

# اکٹھے مل کر ذہنی صحت کی چھان بین کرنا:

اپنے بچے کے سیکھنے میں شامل ہوں

گریڈ 7 اور 8 کے طلباء [اونٹاریو ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن](#) کے نصاب کی بنیاد پر ذہنی صحت کی خواندگی کے موڈیولز (modules) کے ایک سلسلے میں حصہ لے رہے ہیں۔ ان موڈیولز کو لازمی بنایا گیا ہے تاکہ ہر طالب علم کو ذہنی صحت کے بارے میں قابل بھروسہ اور تحقیقی بنیادوں پر مبنی معلومات تک رسائی حاصل ہو جو آغاز شباب کے سالوں سے متعلقہ ہیں۔ ایسی مہارتوں اور عادات کی تکمیل کرنا جو فلاح و بہبود اور ذہنی صحت کے عام مسائل کے بارے میں سیکھنے اور جب بھی ضرورت ہو تو مدد تک کیسے رسائی حاصل کرنی ہے، کو فروغ دیتی ہیں، طلباء کو ان کی ذہنی صحتوں کی نگہداشت کرنے میں مدد دے سکتی ہیں اور مستقبل میں ذہنی صحت کے مسائل سے بچاؤ میں مدد کر سکتی ہیں۔

## میرا بچہ کیا سیکھے گا؟

### میرا بچہ کیا سیکھے گا؟

### گریڈ 7

- ذہنی صحت ایک ایسی چیز ہے جو ہم سب کی ہے، اور ہم سب اپنے لئے اور ان لوگوں کیلئے اچھی ذہنی صحت چاہتے ہیں جن کا ہم خیال رکھتے ہیں۔ ایسے بہت سے عوامل موجود ہیں جو ہماری ذہنی صحت پر اثر انداز ہوتے اور مدد کرتے ہیں۔ ہماری ذہنی صحت کو وقتاً فوقتاً معمولی مسائل کا سامنا ہونا ایک عام سی بات ہے، اور ایسی حکمت عملیاں اور امداد موجود ہیں جو ٹریک پر واپس آنے میں ہماری مدد کر سکتی ہیں۔
- ذہنی بیماریاں زیادہ شدید دماغی عارضے ہیں جو ہماری سوچوں، جذبات اور طرز عمل میں مداخلت کر سکتے ہیں اور وہ اسکول، کام اور تعلقات کی راہ میں رکاوٹ بن سکتے ہیں۔ مدد کے ساتھ، وہ لوگ جو ذہنی بیماری کا سامنا کرتے ہیں وہ اب بھی مجموعی طور پر اچھی ذہنی صحت کے مالک ہو سکتے ہیں۔

ذہنی صحت، ذہنی  
بیماری، اور ان کے  
درمیان تعلق

میرا بچہ کیا سیکھے گا؟	گریڈ 7
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اچھی ذہنی صحت کو برقرار رکھنے کا کوئی درست طریقہ نہیں ہے، اور حکمت عملیوں اور امداد کا ایک ایسا سلسلہ تلاش کرنا ضروری ہے جو ہماری ثقافت، عقائد، اور حالات سے مطابقت رکھتا ہو اور ہمارے لئے بہتر طور پر کام کرے۔</li> <li>• ہماری ذہنی صحت میں تبدیلیوں کا جائزہ لینا ہمیں یہ جاننے میں مدد دے سکتا ہے کہ مخصوص حکمت عملیاں کب استعمال کرنی ہیں۔</li> <li>• اس وقت مدد حاصل کرنا جب ہمیں اس کی ضرورت ہو تو یہ بھی ہماری ذہنی صحت کی نگہداشت کرنے کیلئے ایک ضروری حکمت عملی ہے۔</li> </ul>	<p><b>ذہنی صحت کے مسائل کی ممکنہ علامات اور یہ جاننا کہ مدد کب، کہاں، اور کیسے حاصل کی جائے</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• لوگ بہت سی مختلف وجوہات کیلئے منشیات استعمال کر سکتے ہیں۔ صرف اسلئے کہ کچھ منشیات استعمال کیلئے قانونی ہیں، مگر اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ وہ محفوظ بھی ہیں۔</li> <li>• جب ہم چھوٹے ہوتے ہیں، تو کچھ منشیات (مثلاً، ہنگ) ہمارے دماغوں پر دیرپا منفی اثرات مرتب کر سکتی ہیں کیونکہ وہ اب بھی نشوونما پا رہے ہوتے ہیں۔</li> <li>• ہماری ذہنی صحت منشیات کے استعمال میں کردار ادا کر سکتی ہے۔ ہم منشیات کے استعمال کے مسائل کیلئے اسی طرح سے مدد حاصل کر سکتے ہیں جس طرح ہم ذہنی صحت کے مسائل کیلئے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔</li> </ul>	<p><b>ذہنی صحت، منشیات کا استعمال، اور ان کے درمیان تعلق</b></p>

میرا بچہ کیا سیکھے گا؟	گریڈ 8
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ذہنی صحت کے مسائل اور ذہنی بیماری سے متعلقہ کلنک کا ٹیکہ ہم سب پر منفی اثرات ڈال سکتے ہیں۔</li> <li>• ہمارے الفاظ کے انتخابات اس کلنک کے ٹیکے میں اضافہ کر سکتے ہیں اور یہاں تک کہ نقصان کا باعث بھی بن سکتے ہیں، یا انہیں دوسروں کو باختیار بنانے، اور معاونت حاصل کرنے میں مدد کیلئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔</li> <li>• جب ہم کلنک کا ٹیکہ ختم کرتے ہیں، تو زیادہ امکان ہوتا ہے کہ لوگ ضروری مدد کیلئے کہیں، جو مستقبل میں مزید سنگین مسائل کے پیدا ہونے کو روک سکتا ہے۔</li> </ul>	<p><b>ذہنی صحت، اور کلنک کا ٹیکہ</b></p>

میرا بچہ کیا سیکھے گا؟	گریڈ 8
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ہم سب بعض اوقات ذہنی دباؤ محسوس کرتے ہیں۔ کچھ ذہنی دباؤ اچھی چیز ہو سکتا ہے! یہ بہت سے طریقوں سے ہماری مدد کر سکتا ہے جیسے کہ کسی ٹیسٹ کی تیاری کرنا یا کھیل سے پہلے پریکٹس کرنا۔</li> <li>• ذہنی دباؤ پر قابو پانا ایک ایسی مہارت ہے جس کی ہم مشق کر سکتے ہیں اور اس میں بہتر ہو سکتے ہیں۔ ایسی حکمت عملیاں موجود ہیں جو مدد کر سکتی ہیں۔ چند اختیارات دستیاب رکھنا اور ان پر باقاعدگی سے عمل کرنا ضروری ہے۔</li> <li>• جب ہم ذہنی دباؤ سے کوئی وقفہ حاصل نہیں کرتے، تو یہ ہماری ذہنی اور جسمانی صحت کو متاثر کر سکتا ہے۔ اگر ایسا ہونا شروع ہو جاتا ہے، تو اب یہی وقت ہے کہ ہم اپنے خاندان یا دوسرے قابل اعتماد بالغ افراد سے مزید مدد حاصل کریں۔</li> </ul>	<p><b>اپنی ذہنی صحت کو سپورٹ کرنا - ذہنی دباؤ پر قابو پانا</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اپنے دوستوں کی مدد کرنے میں ہمیں ایک اہم کردار ادا کرنا ہوتا ہے۔ بعض اوقات ہمیں ضرورت ہوتی ہے کہ دوسرے بھی اپنا کردار ادا کریں۔ ہمیں صرف کسی دوست کیلئے ہی اپنی تشویش پر قابو پانے کی ضرورت نہیں ہے۔</li> <li>• یہاں تک کہ ہمارا دوست مدد کرنے کو نہ کہے، اگر اس کی حفاظت یا کسی اور فرد کی حفاظت کو خطرہ ہو تو ہمیں فوری طور پر مدد حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔</li> <li>• جب ہم کسی دوست کی مدد کر رہے ہوں تو اپنی ذہنی صحت کو ترجیح دینا درست ہے۔ ہماری ذہنی صحت بھی ضروری ہے۔</li> </ul>	<p><b>کسی دوست کی مدد کیسے کی جائے - اپنی نگہداشت کرنے کے دوران دوسروں کیلئے مدد حاصل کرنا</b></p>

