

دماغی صحت کی تعریف خیر و عافیت کی ایک ایسی حالت کے بطور کی جاتی ہے جس میں ہر فرد اپنی مخفی صلاحیت کو محسوس کرتا ہے، زندگی میں عام تناؤ کا سامنا کر سکتا ہے، پیداواریت اور نتیجہ خیزی کے ساتھ کام کر سکتا ہے، اور اپنی کمیونٹی میں تعاون پیش کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ (عالمی صحت تنظیم، 2014)۔



والدین کے لئے اہم حقائق دماغی صحت کے بارے میں سیکھنا



دماغی صحت کو سمجھنا

دماغی ہماری صحت مجموعی خیر و عافیت کا حصہ ہے اور یہ زندگی کا مزہ لینے، رشتوں کو پورا کرنے اور مصیبت اور تناؤ سے نمٹنے کی ہماری قابلیت سے متعلق ہے۔ یہ ہمیں روحانی، سماجی اور جذباتی بہبود کا احساس عطا کرتی ہے۔

تاہم، کبھی کبھی ایسا بھی وقت آسکتا ہے جب ہمیں دماغی صحت کے ایسے مسائل کا سامنا ہو جن میں ہماری سوچ، موڈ اور برتاؤ ہماری روز مرہ کی زندگی میں کامیابی کے ساتھ کام کرنے کی ہماری صلاحیت کو محدود کر دیتے ہیں۔

دماغی صحت کے کچھ مسائل معتدل اور عارضی ہوتے ہیں۔ دیگر زیادہ سنگین اور دیرپا ہو سکتے ہیں اور ان کے لیے خصوصی اور کارگر علاج کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ دماغی صحت کے مسائل کسی بھی فرد کو، اس کی عمر، تعلیم یا سماجی پوزیشن سے قطع نظر، متاثر کر سکتے ہیں۔ ابتدائی نشانیاں اکثر بچپن یا نوجوانی میں نمایاں ہوتی ہیں۔

اسکول میں طلباء دماغی صحت کے بارے میں کیا معلومات حاصل کرتے ہیں؟

پورے نصاب میں، طلباء کو زندگی بسر کرنے کی ایسی مہارتوں کی تعلیم دی جاتی ہے جو مستقبل میں ان کی دماغی اور جسمانی تندرستی کے لیے ایک مستحکم بنیاد فراہم کرتی ہیں۔ یہ ایسی مہارتیں ہیں جو ایک فرد کو اپنے بارے میں ایسا مثبت احساس عطا کرتی ہیں جو مستحکم رشتے قائم کرنے اور قائم رکھنے میں، تنقیدی اور تخلیقی انداز میں سوچنے میں، مسائل کو حل کرنے میں اور مناسب فیصلے لینے میں ان کی مدد کرتی ہیں۔ دماغی صحت کے بارے میں معلومات حاصل کرنے اور بات کرنے سے دماغی صحت کے مسائل سے متعلق سمجھ میں اضافہ ہو سکتا ہے اور دماغی صحت کے مسائل سے وابستہ بدنامی میں کمی ہو سکتی ہے۔ پورے نصاب میں طلباء جن اہم چیزوں کے بارے میں معلومات حاصل کرتے ہیں ان میں درج ذیل شامل ہیں:

- دماغ اور جسم کے ربط، اور دماغی صحت اور مجموعی تندرستی میں مدد کرنے والی جسمانی سرگرمی کے کردار کو سمجھنا۔
- ان عوامل کو سمجھنا جو جذباتی بہبود میں اضافہ کرتے ہیں، تناؤ کے وسائل کی شناخت کرنا، اور اصلاحی نظم و نسق تیار کرنا اور تکلیف اور تناؤ سے نمٹنے کے لیے درکار مہارت حاصل کرنا۔
- خود بیداری اور جذباتی دشواری کی انتہائی علامات کی شناخت کرنے کی صلاحیت پیدا کرنا، اور یہ سمجھنا کہ ان کے تئیں کیسا ردعمل ظاہر کرنا ہے اور کیسے تعاون حاصل کرنا ہے
- مواصلات اور سماجی مہارتیں اور مستحکم تعلقات کی شناخت کرنے اور قائم کرنے کی صلاحیت پیدا کرنا
- متشیبات، لت اور دماغی صحت کے درمیان ممکنہ تعلق کو سمجھنا اور مدد حاصل کرنے کا طریقہ جاننا
- دماغی علالت کی نوعیت اور اسباب کو سمجھنا اور اس سے وابستہ کلنک اور دقیانوسی تصورات کو کم کرنے کے طریقوں کو سمجھنا۔

ایسی مہارتوں، معلومات اور عادات کی تشکیل میں اسکول کا ایک اہم کردار ہوتا ہے جو دماغی تندرستی میں مدد کرتی ہیں اور سماجی اور جذباتی مسائل کے جوکھم کو کم کر سکتی ہیں۔ دماغی صحت کے بارے میں معلومات حاصل کرنے سے طلباء کو تعلیمی اور سماجی دونوں طور پر مدد مل سکتی ہے، اور ان طلباء کو مدد حاصل ہو سکتی ہے جو سماجی اور جذباتی دشواریوں سے گزر رہے ہیں۔

اگر آپ اپنے بچے کی دماغی صحت کے بارے میں فکر مند ہیں تو اپنے مسائل کے بارے میں کسی صحت کی نگہداشت کے پیشہ ور سے بات کریں۔

چھوٹے طلبا کیا سیکھتے ہیں؟

دماغی صحت کے بارے میں اپنے بچوں سے بات کرنا

بچوں کے ساتھ معمول کا میل جول انہیں زیادہ سے زیادہ نفسیاتی تعاون فراہم کرتا ہے جو انہیں درکار ہوتا ہے، لیکن کبھی ایسا وقت بھی آسکتا ہے جب دماغی صحت کے مسائل کے بارے میں ان سے براہ راست بات کرنا ضروری ہوتا ہے۔ یہ حالات اس وقت سامنے آ سکتے ہیں جب کوئی بچہ یا کوئی اور جو ان سے قریب ہو، میں دماغی صحت کے مسائل کی علامات ظاہر ہوں۔

اس بات چیت کو شروع کرنا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا ہے، لیکن مندرجہ ذیل ہدایات مددگار ہو سکتی ہیں:

• اپنے جذبات کی ترجمانی کرنے میں ان کی مدد کریں (مثلاً "ایسا لگ رہا ہے کہ آپ اداس ہیں۔ الوداع کہنا دشوار ہو سکتا ہے۔ میں بھی دکھی محسوس کر رہا ہوں۔")

• پُر سکون ماحول میں بیٹھ کر غیر رسمی طور پر بات کرنے کے مواقع تلاش کریں۔

• اس کے بجائے کہ آپ ایک ہی بات چیت میں بہت ساری چیزیں شامل کرنے کی کوشش کریں، وقت کے ساتھ بات چیت کو بتدریج پروان چڑھنے دیں۔ بچوں کو اپنے مسائل کے بارے میں کھل کر بات کرنے کے لیے وقت کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

• اگر بچے اپنے احساسات اور تجربات کے بارے میں براہ راست بات کرنے میں خود کو آرام دہ محسوس نہ کریں تو بالواسطہ طور پر مسائل کو حل کریں۔ تخیلاتی صورت حال کے بارے میں یا کتابوں یا ٹیلی ویژن پروگرام کے کرداروں کے بارے میں بات کریں۔

• انہیں بتائیں کہ آپ ان سے بات کرنے اور ان کی مدد کرنے کے لیے موجود ہیں اور یہ کہ ان کی دماغی صحت، ان کی جسمانی صحت کی طرح، گزرتے وقت کے ساتھ بدل سکتی ہے۔

اگر ایسا لگے کہ آپ کا بچہ دماغی صحت کی خرابی سے جوڑ رہا ہے تو اس کو کسی دماغی صحت کے ڈاکٹر کے پاس مزید جانچ اور علاج کے لیے بھیجا جا سکتا ہے۔ اپنے بچے کے ڈیجیٹل پوچھیں کہ کیا انہوں نے برتاؤ میں تبدیلیوں کا مشاہدہ کیا ہے، اور ان سے اس بارے میں گفتگو کریں کہ اسکول کس طرح مدد فراہم کر سکتا ہے۔ برتاؤ یا جذبات میں تبدیلیوں کے لیے ممکنہ طبی وجوہات کے بارے میں اپنے فیملی ڈاکٹر سے بات کریں۔

