

एक साथ मानसिक स्वास्थ्य की खोज करना:

अपने बच्चे की शिक्षा में शामिल हों

ग्रेड 7 और 8 के छात्र [ऑटैरियो स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा](#) पाठ्यक्रम पर आधारित मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता मॉड्यूल की एक श्रृंखला में भाग ले रहे हैं। ये मॉड्यूल अनिवार्य कर दिए गए हैं ताकि प्रत्येक छात्र को मानसिक स्वास्थ्य के बारे में विश्वसनीय और शोध-आधारित जानकारी तक पहुंच प्राप्त हो जो कि किशोरावस्था के वर्षों के लिए प्रासंगिक है। ऐसे कौशल और आदतें विकसित करना जो कल्याण को और सामान्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में सीखने और जरूरत पड़ने पर सहायता कैसे प्राप्त करनी है को बढ़ावा देते हैं, जो छात्रों को उनके मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करने में मदद कर सकते हैं और भविष्य में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को रोकने में मदद कर सकते हैं।

मेरा बच्चा क्या सीखेगा?

ग्रेड 7	मेरा बच्चा क्या सीखेगा?
मानसिक स्वास्थ्य, मानसिक बीमारी और उनके बीच संबंध	<ul style="list-style-type: none">मानसिक स्वास्थ्य एक ऐसी चीज़ है जो हम सभी के पास है, और हम सभी अपने लिए और उन लोगों के लिए अच्छा मानसिक स्वास्थ्य चाहते हैं जिनकी हम परवाह करते हैं। ऐसे कई कारक हैं जो हमारे मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं और उसका समर्थन करते हैं। समय-समय पर हमारे मानसिक स्वास्थ्य के साथ छोटी-मोटी समस्याओं का अनुभव होना आम बात है, और ऐसी रणनीतियाँ और समर्थन हैं जो हमें वापस पटरी पर लाने में मदद कर सकती हैं।मानसिक बीमारियाँ अधिक गंभीर मस्तिष्क-आधारित विकार हैं जो हमारे विचारों, भावनाओं और व्यवहारों में हस्तक्षेप कर सकती हैं और स्कूल, काम और रिश्तों के रास्ते में आ सकती हैं। सहायता के साथ, जो लोग मानसिक बीमारी का अनुभव करते हैं उनका समग्र मानसिक स्वास्थ्य अभी भी अच्छा हो सकता है।

ग्रेड 7	मेरा बच्चा क्या सीखेगा?
<p>मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के संभावित लक्षण और जानना कि कब, कहाँ और कैसे सहायता लेनी है</p>	<ul style="list-style-type: none"> • अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने का कोई एक सही तरीका नहीं है, और ऐसी रणनीतियों और समर्थनों की एक श्रृंखला खोजना महत्वपूर्ण है जो हमारी संस्कृति, विश्वासों और स्थितियों के साथ फिट हों और हमारे लिए सबसे अच्छा काम करें। • हमारे मानसिक स्वास्थ्य में परिवर्तन देखने से हमें यह जानने में मदद मिल सकती है कि कब कुछ रणनीतियों का उपयोग करना है। • जरूरत पड़ने पर सहायता प्राप्त करना भी हमारे मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल के लिए एक महत्वपूर्ण रणनीति है।
<p>मानसिक स्वास्थ्य, मादक द्रव्यों का उपयोग, और उनके बीच संबंध</p>	<ul style="list-style-type: none"> • लोग कई अलग-अलग कारणों से मादक पदार्थों का उपयोग कर सकते हैं। सिर्फ इसलिए कि कुछ पदार्थों का उपयोग वैध है, इसका मतलब यह नहीं है कि वे सुरक्षित हैं। • जब हम छोटे होते हैं, तो कुछ पदार्थ (उदाहरण के लिए, भांग) हमारे मस्तिष्क पर स्थायी नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं क्योंकि वे अभी भी विकसित हो रहे होते हैं। • हमारा मानसिक स्वास्थ्य मादक द्रव्यों के सेवन में भूमिका निभा सकता है। हम मादक द्रव्यों के सेवन की समस्याओं के लिए सहायता मांग सकते हैं, जैसे हम मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लिए सहायता मांग सकते हैं।