## میں اس سیکھنے میں کیسے مدد کر سکتی / سکتا ہوں؟

### اپنے بچے کے ساتھ ذہنی صحت کی مثبت حکمت عملیوں کا نمونہ تیار کریں اور اس پر عمل کریں

جبکہ آپ کا بچہ ذہنی صحت کی خواندگی کے ماڈیولز کے ذریعے سیکھتا ہے، یہ گھر پر مثبت ذہنی صحت کو فروغ دینے کا ایک عظیم موقع ہے۔ آپ اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں کہ وہ آپ کو ان تصورات کے بارے میں بتائے جن کے بارے میں وہ اسکول میں سیکھ رہا ہے، اور آپ اکٹھے مل کر کچھ حکمت عملیوں پر عمل کر سکتے ہیں (مثلاً، سانس لینے کی حکمت عملیاں، انگڑائیاں لینا، فطرت میں وقت گزار کر لطف اندوز ہونا، مل کر کوئی کھیل کھیلنا، کسی ثقافت یا عقیدے پر مبنی سرگرمی، وغیرہ)۔ ممکن ہے آپ اپنے بچے کو یہ بھی دکھانا چاہیں کہ اپنی ذاتی ذہنی صحت کی نگہداشت کیلئے حکمت عملیوں کو کیسے استعمال کیا جاتا ہے۔ ہر روز مثبت ذہنی صحت کے احساس کو بڑھانے کے بہت سے طریقے ہیں اور اکٹھے مل کر مشقیں کرنا زندگی بھر کیلئے ذہنی طور پر صحتمند عادات پیدا کر سکتا ہے۔

## گھر پر بات چیت جاری رکھیں

چونکہ آپ کا بچہ کلاس روم میں سیکھتا ہے، گھر پر بات چیت کو جاری رکھنے اور سیکھنے کو تقویت دینے کیلئے مندرجہ ذیل بات چیت شروع کرنے والے فقرے پر غور کریں:

- آپ نے جو کچھ بھی سیکھا اس کے بارے میں آپ نے کیا دلچسپ یا مددگار پایا؟
- آپ نے اپنی ذہنی صحت کی نگہداشت میں مدد کیلئے کیا حکمت عملیاں سیکھیں؟
- کیا کوئی ایسی چیزیں ہیں جو میں کر سکتی / سکتا یا نہیں کر سکتی / سکتا جو آپ کیلئے ذہنی صحت کے بارے میں گفتگو کرنے کو آسان بنا دیں؟

## سیکھتے رہیں

سرویے (Surveys) نے ظاہر کیا ہے کہ طلباء چاہتے ہیں کہ ان کے والدین / سرپرست ذہنی صحت کے بارے میں جانتے ہوں تاکہ وہ ان کی فلاح و بہبود میں ان کی مدد کر سکیں، خاص طور پر جب وہ اپنی ذہنی صحت کے مسائل کا سامنا کر رہے ہوں۔ ذہنی صحت کے بارے میں مزید جاننے کیلئے اچھی شہرت کے حامل معلوماتی ذرائع کو تلاش کریں۔