گریڈ 3-8 کے طلبا اپنے جذبات کا اظہار کرنا سیکھتے ہیں، اپنی دماغی تندرستی کے لیے صحت مند فعال زندگی کے فوائد سمجھتے ہیں اور دیگر بچوں اور بالغوں کے ساتھ مثبت رشتوں کی اہمیت کو سمجھتے ہیں۔ ان شعبوں کے بارے میں آموزش سے طلبا میں خودبیداری پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے اور اس میں مدد طلب کرنے سے متعلق لائحہ عمل بھی شامل ہے۔

گریڈ 4-8 میں، طلبا دماغی تندرستی کو قائم رکھنے، تناؤ سے نمٹنے اور فکرمندی یا غمگینی کے احساس کے وقت مدد طلب کرنے کے بارے میں سیکھتے ہیں۔ وہ موضوعات جن میں شدید حساسیت یا پختگی درکار ہوتی ہے – مثلاً غصہ کا نظم و نسق کرنا، غنڈہ گردی کی روک تھام کرنا اور سوشل میڈیا کا ذمہ دارانہ استعمال کرنا – کو بھی اس وقت بتدریج متعارف کرایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ، طلبا کچھ عام دماغی صحت اور منشیات کے استعمال سے متعلق مسائل کے بارے میں، دماغی بیماری سے وابستہ کلنک کو کم کرنے کے طریقوں اور دماغی صحت کے مسائل والے دوستوں کی حمایت کے بارے میں بنیادی معلومات حاصل کرتے ہیں۔ اس مرحلہ میں طلبا جن اہم ترین چیزوں کے بارے میں معلومات حاصل کرتے ہیں ان میں سے ایک ہے کہ مدد طلب کرنا ایک مہارت ہے، نہ کہ کمزوری، اور یہ کہ طلبا کو چاہیے کہ اگر انہیں اپنی سوچ اور احساسات سے متعلق مدد درکار ہو تو کسی مشفق بڑے فرد سے بات کریں۔

بڑے طلبا کیا سیکھتے ہیں؟

سیکنڈری اسکول کے طلبا دماغی صحت کے مسائل کی نشانیوں اور علامات کے بارے میں اور ان لائن صحت کی معلومات کی درستگی کی جانچ کرنے کے طریقوں کے بارے میں اور مدد کے وسائل کی تلاش کے طریقوں کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرتے ہیں۔ وہ پیچیدہ موضوعات کا بھی احاطہ کرتے ہیں جیسے کہ منشیات کا استعمال اور دیگر نقصان دہ رویے، سائبر غنڈہ گردی، تناؤ اور ہم جولیوں کے دباؤ کے نئیں ردعمل کرنا اور خودکشی کی روک تھام۔ اساتذہ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ احتیاط اور حساسیت کے ساتھ ان موضوعات کو متعارف کرائیں اور اسکول بورڈ کے دماغی صحت کے پیشہ وران سے مشورہ کر کے وسائل کا مواد منتخب کریں۔

مزید معلومات

دماغی صحت کی ABCs

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

بچے کی نشوونما کے بارے میں ماہرین کی معلومات کے وسائل، دشواری کی نشانیاں اور علامات اور معاون لائحہ عمل جو گھر پر اور اسکول میں مدد کر سکتے ہیں۔

بچوں کی دماغی صحت کے لیے والدین

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

PCMH ایک معاون اور اعانتی نیٹ ورک ہے جو بچوں اور نوجوانوں کی دماغی صحت پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔ وہ والدین جن کے بچوں کو دماغی صحت کے مسائل لاحق ہیں وہ ان والدین کی بصیرتوں اور سفارشات کی قدر کر سکتے ہیں جو اس سے گزر چکے ہیں۔

بچوں کی دماغی صحت اونٹاریو

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

کسی بچے یا نوجوان کی دماغی صحت کے بارے میں فیکٹ شیٹ اور وسائل کے لنک اور اونٹاریو کے دماغی صحت کے سسٹم سے مدد طلب کرنے کے بارے میں معلومات۔