ग्रेड 8	मेरा बच्चा क्या सीखेगा?
<p>मानसिक स्वास्थ्य और कलंक की धारणा</p>	<ul style="list-style-type: none"> • मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं और मानसिक बीमारी से संबंधित कलंक की धारणा हम सभी पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। • हमारे शब्द चयन कलंक की धारणा में योगदान दे सकते हैं और यहां तक कि नुकसान भी पहुंचा सकते हैं, या उनका उपयोग दूसरों को सशक्त बनाने और मदद मांगने में सहायता के लिए किया जा सकता है। • जब हम कलंक की धारणा को दूर करते हैं, तो लोगों द्वारा आवश्यक सहायता मांगने की अधिक संभावना होती है, जिससे भविष्य में अधिक गंभीर समस्याओं को होने से रोका जा सकता है।

ग्रेड 8	मेरा बच्चा क्या सीखेगा?
<p>हमारे मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन करना - तनाव का प्रबंधन करना</p>	<ul style="list-style-type: none"> • हम सभी कभी-कभी तनाव महसूस करते हैं। कुछ तनाव अच्छी बात हो सकती है! यह हमें कई तरह से मदद कर सकता है जैसे किसी परीक्षा की तैयारी करना या किसी खेल से पहले अभ्यास करना। • तनाव प्रबंधन एक ऐसा कौशल है जिसका हम अभ्यास कर सकते हैं और बेहतर बन सकते हैं। ऐसी रणनीतियाँ हैं जो मदद कर सकती हैं। कुछ विकल्प उपलब्ध होना और उनका नियमित रूप से अभ्यास करना महत्वपूर्ण है। • जब हमें तनाव से राहत नहीं मिलती तो इसका असर हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ सकता है। यदि ऐसा होने लगे, तो हमारे परिवार या अन्य भरोसेमंद वयस्कों से अधिक समर्थन मांगने का समय आ गया है।
<p>किसी मित्र की मदद कैसे करनी है - अपना ख्याल रखते हुए दूसरों के लिए सहायता मांगना</p>	<ul style="list-style-type: none"> • हमें अपने दोस्तों की सहायता करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभानी है। कभी-कभी हमें अन्य लोगों द्वारा भी भूमिका निभाए जाने की आवश्यकता होती है। हमें अकेले किसी मित्र के प्रति अपनी चिंता का प्रबंधन नहीं करना है। • भले ही हमारा मित्र हमसे ऐसा न करने के लिए कहे, लेकिन अगर उनकी या किसी और की सुरक्षा को कोई खतरा हो तो हमें तुरंत सहायता लेनी होगी। • जब हम किसी मित्र की मदद कर रहे हों तो अपने मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देना ठीक है। हमारा मानसिक स्वास्थ्य भी मायने रखता है।

मैं इस सीख का समर्थन कैसे कर सकता/ती हूँ?

अपने बच्चे के साथ सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य रणनीतियों का अभ्यास करें और मॉडल बनें

जैसे-जैसे आपका बच्चा मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता मॉड्यूल के माध्यम से सीखता है, घर पर सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने का एक शानदार अवसर होता है। आप अपने बच्चे को उन विचारों के बारे में बताने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं जिनके बारे में वे स्कूल में सीख रहे हैं, और आप कुछ रणनीतियों का एक साथ अभ्यास कर सकते हैं (उदाहरण के लिए, सांस लेने की, स्ट्रेचिंग की रणनीति, प्रकृति में समय का आनंद लेना, एक साथ खेल खेलना, संस्कृति या विश्वास-आधारित गतिविधि में भाग लेना, आदि)। आप अपने बच्चे को यह भी दिखाना चाह सकते हैं कि आप अपने मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल के लिए रणनीतियों का उपयोग कैसे करते हैं। प्रत्येक दिन सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य की भावना को बढ़ाने के कई तरीके हैं और एक साथ अभ्यास करने से जीवन भर के लिए मानसिक रूप से स्वस्थ आदतें विकसित करने में मदद मिल सकती है।

घर पर बातचीत जारी रखें

जैसे आपका बच्चा कक्षा में सीखता है, घर पर चर्चा जारी रखने और सीखने को सुदृढ़ करने के लिए निम्नलिखित वार्तालाप आरंभकर्ताओं पर विचार करें:

- आपने जो सीखा उसमें आपको क्या दिलचस्प या उपयोगी लगा?
- अपने मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल में मदद के लिए आपने कौन सी रणनीतियाँ सीखीं?
- क्या कुछ ऐसी चीजें हैं जिनको मैं आपके लिए मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बात करना आसान बनाने के लिए कर सकता/ती हूँ या नहीं कर सकता/ती हूँ?

सीखते रहिये

सर्वेक्षणों से पता चला है कि छात्र चाहते हैं कि उनके माता-पिता/अभिभावकों को मानसिक स्वास्थ्य के बारे में पता चले ताकि वे उनकी भलाई में उनका समर्थन कर सकें, खासकर जब वे अपने मानसिक स्वास्थ्य के साथ समस्याओं का सामना कर रहे हों। मानसिक स्वास्थ्य के बारे में अधिक जानने के लिए प्रतिष्ठित सूचना स्रोतों की तलाश करें।

क्या आप जानते हैं?

1. प्रांत भर के छात्रों ने हमें बताया है कि वे मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक बीमारी के बारे में और अधिक जानना चाहते हैं, और वे स्कूल में भी इसके बारे में सीखना चाहते हैं।
2. सभी ऑटोरियो स्कूल बोर्ड मानसिक स्वास्थ्य की जिम्मेदारी के साथ एक मानसिक स्वास्थ्य लीडर और अधीक्षक को नियुक्त करके छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन करते हैं। आप बोर्ड की वेबसाइट पर प्रत्येक स्कूल बोर्ड की मानसिक स्वास्थ्य रणनीति के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।
3. जुड़ाव और अपनेपन की भावना मादक द्रव्यों के सेवन की समस्याओं को रोकने में मदद कर सकती है। आपके बच्चे का स्कूल टीमें और गतिविधियों के माध्यम से एक समूह का हिस्सा महसूस करने के अवसरों में मदद कर सकता है।
4. हम सभी का मानसिक स्वास्थ्य है! मानसिक स्वास्थ्य को कल्याण की स्थिति के रूप में परिभाषित किया गया है जिसमें विचारों, भावनाओं और व्यवहारों की एक श्रृंखला शामिल है। यह प्रभावित करता है कि हम तनाव से कैसे निपटते हैं, दूसरों से कैसे जुड़ते हैं और चुनाव कैसे करते हैं। यह हमारे समग्र स्वास्थ्य का हिस्सा है और जीवन का आनंद लेने की हमारी क्षमता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
5. मानसिक बीमारी एक योग्य पेशेवर द्वारा निदान की गई स्थितियों को संदर्भित करती है। यह हमारे विचारों, भावनाओं, व्यवहार और समग्र कल्याण को प्रभावित करती है। यह हम जो चाहते हैं और जो करने की आवश्यकता है उसके रास्ते में आ सकती है और जीवन का आनंद लेने की हमारी क्षमता को प्रभावित कर सकती है। मानसिक बीमारी से पीड़ित लोगों को आवश्यक सहयोग से मिलने से मानसिक स्वास्थ्य अच्छा हो सकता है।

6. कभी-कभी हम खुशी को पसंदीदा भावना के रूप में सोच सकते हैं। लेकिन भावनाओं की एक पूरी श्रृंखला स्वस्थ और महत्वपूर्ण हो सकती है जो हमें यह समझने में मदद करती है कि हमारे जीवन में क्या हो रहा है।
7. तनाव को प्रबंधित करने के लिए रणनीतियों का अभ्यास करने से हमें अच्छा महसूस करने और जरूरत पड़ने पर तैयार रहने में मदद मिल सकती है। अभ्यास करने से हमें अधिक तैयार महसूस करने में मदद मिल सकती है और संभावना बढ़ सकती है कि यह तब काम करेगा जब हमें इसकी सबसे अधिक आवश्यकता होगी।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लक्षणों को जानें

