ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਵਸੀਲਾ

ਭਾਸ਼ਾ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ !

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ: ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਸੀਲਾ

BRITISH COLUMBIA
Ministry of Education and Child Care

erase
EXPECT RESPECT & A SAFE EDUCATION

ਇਹ ਵਸੀਲਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ (ਉਮਰ 5-11) ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ (ਉਮਰ 12-18) ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਜਾਂ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਗ ਹਨ:

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣਾ *[7-9 ਮਿੰਟ]*
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ *[5-7 ਮਿੰਟ]*
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ *[3-5 ਮਿੰਟ]*

ਇਹ ਵਸੀਲਾ ਬੀ. ਸੀ. ਦੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਦੁਆਰਾ ਬੀ.ਸੀ. ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਪੇ, ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਸੂਬਾਈ ਸਿੱਖਿਆ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਦੀ ਬਣੀ ਇੱਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸੇਧ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ Xwepsum ਅਤੇ Songhees ਨੇਸ਼ਨਾਂ ਦੇ **ləkʷəŋən** ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕੇ ਅਤੇ **xʷməθkʷəy̓ əm** (ਮਸਕੀਅਮ) , **Sḵwx̱wú7mesh** (ਸੁਕਾਮਿਸ਼), ਅਤੇ **səlilwətaɬ** (ਸਲੇ ਵਾਥੂਥ) ਨੇਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ‘ਤੇ ਸਥਿਤ ਹਨ। ਬੀ ਸੀ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ **xʷməθkʷəy̓ əm** (ਮਸਕੀਅਮ), **Sḵwx̱wú7mesh** (ਸੁਕਾਮਿਸ਼) ਅਤੇ **səlilwətaɬ** (ਸਲੇ ਵਾਥੂਥ) ਨੇਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ‘ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਰਿਵਿਊ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰੇ ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ‘ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਉੱਪਰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਨ।

[ਪੜ੍ਹਨ ‘ਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਲਗਭਗ ਸਮਾਂ: 15-20 ਮਿੰਟ]

ਪਿਛੋਕੜ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹਰੇਕ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ਼ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੱਭਣੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ.[1]

ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਹੋਰ ਸਟਾਫ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਸਿੱਖਿਅਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਵਸੀਲਾ ਹੈ, ਭਾਸ਼ਾ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ! ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮੁਢਲੀ ਗਾਈਡ: ਸਿੱਖਿਅਕਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਸੀਲਾ (Language Matters! An Introductory Guide for Understanding Mental Health and Substance Use: A Resource for Educators and School Communities)। ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਸਹੀ, ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਹੋਵੇ।

1 ਇਹ ਗਾਈਡ ਉਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੂਸਾਈਡ (ਖੁਦਕਸ਼ੀ) ਕਰਾਈਸਿਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਲਈ 988 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣਾ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਆਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵੇਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਇਹ ਭਾਗ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- **ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ**
- **ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ**
- **ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ**

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੀ ਹੈ?

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਦਾ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸਮਝ ਸਾਡੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਘਬਰਾਹਟ, ਸ਼ਰਮ ਜਾਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੇ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ[2] ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਜੋਂ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ **ਅਸੀਂ ਮਕਸਦ ਨਾਲ ਜੀਅ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੀਏ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾ ਸਕੀਏ, ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਿੱਝ ਸਕੀਏ।**

ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਉੱਪਰ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹਾਲਤ[3] ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜਾ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਈ ਵਾਰ ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੂਝਦੇ ਹਾਂ।

2 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਆਮ ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ।

