات کتنے شدید ہیں؟ کیا وہ ہر وقت موجود ہیں یا آتے جاتے رہتے ہیں؟
* آپ کے بچے کے اسکول کے کام، جسمانی صحت، تعلقات اور روزمرہ کی سرگرمیوں سے لطف اندوز ہونے پر ان جذبات اور طرز عمل کا کتنا اثر پڑتا ہے؟

اپنے بچے سے بات کریں

ذہنی صحت کے بارے میں بات کرنا مشکل ہوسکتا ہے۔ بعض اوقات ہم فکرمند ہوتے ہیں کہ کہیں یہ پریشان کن نہ ہو یا ہم کہيں معاملات کو مزید خراب نہ کردیں۔

بات چیت شروع کرنے کا کوئی طریقہ بھی بہترین نہیں ہوتا۔ آپ جو کچھ کہيں گے اس کا انحصار آپ کے بچے کی عمر اور اس کی سمجھ بوجھ پر ہوگا۔ اس طرح کے "میں" والے بیانات استعمال کرنے کی کوشش کریں:

* میں نے محسوس کیا ہے کہ حال ہی میں آپ کے دماغ میں بہت کچھ چل رہا ہے۔ مجھے بات کرکے یا سن کر خوشی ہوگی تاکہ اگر ہوسکے تو میں کچھ مدد کروں۔
* ایسا لگتا ہے کہ آپ [حال ہی میں بہت مختلف ہوگئے ہیں\کبھی خوش اور کبھی غمگین دکھائی دیتے ہیں]، معاملات کیسے چل رہے ہیں؟
* آپ [فکرمند\اداس] نظر آرہے ہيں، کیا ہو رہا ہے؟ ہم اکٹھے مل کر اس کا حل ڈھونڈھ سکتے ہیں۔
* اگر آپ مجھ سے بات نہیں کرنا چاہتے تو کوئی بات نہیں، آپ [کسی قابل اعتماد/جاننے والے بڑے شخص] سے بات کر سکتے ہیں۔ میں آپ کو بتاتا رہوں گا کہ میں آپ سے پیار کرتا ہوں اور میں فکر مند ہوں۔

اگر آپ کا بچہ آپ سے کھل کر بات کرے تو:

* اسے یقین دلائیں کہ سب کچھ ٹھیک ہوجائے گا اور آپ کو خوشی ہے کہ وہ آپ کے ساتھ بات کر رہا ہے
* تسلیم کریں کہ ذاتی خیالات اور احساسات کے بارے میں بات کرنا مشکل ہوسکتا ہے
* اس سے پوچھیں کہ اسے آپ سے کیا چاہئے (تاہم ہوسکتا ہے کہ اسے یہ معلوم ہی نہ ہو کہ اسے کیا درکار ہے)
* اسے معلومات اور معاونت تلاش کرنے میں مدد دینے کی پیش کش کریں۔ اپنے بچے سے بات کرنے کے متعلق مزید مشوروں کے لئے یہ دیکھیں:
* **Raising Children Network**: [میں اپنے نوعمر کی ذہنی صحت کے بارے میں اس سے بات چیت شروع کرنے کے لئے کیا کہہ سکتا ہوں؟](https://raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/stress-anxiety-depression/depression)
* **Safe Minds:** [گھرانوں کے لئے مشورے کی شیٹ کے بارے میں پوچھیں](https://deecd.tech-savvy.com.au/pluginfile.php/419/mod_resource/content/6/Inquire%20Tip%20Sheet%20%28for%20families%29.pdf)
* **Reach Out:** [ایک اچھی گفتگو کیسے کی جاتی ہے](https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/things-to-try-coping-skills-and-resilience/how-to-have-a-great-conversation)