ग्रेड 7 और 8 के छात्रों के लिए मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता मॉड्यूल का उद्देश्य प्रत्येक छात्र को आगे बढ़ने में मदद करना है। हालाँकि, इस सीख और घर और स्कूल में अच्छे समर्थन के बावजूद भी, कुछ छात्र अभी भी अपने मानसिक स्वास्थ्य के साथ चुनौतियों का अनुभव कर सकते हैं। इस कारण से, यह महत्वपूर्ण है कि माता-पिता/अभिभावकों को मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के उभरने या तीव्र होने के संकेतों के बारे में पता हो ताकि वे जरूरत पड़ने पर कार्रवाई कर सकें। समस्याओं की शीघ्र पहचान करने और देखभाल संबंधी सहायता प्रदान करने से कठिनाइयों को बदतर होने से रोका जा सकता है और यह सुनिश्चित करने में मदद मिल सकती है कि युवाओं को आगे बढ़ने के लिए आवश्यक समर्थन मिले।

ऐसे कई संकेत हैं जो संकेत दे सकते हैं कि एक युवा व्यक्ति मानसिक स्वास्थ्य समस्या का सामना कर रहा है। आप अपने बच्चे को सबसे अच्छी तरह से जानते हैं और आप यह नोटिस करने की अच्छी स्थिति में हैं कि उनके सामान्य बर्तव में कब बदलाव आया है। निम्नलिखित संकेतों के कुछ उदाहरण हैं जिन पर ध्यान देना चाहिए।

- क्रोध या संकट का अधिक फूटना
- अक्सर चिड़चिड़ापन
- चिंता और घबराहट की बड़ी हुई भावनाएँ
- स्कूल जाने से इंकार करना
- मित्रों, परिवार और उन गतिविधियों से विमुख हो जाना जिनका वे पहले आनंद लेते थे
- अधिक विद्रोह और टकराव
- नशीली दवाओं और/या शराब का उपयोग करना
- अपने बारे में लगातार नकारात्मक टिप्पणियाँ
- गिरते ग्रेड, कार्यों को पूरा करने के लिए कम प्रेरणा
- खाने और सोने की आदतों में बदलाव
- मृत्यु और मरने के बारे में अक्सर बात करना

यदि आपको पता चलता है कि बच्चे के मन में आत्महत्या या दूसरों को नुकसान पहुंचाने के विचार आ रहे हैं, तो आपातकालीन सहायता के माध्यम से तत्काल सहायता लें।

यदि आप अपने बच्चे में इनमें से कुछ लक्षण देखते हैं, तो आपके द्वारा देखे गए व्यवहार और भावनाओं की तीव्रता, आवृत्ति और प्रभाव पर विचार करें।

- क्या ये व्यवहार और भावनाएँ मेरे बच्चे के चरित्र से हट कर हैं?
- क्या वे मेरे बच्चे की रोजमर्रा की जिंदगी, उसके दोस्तों या हमारे पारिवारिक जीवन का आनंद लेने की क्षमता पर नकारात्मक प्रभाव डाल रहे हैं?
- क्या वे स्कूल में मेरे बच्चे की प्रगति में बाधक बन रहे हैं?
- क्या ये चिंतित करने वाले व्यवहार अधिक बार हो रहे हैं?
- क्या ये व्यवहार या भावनाएँ सामान्य से अधिक तीव्र हैं?
- क्या परिस्थितियों को देखते हुए वे अपेक्षा से अधिक समय तक रह रहे हैं?