## کیا پہلے آپ جانتے تھے؟

1. صوبے بھر کے طلباء نے ہمیں بتایا ہے کہ وہ ذہنی صحت اور ذہنی بیماری کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں، اور وہ ان کے بارے میں اسکول میں جاننا چاہتے ہیں۔
2. تمام اونٹاریو اسکول بورڈز اپنے پاس ذہنی صحت کی ذمہ داری رکھنے والے لیڈر اور سپرنٹنڈنٹ موجود ہونے کی وجہ سے طلباء کی ذہنی صحت کی تائید کرتے ہیں۔ بورڈ کی ویب سائٹ پر آپ ہر اسکول بورڈ کی ذہنی صحت کی حکمت عملی کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔
3. تعلق اور یکجہتی کا احساس منشیات کے استعمال کے مسائل کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔ آپ کے بچے کا اسکول ٹیموں اور سرگرمیوں کے ذریعے اسے خود کو کسی گروپ کا حصہ محسوس کرنے کے مواقع فراہم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔
4. ہم سب کی ذہنی صحت ہے! ذہنی صحت کی تعریف فلاح و بہبود کی ایک ایسی حالت کے طور پر کی جاتی ہے جس میں خیالات، جذبات، اور طرز عمل شامل ہوتے ہیں۔ ہم ذہنی دباؤ سے کیسے نمٹتے، کیسے دوسروں سے تعلق رکھتے، اور کیسے انتخابات کرتے ہیں، یہ ان سب پر اثر انداز ہوتی ہے۔ یہ مجموعی طور پر ہماری صحت کا حصہ ہے اور ہماری زندگی سے لطف اندوز ہونے کی صلاحیت میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔
5. ذہنی بیماری سے مراد وہ حالتیں ہیں جن کی تشخیص کوئی مستند پیشہ ور کرتا ہے۔ یہ ہمارے خیالات، جذبات، طرز عمل، اور مجموعی فلاح و بہبود کو متاثر کرتی ہے۔ جو ہم چاہتے ہیں اور جو بھی ہمیں کرنے کی ضرورت ہے یہ انہیں روک سکتی ہے اور ہماری زندگی سے لطف اٹھانے کی صلاحیت کو متاثر کر سکتی ہے۔ جس مدد کی انہیں ضرورت ہے اس مدد کے ساتھ، ذہنی بیماری والے لوگوں کی ذہنی صحت اچھی ہو سکتی ہے۔

6. بعض اوقات ہم خوشی کے بارے میں سوچ سکتے ہیں کہ وہ ترجیحی جذبہ ہے۔ ہماری زندگیوں میں جو کچھ ہو رہا ہے اسے سمجھنے میں ہماری مدد کیلئے جذبات کا ایک مکمل سلسلہ صحتمند اور اہم ہو سکتا ہے۔

7. ذہنی دباؤ پر قابو پانے والی حکمت عملیوں پر عمل کرنے سے ہمیں بہتر محسوس کرنے اور جب ہمیں ان کی ضرورت ہو تو تیار رہنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ان پر عمل کرنا ہمیں زیادہ تیار محسوس کرنے میں مدد دے سکتا ہے اور اس امکان کو بڑھا سکتا ہے کہ جب ہمیں ان کی اشد ضرورت ہو تو یہ کام کریں گی۔

## ذہنی صحت کے مسائل کی علامات کو جانیں

گریڈ 7 اور 8 کے طلباء کیلئے ذہنی صحت کی خواندگی کے موڈیولز کا مقصد ہر طالب علم کی کامیابی میں مدد کرنا ہے۔ تاہم، گھر پر اور اسکول میں اس سیکھنے اور اچھی معاونتوں کے باوجود، کچھ طلباء پھر بھی اپنی ذہنی صحت کے ساتھ مشکلات کا سامنا کر سکتے ہیں۔ اسی وجہ سے، یہ ضروری ہے کہ والدین / سرپرست ذہنی صحت کے مسائل کے ابھرنے یا شدت اختیار کرنے کی علامات سے آگاہ ہوں تاکہ جب ضرورت ہو تو اقدامات کر سکیں۔ مسائل کی ابتدائی شناخت اور نگہداشت کیلئے مدد فراہم کرنا مشکلات کو مزید خراب ہونے سے بچا سکتا ہے اور اس بات کو یقینی بنانے میں مدد دے سکتا ہے کہ نوجوانوں کو وہ مدد حاصل ہو جس کی انہیں کامیاب ہونے کیلئے ضرورت ہے۔