معاونت لیں

**ﺍﮔﺮ ﺁﭖ ﮐﻮ ﺍﭘﻨﮯ ﺑﭽﮯ ﮐﯽ ﺫﮨﻨﯽ ﺻﺤﺖ ﮐﮯ ﺑﺎﺭﮮ ﻣﯿﮟ ﺧﺪﺷﺎﺕ ﮨﯿﮟ ﺗﻮ ﺍﭘﻨﮯ ﺑﭽﮯ ﮐﮯ ﺍﺳﮑﻮﻝ ﮐﮯ ﺳﺎتھ ﺑﺎﺕ ﮐﺮﻧﮯ ﺳﮯ ﺁﻏﺎﺯ ﮐﺮﯾﮟ۔ ﻭﮦ ﺁﭖ ﮐو** Department of Education and Training **ﮐﯽ ﺟﺎﻧﺐ ﺳﮯ ﭘﯿﺶ ﮐﺮﺩﮦ ﻣﺘﻌﺪﺩ ﻣﻌﺎﻭﻧﺘﻮﮞ ﺗﮏ ﺭﺳﺎﺋﯽ ﺣﺎﺻﻞ ﮐﺮﻧﮯ ﻣﯿﮟ ﻣﺪﺩ ﺩﮮ ﺳﮑﺘﺎ ﮨﮯ۔**

ﺁﭖ ﮐﮯ ﻟﺌﮯ - ﺧﺪﻣﺎﺕ ، ﻣﻌﻠﻮﻣﺎﺕ ﺍﻭﺭ ﺁﻻﺕ

**ﺍﯾﺴﯽ ﺧﺪﻣﺎﺕ، ﻣﻌﻠﻮﻣﺎﺕ ﺍﻭﺭ ﺁﻻﺕ ﺑﮭﯽ ﻣﻮﺟﻮﺩ ﺟﻦ ﺗﮏ ﺁﭖ ﺭﺳﺎﺋﯽ ﺣﺎﺻﻞ ﮐﺮﮐﮯ ﯾﮧ ﻓﯿﺼﻠﮧ ﮐﺮﻧﮯ ﻣﯿﮟ ﻣﺪﺩ ﻟﮯ ﺳﮑﺘﮯ ﮨﯿﮟ ﮐﮧ ﺁﯾﺎ ﺁﭖ ﮐﮯ ﺑﭽﮯ ﮐﻮ ﻣﺰﯾﺪ ﻣﺪﺩ ﮐﯽ ﺿﺮﻭﺭﺕ ﮨﮯ۔**

ﺧﺪﻣﺎﺕ

* [Parentline](https://www.education.vic.gov.au/parents/services-for-parents/Pages/parentline.aspx) : 13 22 89 **– ﭘﯿﺪﺍﺋﺶ ﺳﮯ ﻟﮯ ﮐﺮ 18 ﺳﺎﻝ ﺗﮏ ﮐﮯ ﺑﭽﻮﮞ ﮐﮯ ﻭﺍﻟﺪﯾﻦ ﺍﻭﺭ ﺩﯾﮑﮫ ﺑﮭﺎﻝ ﮐﺮﻧﮯ ﻭﺍﻟﻮﮞ ﮐﮯ ﻟﺌﮯ ﺍﯾﮏ ﻏﯿﺮﺷﻨﺎﺧﺘﯽ ﺍﻭﺭ ﺭﺍﺯﺩﺍﺭﺍﻧﮧ ﻓﻮﻥ ﺳﺮﻭﺱ۔**
* [Lifeline](https://www.lifeline.org.au/) :13 11 14 – 24 گھنٹے بحران میں معاونت اور خودکشی سے روک تھام کی حکمت عملیاں۔
* [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/): 1300 36 46 22 – رازدارانہ ذاتی مشاورت اور آپ کی ذہنی صحت کی دیکھ بھال کرنے کے لئے وسائل اور آلات

