



ਇਕੱਠੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ:

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

ਗ੍ਰੇਡ 7 ਅਤੇ 8 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ **ਉਨਟੈਰੀਓ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ** ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਾਖਰਤਾ ਮੈਡਿਊਲ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੈਡਿਊਲ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਖੋਜ-ਆਧਾਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇਰ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਜੋ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਆਮ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਸਿੱਖੇਗਾ?

ਗ੍ਰੇਡ 7	ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਸਿੱਖੇਗਾ?
<p>ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਦਿਮਾਗ-ਆਧਾਰਿਤ ਵਿਕਾਰ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਜੇ ਵੀ ਚੰਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗ੍ਰੇਡ 7	ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਸਿੱਖੇਗਾ?
<p>ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕਦੋਂ, ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਹੈ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ, ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਲੱਭਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। • ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਖਾਸ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। • ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ।
<p>ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਲੋਕ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹਨ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। • ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਕੁਝ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੈਨਾਬਿਸ) ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗਾਂ 'ਤੇ ਸਥਾਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। • ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਗ੍ਰੇਡ 8	ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਸਿੱਖੇਗਾ?
<p>ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਲੰਕ ਦੀ ਧਾਰਣਾ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਲੰਕ ਦੀ ਧਾਰਣਾ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। • ਸਾਡੀਆਂ ਸ਼ਬਦ ਚੋਣਾਂ ਕਲੰਕ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। • ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਲੰਕ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਲੋਕ ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗ੍ਰੇਡ 8	ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਸਿੱਖੇਗਾ?
<p>ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ - ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਤਣਾਅ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ! ਇਹ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗੇਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ। • ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਹੁਨਰ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। • ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ।
<p>ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ - ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣਾ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਅਸੀਂ ਸਾਡੇ ਦੇਸਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਲਈ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। • ਭਾਵੇਂ ਸਾਡਾ ਦੇਸਤ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। • ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਸ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਾਡਲ ਬਣੋ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਾਖਰਤਾ ਮੈਡਿਊਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਕੁਝ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ, ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ, ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣਾ, ਇਕੱਠੇ ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ - ਅਧਾਰਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਆਦਿ)। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂਆਤਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਦਿਲਚਸਪ ਜਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਾ?
- ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਸਿੱਖੀਆਂ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਸਰਵੇਖਣਾਂ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾਵਾਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

1. ਸੂਬੇ ਭਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।
2. ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲੀਡਰ ਅਤੇ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਹਰੇਕ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਰਣਨੀਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
3. ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਕੂਲ ਟੀਮਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੈ! ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਦੇ ਹਾਂ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਚੋਣਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਦੀ ਸਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ।
5. ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਇੱਕ ਯੋਗ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੋ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਦੀ ਸਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

6. ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹੀ ਭਾਵਨਾ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
7. ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਦੋਂ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੇ

ਗ੍ਰੇਡ 7 ਅਤੇ 8 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਾਖਰਤਾ ਮੈਡਿਊਲਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ, ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਸਮਰਥਨਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ, ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਉਭਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਤੀਬਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਹ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਣ। ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ।

- ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਬਿਪਤਾ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਫੋਟ
- ਅਕਸਰ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ
- ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਦੀਆਂ ਵਧੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ
- ਦੇਸ਼ਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਣਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਕਰਦੇ ਸੀ
- ਹੋਰ ਬਗ਼ਾਵਤ ਅਤੇ ਟਕਰਾਅ
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਲਗਾਤਾਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਟਿੱਪਣੀਆਂ
- ਘਟ ਰਹੇ ਗ੍ਰੇਡ, ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਰਣਾ
- ਖਾਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਮੌਤ ਅਤੇ ਮਰਨ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖੇ ਗਏ ਵਿਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ, ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

- ਕੀ ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚਰਿੱਤਰ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਇਹ ਚਿੰਤਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਹਨ?
- ਕੀ ਉਹ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ, ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ?

ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। **ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ!** ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਸ-ਪਾਸ ਕਈ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ:	ਮੇਰੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ:	ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ:
<p>ਕਲਾਸਰੂਮ ਅਧਿਆਪਕ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਧਨ ਅਧਿਆਪਕ, ਗਾਈਡੈਂਸ ਕਾਉਂਸਲਰ, ਬਾਲ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਰਕਰ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਆਦਿ।</p> <p>ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ:</p>	<p>ਅੱਟੀਆਂ, ਅੰਕਲ, ਬਜ਼ੁਰਗ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਦੋਸਤੀ ਕੇਂਦਰ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਏਜੰਸੀਆਂ, ਚਰਚ, ਮਸਜਿਦ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ, ਆਦਿ।</p> <p>ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ:</p>	<p>ਬਲੈਕ ਯੂਥ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਕਾਲ ਕਰੋ: 416-285-9944 ਜਾਂ ਟੋਲ- ਫ੍ਰੀ 1-833-294-8650</p> <p>ਕਨੈਕਸਓਨਟੈਰੀਓ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਟੋਲ- ਫ੍ਰੀ: 1-866-531-2600</p> <p>ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ ਟੋਲ- ਫ੍ਰੀ: 1-800-668-6868</p> <p>ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ 9-1-1</p> <p>ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ:</p>

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇਹ ਹੈ:

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਅਧਿਆਪਕ, ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ, ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਕਦਮ ਕੀ ਹਨ।

ਸਕੂਲ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇੱਥੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ:

ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ!

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ:

- [ਕਨੈਕਸ ਓਨਟੈਰੀਓ](#) | ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਦੀਆਂ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ 1-866-531-2600 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- [ਵੈਲਨੇਸ ਦੁਗੈਦਰ ਕੈਨੇਡਾ](#) | 24/7 ਉਪਲਬਧ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਲਈ 1-866-585-0445 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- [ਓਨਟੈਰੀਓ 211](#) | ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ 2-1-1 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ
- [ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਟੈਕਸਟ ਲਾਈਨ](#) | ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 741741 'ਤੇ ਮੁਫਤ, 24/7, ਦੇਸ਼ ਵਿਆਪੀ ਸੇਵਾ ਲਈ HOME ਭੇਜੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ 911 (ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇ।