



ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲਾਭਕਾਰੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਸਕਦੀ ਹੈ। (ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ, 2014)



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਿਭਾਉਣਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਕ, ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਸਮਝ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਪਰ, ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸੋਚਣੀ, ਮਿਜਾਜ਼, ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸਾਡੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਮਮੂਲੀ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਚਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਲਈ ਖਾਸ ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਉਸਦੀ ਉਮਰ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਿੰਨੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਦਰਜਾ ਕੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ ਅਕਸਰ ਬਚਪਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ?

ਪੂਰੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੌਰਾਨ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਵਿੱਖੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੁਨਿਆਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖੁਦ ਦੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਮਝ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ, ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰ ਨਿਰਣੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ, ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੂਰੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮਨ-ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੱਲਕ ਨੂੰ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੰਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਨੁਕੂਲ, ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ
- ਆਤਮ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਗੱਲਬਾਤ-ਸਬੰਧੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਨੁਮਾ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ, ਲੱਤਾਂ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚਲੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਅਤੇ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ
- ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਵੋਂ ਰੂਪਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਕਰੋ।

ਛੋਟੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ?

ਸ਼੍ਰੇਣੀ 1-3 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਹਰ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੀ ਸਰਾਹਨਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਆਤਮ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰੇਣੀ 4-8 ਵਿੱਚ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ, ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਾ ਜਾਂ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ - ਗੁੱਸੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ, ਡਰਾਣ-ਧਮਕਾਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ, ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡਿਆ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰਨਾ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ - ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਮੇਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੁਝ ਆਮ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਗੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੈ ਮਦਦ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਾ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਆਣੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਵੱਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ?

ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਜਾਂਚਣ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਟਿਲ ਵਿਸ਼ੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਵਿਵਹਾਰ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਡਰਾਉਣਾ-ਧਮਕਾਉਣਾ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਅਤੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਕੇ ਚੁਣਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਖਰਾ

<http://www.hincksdellcrest.org/ABC/Parent-Resource/Welcome>

ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਅਤੇ ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਮਰਥਿਤ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਰੋਤ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ

<http://www.pcmh.ca/>

PCMH ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਹਿਮਾਇਤੀ ਨੈਟਵਰਕ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੇ ਤਵੱਜੋ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਸਾਧਨ ਜੁਟਾਓ ਜੋ "ਇਸ ਤੋਂ ਗੁਜਰ ਚੁਕੇ ਹਨ"।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਓਨਟਾਰਿਓ

<http://www.kidsmentalhealth.ca/parents/introduction.php>

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਓਨਟਾਰਿਓ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੱਥ ਸੀਟਾਂ ਅਤੇ ਲਿੰਕ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ (ਜਹਿਨੀ) ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਬੱਚਾ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਕਰੀਬੀ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਜੁਕਤੀਆਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਹਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ, "ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਦਿਖ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਵੀ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।")
- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹੌਲ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਉਚੇਚ ਦੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਲੱਭੋ।
- ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਿਓ, ਨਾ ਕਿ ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਹਿਜਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਧਾ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਘੁਮਾ ਕੇ ਜਾਂ ਗੋਲ ਮੇਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਮੁੱਦੇ ਤੇ ਆਓ। ਕਾਲਪਨਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਾਂਗ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਅੱਗੋਂ ਦੇ ਆਕਲਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸਨੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਸੰਭਾਵੀ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।