ایسی علامات کا ایک سلسلہ ہے جو واضح کر سکتا ہے کہ کوئی نوجوان فرد ذہنی صحت کے مسئلے کا سامنا کر رہا ہے۔ آپ اپنے بچے کو بہترین طور پر جانتے ہیں اور آپ اس بات کو محسوس کرنے کیلئے اچھی پوزیشن میں ہیں کہ اس کے معمول کے طرز زندگی میں کب کوئی تبدیلی رونما ہوئی ہے۔ ذیل میں علامات کی وہ چند مثالیں ہیں جن پر نظر رکھنی چاہئے۔

- غصے یا پریشانی کا زیادہ بیجان
- بار بار وقوع پذیر ہونے والا چڑچڑاپن
- تشویش اور خوف زدہ ہونے کے جذبات میں اضافہ
- اسکول جانے سے انکار کرنا
- دوستوں، خاندان اور سرگرمیوں سے دستبرداری جن سے وہ پہلے لطف اندوز ہوتے تھے
- مزید باغی پن اور تنازعات
- منشیات اور / یا الکوحل کا استعمال کرنا
- اپنے بارے میں لگاتار منفی باتیں کرنا
- گریڈز میں گراؤٹ، کاموں کو مکمل کرنے کی ترغیب میں کمی
- کھانا کھانے اور سونے کی عادات میں تبدیلیاں
- موت اور مرنے کے بارے میں کثرت سے بات کرنا

اگر آپ کو پتہ چلے کہ بچے کے خودکشی اور دوسروں کو نقصان پہنچانے والے خیالات ہیں، تو ہنگامی امداد کے ذریعے فوری معاونت طلب کریں۔

**اگر آپ اپنے بچے میں ان علامات میں سے کچھ علامات کو محسوس کریں، تو آپ جس طرز عمل اور جذبات کا مشاہدہ کر چکے ہیں ان کی شدت، فریکوئنسی اور اثر پر غور کریں۔**

- کیا یہ طرز عمل اور جذبات میرے بچے کی شخصیت کے برعکس ہیں؟
- کیا وہ میرے بچے کی روزمرہ کی زندگی، اس کے دوستوں، یا ہماری خاندانی زندگی سے لطف اٹھانے کی صلاحیت پر منفی اثر ڈال رہے ہیں؟
- کیا وہ اسکول میں میرے بچے کی پراگرس کی راہ میں رکاوٹ بن رہے ہیں؟
- کیا یہ تشویش والا طرز عمل کثرت سے وقوع پذیر ہو رہا ہے؟
- کیا یہ تشویش والا طرز عمل یا جذبات معمول سے زیادہ شدید ہیں؟
- کیا وہ موجودہ حالات میں، توقع سے زیادہ دیر تک رہتے ہیں؟

**آگاہ رہیں اس بات کو محسوس کرنا کہ کچھ بدل گیا ہے، ضروری نہیں ہے کہ اس کا مطلب ہے آپ کے بچے کو ذہنی مسئلہ یا بیماری ہے۔ بہترین طریقہ یہ ہے کہ مزید معلومات حاصل کریں اور اپنے مشاہدات کو ان لوگوں کے سامنے لائیں جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔**

## ہمارے اردگرد امداد

ایک ذاتی منصوبہ تیار کریں کہ آپ کس سے رابطہ کر سکتے ہیں، اور اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کا بچہ ذہنی صحت کے مسئلے کا سامنا کر رہا ہے تو آپ کے بچے کے اسکول کا اس سلسلے میں کیا طریقہ کار ہے۔ **یاد رکھیں، آپ اکیلے نہیں ہیں!** اپنے بچے کی سپورٹ کرنے میں آپ کی مدد کیلئے اردگرد متعدد معاونتیں، خدمات اور لوگ موجود ہیں۔

بنگامی امداد کا نمونہ:	میری کمیونٹی میں امداد:	میرے بچے کے اسکول میں امداد:
<p><b>بلیک یوتھ ہیلپ لائن</b> کال کریں: 416-285-9944 یا ٹول فری 1 833 294 8650</p> <p><b>کونیکس اونٹاریو</b> (ConnexOntario) مدد کی لائن ٹول فری 1-866-531-2600</p> <p><b>بچوں کی مدد کا فون</b> ٹول فری 1-800-668-6868</p> <p><b>مقامی ایمرجینسی روم</b> 9-1-1</p> <p><b>اپنی ذاتی فہرست تیار کریں:</b></p>	<p>خالائیں و پھوپھیاں، چچا و ماموں، دادا دادی و نانا نانی، نگہداشت کرنے والے، دوستی کے مراکز، کمیونٹی ایجنسیاں، چرچ، مسجد، کمیونٹی مراکز وغیرہ۔</p> <p><b>اپنی ذاتی فہرست تیار کریں:</b></p>	<p>کلاس روم ٹیچر، پرنسپل، اسپیشل ریسورس ٹیچر، گائیڈینس کونسلر، چائلڈ اینڈ یوتھ ورکر، سوشل ورکر، وغیرہ۔</p> <p><b>اپنی ذاتی فہرست تیار کریں:</b></p>

### میرے بچے کے اسکول میں مدد تک رسائی کا طریقہ کار مندرجہ ذیل ہے:

اپنے بچے کے کلاس روم ٹیچر، ایڈمنسٹریٹر یا اسکول کے عملے کے کسی فرد سے بات کریں جس سے آپ کا تعلق ہو اور اس سے اپنے خدشات کا اظہار کریں، چھان بین کریں کہ آپ کے بچے کی مدد کیلئے کون سی خدمات اور مدد تک رسائی کے کون سے اقدامات دستیاب ہیں۔

### اسکول کا طریقہ کار یہاں شامل کریں:

آپ اس مدد کے حقدار ہیں جس کی آپ کو تلاش ہے۔ ہمت نہ ہاریں - آپ کے بچے کی مدد کیلئے لوگ موجود ہیں اور جو آپ کو بتائیں گے کہ آپ اکیلے نہیں ہیں۔

## آپ کی ذہنی صحت بھی اہم ہے!

اگر آپ کسی بھی وقت محسوس کریں کہ آپ کو اپنی ذہنی صحت کیلئے مدد کی ضرورت ہے، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے رجوع کریں، یا:

- **کونیکس اونٹاریو (Connex Ontario)** | ذہنی صحت اور منشیات کی عادت کے علاج کی خدمات کیلئے کال کریں 1 866 531 2600
- **ویلنیس ٹوگیڈر کینیڈا (Wellness Together Canada)** | کونسلنگ کیلئے کال کریں 1 866 585 0445 جو 24/7 دستیاب ہے
- **اونٹاریو 211** | کمیونٹی اور سوشل سروسز سے رابطے میں مدد کیلئے جس کی آپ کو ضرورت ہے، کال یا ٹیکسٹ کریں 2 1 1
- **کرائسس ٹیکسٹ لائن (Crisis Text Line)** | 741741 پر مفت HOME ٹیکسٹ کریں، 24/7 ہر عمر کے لوگوں کیلئے مُلک گیر سروس

اگر آپ ذہنی صحت کے بحران کا سامنا کر رہے ہیں، تو اپنے مقامی ہسپتال کے ایمرجینسی رُوم میں چلے جائیں یا فوراً 911 پر کال کریں (اگر آپ ایسا کرنے میں خود کو محفوظ محسوس کرتے ہیں)۔ اگر آپ 911 پر کال کرنے کا انتخاب کرتے ہیں، تو آپ درخواست کر سکتے ہیں کہ اگر کوئی ایسا ذہنی صحت کا پیشہ ور دستیاب ہو جو آپ کی ثقافت کو سمجھتا ہو تو اسے بھیجا جائے۔