सावधान रहें कि कुछ बदलाव देखने का मतलब यह नहीं है कि आपके बच्चे को कोई मानसिक स्वास्थ्य समस्या या बीमारी है। अधिक जानकारी प्राप्त करना और अपनी टिप्पणियों को उन लोगों तक पहुंचाना सबसे अच्छा है जो आपका समर्थन कर सकते हैं।

हमारे आस-पास समर्थन

यदि आप देखते हैं कि वे अपने मानसिक स्वास्थ्य के साथ किसी समस्या का सामना कर रहे हैं, तो आप किससे संपर्क कर सकते हैं, और आपके बच्चे के स्कूल में क्या प्रक्रिया है, इसकी एक व्यक्तिगत योजना बनाएं। **याद रखें, आप अकेले नहीं हैं!** आपके बच्चे की सहायता के लिए आस-पास कई सहायताएं, सेवाएँ और लोग मौजूद हैं।

मेरे बच्चे के स्कूल में सहायताएं:	मेरे समुदाय में सहायताएं:	आपातकालीन सहायता के नमूने:
<p>क्लासरूम शिक्षक, प्रिंसिपल, विशेष संसाधन शिक्षक, गाइडेंस काउंसलर, बाल और युवा कार्यकर्ता, सामाजिक कार्यकर्ता, आदि।</p> <p>अपनी खुद की सूची बनाएं:</p>	<p>आंटी, अंकल, बुजुर्ग, दादा-दादी/नाना-नानी, देखभाल करने वाले, मैत्री केंद्र, सामुदायिक एजेंसियां, चर्च, मस्जिद, सामुदायिक केंद्र, आदि।</p> <p>अपनी खुद की सूची बनाएं:</p>	<p>ब्लैक यूथ हेल्पलाइन कॉल करें: 416-285-9944 या टोल-फ्री 1-833-294-8650</p> <p>कनेक्सऑन्टेरियो हेल्पलाइन टोल फ्री: 1-866-531-2600</p> <p>किडज़ हेल्प फोन टोल फ्री: 1-800-668-6868</p> <p>स्थानीय एमरजेंसी रूम 9-1-1</p> <p>अपनी खुद की सूची बनाएं:</p>

मेरे बच्चे के स्कूल में सहायता प्राप्त करने की प्रक्रिया यह है:

अपने बच्चे के क्लासरूम शिक्षक, प्रशासक या स्कूल स्टाफ के उस व्यक्ति से बात करें जिससे आप बात कर सकते हैं और अपनी चिंताओं को साझा करें, जानें कि आपके बच्चे की सहायता के लिए कौन सी सेवाएँ उपलब्ध हैं और सहायता प्राप्त करने के चरण क्या हैं।

स्कूल की प्रक्रिया यहां शामिल करें:

आप जिस समर्थन की तलाश कर रहे हैं, आप उसके पात्र हैं। हार न मानें - आपके बच्चे की सहायता करने के लिए लोग मौजूद हैं और जो आपको बताएंगे कि आप अकेले नहीं हैं।

आपका मानसिक स्वास्थ्य भी मायने रखता है!

यदि आपको कभी लगे कि आपको अपने मानसिक स्वास्थ्य के लिए सहायता की आवश्यकता है, तो अपने फैमिली डॉक्टर से संपर्क करें, या:

- [कॉननेक्स ऑंटारियो](#) | मानसिक स्वास्थ्य और व्यसन उपचार सेवाओं के लिए 1-866-531-2600 पर कॉल करें
- [वेलनेस टुगेदर केनेडा](#) | 24/7 उपलब्ध परामर्श के लिए 1-866-585-0445 पर कॉल करें
- [ऑंटारियो 211](#) | आपको आवश्यक सामुदायिक और सामाजिक सेवाओं से जुड़ने में सहायता के लिए 2-1-1 पर कॉल या टेक्स्ट करें
- [संकट टेक्स्ट लाइन](#) | 741741 पर नि:शुल्क, 24/7, HOME टेक्स्ट करें, सभी उम्र के लोगों के लिए राष्ट्रव्यापी सेवा

यदि आप मानसिक स्वास्थ्य संकट का सामना कर रहे हैं, तो तुरंत अपने स्थानीय अस्पताल के आपातकालीन कक्ष में जाएँ या 911 पर कॉल करें (यदि आप ऐसा करना सुरक्षित महसूस करते हैं)। यदि आप 911 पर कॉल करना चुनते हैं, तो आप अनुरोध कर सकते हैं कि यदि कोई उपलब्ध हो तो आपकी संस्कृति को समझने वाले एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर को भेजा जाए।