**معلومات**

* ڈیپارٹمنٹ کی [ذہنی صحت کی ٹول کٹ](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/mentalhealthtoolkit.aspx)
* Raising Children کی [بچوں کی ذہنی صحت اور بہبود](https://raisingchildren.net.au/for-professionals/mental-health-resources/0-8-years-mental-health-and-wellbeing) (0 تا 8 سال کے بچوں کے موزوں) اور [13 سے 19 سال کے نوعمروں کے لئے ذہنی صحت اور بہبود](https://raisingchildren.net.au/for-professionals/mental-health-resources/teen-mental-health-and-wellbeing)
* Headspace کی [دوستوں اور گھرانے کے افراد کے لئے](https://headspace.org.au/friends-and-family/health-and-wellbeing/) – اس میں یہ معلومات شامل ہيں کہ گھرانے کے فرد کی معاونت کیسے کی جائے، صحتمند ذہن کے لئے مشورے، نوجوانی کو سمجھنا اور بات چیت کا آغاز کیسے کیا جائے۔
* [Reachout کا والدین کے لئے اپنی مدد آپ کا مواد](https://parents.au.reachout.com/self-help-content) – آپ کے بچے کو دماغی صحت کی پریشانیوں، روزمرہ کے مسائل، خیروعافیت، رابطہ قائم کرنے اور بات چیت کرنے میں مدد فراہم کرنے کی غرض سے مشورے اور وسائل مہیا کرتا ہے۔
* [Black Dog Institute](https://www.blackdoginstitute.org.au/getting-help) – خود استعمال کرنے والے آلات اور ایپس، اس بارے میں مشورہ کہ کب اور کہاں سے مدد لی جائے، ذہنی صحت کے حالات اور معاونتی گروپوں سے متعلق معلومات۔

**آلات**

Beyond Blue کی [بچوں کی ذہنی صحت کی چیک لسٹ](https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/age-6-12/mental-health-conditions-in-children/child-mental-health-checklist) ( 4 تا 16 سال کی عمر کے بچوں کے لئے موزوں ہے)۔ اس میں اس بارے میں سوالات پوچھے جاتے ہیں کہ آپ کا بچہ کس طرح سوچ رہا ہے، محسوس کر رہا ہے اور برتاؤ کررہا ہے۔ اس سے آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد مل سکتی ہے کہ آیا آپ کے بچے کو پیشہ ورانہ مدد کی ضرورت ہے۔ چیک لسٹ رازدارانہ ہے۔

**آپ کے بچے کے لئے - خدمات اور معلومات**

آپ کے بچے کے اسکول اور فیملی جی پی کی جانب سے معاونت کے ساتھ ساتھ بہت ساری ایسی خدمات ہیں جن تک آپ کا بچہ گھر سے رسائی حاصل کرسکتا ہے:

* [مفت ذاتی کاؤنسلنگ](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/headspace-counselling-secondary.aspx) – headspace کے ساتھ ڈیپارٹمنٹ کی شراکت داری سے وکٹوریہ کے گورنمنٹ سیکنڈری اسکول کے طلبا ٹیلیفون پر مشورہ دینے والی خدمات تک رسائی حاصل کرسکتے ہيں۔
* [Kids Helpline:](http://www.kidshelp.com.au/)1800 551 800 – 5 سے 25 سال تک کے نوجوانوں کے لئے 24/7 دستیاب ایک مفت، نجی اور رازدارانہ فون اورآن لائن مشاورت کی خدمت۔
* [Headspace:](https://headspace.org.au/) 1800 890 650 – ایسے نوعمر افراد کے لئے ذہنی صحت سے متعلق پیشہ ورانہ آن لائن اور فون پر دی جانے والی خدمات جن کی عمر 12 سے 25 سال تک ہے۔
* [ReachOut](https://au.reachout.com/) نوجوانوں اور ان کے والدین کے لئے ایک ذہنی صحت کا آن لائن ادارہ۔ یہ نوجوانوں کو روزمرہ کے مسائل سے لے کر مشکل اوقات تک کسی بھی چیز سے گزرنے میں مدد دینے کے لئے عملی مدد، آلات اور مشوروں کی پیشکش کرتا ہے۔

**ہنگامی صورتحال میں**

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے بچے کو فوری طور پر خطرہ ہے تو ، 000 پرکال کریں یا اپنے بچے کو کسی ہسپتال کے ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں لے جائیں۔