

## 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 کہیں معاملات کو مزید خراب نہ کر دیں۔

بات چیت شروع کرنے کا کوئی طریقہ بھی بہترین نہیں ہوتا۔ آپ جو کچھ کہیں 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 کر کے یا سن کر خوشی ہوگی تاکہ اگر ہوسکے تو میں کچھ مدد کروں۔
- ایسا لگتا ہے کہ آپ [حال ہی میں بہت مختلف ہو گئے ہیں/کبھی خوش اور کبھی غمگین دکھائی دیتے ہیں]، معاملات کیسے چل رہے ہیں؟
- آپ [فکرمند/اداس] نظر آ رہے ہیں، 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 ہو جائے 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؟
- [Safe Minds](#): گھرانوں کے لئے مشورے کی شیٹ کے بارے میں پوچھیں
- [Reach Out](#): ایک اچھی گفتگو کیسے کی جاتی ہے

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 کچھ تبدیلیاں 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
- روئے 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۔](#)

سوچنے کی کچھ دوسری چیزیں یہ ہیں:

- جذبات اور روئے 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؟



## 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** - Headspace کے ساتھ ڈیپارٹمنٹ کی شراکت داری سے وکٹوریہ کے گورنمنٹ سیکنڈری اسکول کے طلباء ٹیلیفون پر مشورہ دینے والی خدمات تک رسائی حاصل کرسکتے ہیں۔
- **Kids Helpline**: 1800 551 800 - 5 سے 25 سال تک کے نوجوانوں کے لئے 24/7 دستیاب ایک مفت، نجی اور رازدارانہ فون اور آن لائن مشاورت کی خدمت۔
- **Headspace**: 1800 650 890 - 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** - 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۔

## بنگامی صورتحال میں

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

## 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**: 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**: 13 11 14 - 24 گھنٹے بحران میں معاونت اور خودکشی سے روک تھام کی حکمت عملیاں۔
- **Beyond Blue**: 1300 22 46 36 - 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**
- Raising Children کی **بچوں کی ذہنی صحت اور بہبود** (0 تا 8 سال کے بچوں کے موزوں) اور **13 سے 19 سال کے نوعمروں کے لئے ذہنی صحت اور بہبود**
- Headspace کی **دوستوں اور گھرانے کے افراد کے لئے** - اس میں یہ معلومات شامل ہیں کہ گھرانے کے فرد کی معاونت کیسے کی جائے، صحت مند 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** - 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** - 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** (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 کر رہا 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۔