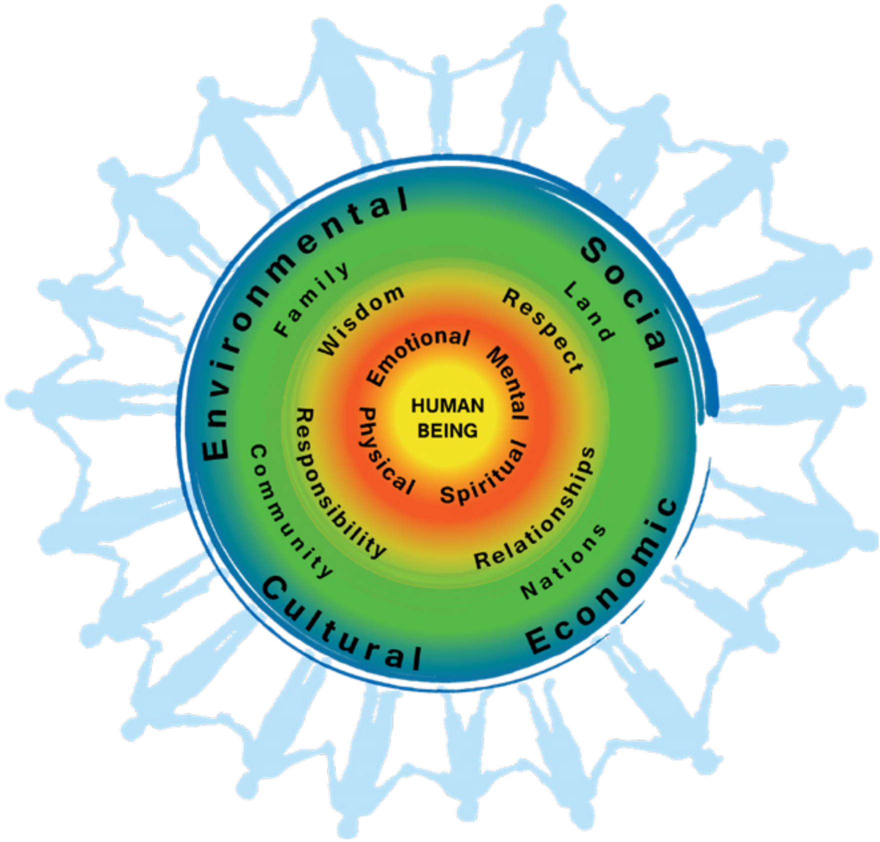
3 (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਪਿਰਾਮਿਡ) Mental Health Literacy Pyramid ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਾਲਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

BRITISH COLUMBIA Ministry of Education and Child Care
erase EXPECT RESPECT & A SAFE EDUCATION

ਮੂਲਵਾਸੀ (ਇਨਡਿਜਨਿਸ) ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਮੁੱਚੀ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਦਾ *ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ (First Nations Perspective on Health and Wellness)* ਇਹ ਸਮਝਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਦਦਗਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਚ ਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੁੱਚੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਿਹਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਉਦੇਸ਼ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਲੱਭਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣਾ ਹੈ।

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ) ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ
- ਲੋਕਾਂ (ਪਰਿਵਾਰ, ਭਾਈਚਾਰੇ) ਅਤੇ ਥਾਵਾਂ (ਜ਼ਮੀਨ) ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ
- ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵੱਡੇ ਸਮਾਜ (ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ, ਸਾਡਾ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਸਭਿਆਚਾਰ) ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਵਸੀਲਾ: ਬੀ ਸੀ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ (BC First Nations Health Authority)

BRITISH COLUMBIA Ministry of Education and Child Care
erase EXPECT RESPECT & A SAFE EDUCATION

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀ ਹੈ?

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ, ਸੋਚਦੇ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ, ਨਿਕੋਟੀਨ, ਕੈਫੀਨ, ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਲਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਲੋਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਭੰਗ ਵਰਗੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਕੋਈ ਨੌਜਵਾਨ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਵੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਹਾਲੇ ਵਿਗਸ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪੈਮਾਨੇ (ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ) ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: *ਨਾ-ਵਰਤੋਂ, ਲਾਭਦਾਇਕ ਵਰਤੋਂ, ਘੱਟ-ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਵਰਤੋਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ-ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਅਮਲੀ ਹੋ ਜਾਣਾ (ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ)।*

LEARN MORE!

ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨੀ (Substance Use & Youth)
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (Mental Health and Substance Use)

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਲੋਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਭਾਈ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵਾਂਗੇ, ਉਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਉੱਦਮ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਬੰਧ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ:

1. ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੱਖਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ **ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।** ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੱਖ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਖ

ਉਦਾਹਰਨਾਂ:
- ਖੁਰਾਕ
- ਨੇਮਬੱਧ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ
- ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ
- ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਛਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
- ਸਮਾਜਿਕ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਭਣ ਦੇ ਹੁਨਰ

ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਖ

ਉਦਾਹਰਨਾਂ:
- ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸਬੰਧ
- ਮੀਡੀਆ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਪੱਖ

ਉਦਾਹਰਨਾਂ:
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਕੂਲ/ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ
- ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਉਸਾਰੂ ਤਜਰਬੇ
- ਪੱਕੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਆਮਦਨ
- ਸਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧ

2. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ **ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।**
3. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ, ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ **ਲਈ ਸੇਧ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।**
4. **ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਓ।** ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਸਲੂਕ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਏ ਬਦਲਾਅ ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
5. **ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦੇ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣੋ।** ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ‘ਤੇ ਮਦਦ ਲਓ।
6. **ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਰੋਕੋ।** ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ **ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਖਤਰੇ** ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
7. **ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਕਲੰਕ (ਸਟਿਗਮਾ) ਘਟਾਓ।**[4] ਅਜਿਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤੋ ਜਿਹੜੀ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਰਮ, ਡਰ, ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਕਿਵੇਂ ਹੋਣਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋਣ।

4 ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੰਗ-ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਸਲੂਕ ਕਰਨ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ: ਵਿਤਕਰਾ, ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਕਰਨਾ)।

8. **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।** ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਾਲਗਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਕੋਚ) ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਚਾਅ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੱਖ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ[5] ਦੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਦੂਜੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ (ਡਿਸਆਰਡਰ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀ ਰੋਗ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਡਾਕਟਰ, ਸਾਈਕਾਇਟਰੈਸਟ, ਸਾਈਕਾਲੋਜਿਸਟ ਅਤੇ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਾਂਗ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਗ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਾੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

5 ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਇੱਕ ਆਮ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਰੋਗ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ?

ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਗਾੜ (ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ) ਉਹ ਹਾਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਡੂੰਘਾ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤਿਅੰਤ ਭੈ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ (ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ), ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਚਿੰਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਵਿਚਰਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ (ਸੋਸ਼ਲ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ) ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

ਮੂਡ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਉਹ ਹਾਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਦਾਸ ਰਹਿਣਾ, ਨਾ-ਉਮੀਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਆਮ ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਮੇਜਰ ਡਿਪਰੈਸਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰ ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਅਸਧਾਰਨ ਵਿਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੂਪ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋ ਵੀ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਵੀ। ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਨਰਵੋਸਾ ਹੈ।

ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਗੜਬੜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਹਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਤੇ ਅੱਖੜ ਹੋਣ ਦਾ ਵਿਗਾੜ (ਆਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨਲ ਡੀਫਾਇਐਂਟ ਡਿਸਆਰਡਰ) ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, "ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨਲ ਡੀਫਾਇਐਂਟ ਡਿਸਆਰਡਰ ਹੈ" ਜਾਂ "ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹੜਾ ਉਦਾਸੀ 'ਚੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ"

ਨਿਊਰੋਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟਲ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਨਿਊਰੋਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟਲ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ (ਤੰਤੂ ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ) ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਕੂਲ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੱਦ ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਿਊਰੋਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟਲ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ (ਵਿਗਾੜਾਂ) ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਔਟਿਜ਼ਮ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ, ਟਿਕਸ ਅਤੇ ਟੌਰੇਟ ਸਿੰਡਰੋਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

LEARN MORE!

ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਤੂ ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਚੁਨੌਤੀਆਂ (Mental Health & Neurodevelopmental Challenges)

BRITISH COLUMBIA Ministry of Education and Child Care
erase EXPECT RESPECT & A SAFE EDUCATION

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਹਾਰ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਕੁਝ ਵਿਹਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦੋ ਚੁਨੌਤੀਪੂਰਨ ਵਿਹਾਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨੌਜਵਾਨ ਲੰਘ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਟ ਮਾਰਨੀ** ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਟ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਸਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ, ਕਸੂਰਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ।** ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਮਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ; ਇਹ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵਧਦੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

LEARN MORE!

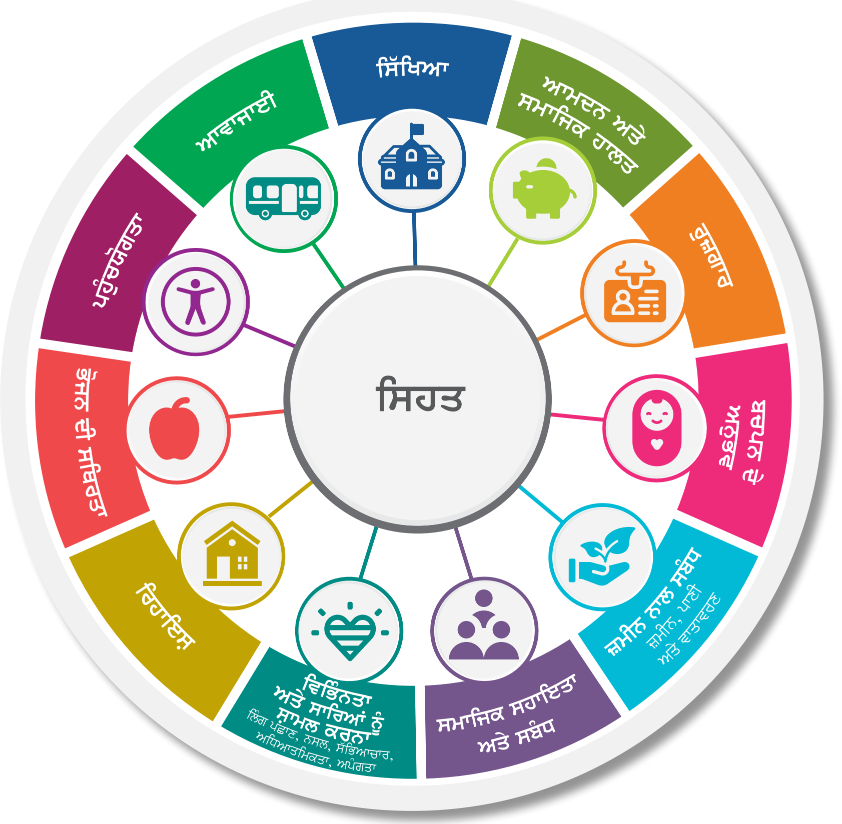
ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਟ ਮਾਰਨੀ (Self-injury)
- ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ (Suicide)

ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚਕਾਰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਖਤਰੇ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੈਵਿਕ (ਬਾਈਓਲੌਜੀਕਲ), ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਖ



ਕੋਮੌਕਸ ਵੈਲੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕ
Comox Valley Community Health Network 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ

BRITISH COLUMBIA Ministry of Education and Child Care
erase EXPECT RESPECT & A SAFE EDUCATION

ਨਸਲਵਾਦ, ਵਿਤਕਰੇ ਅਤੇ ਗਰੀਬੀ ਵਰਗੇ ਅਨੁਭਵ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਲਈ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੱਖ ਜਿਵੇਂ ਘਰ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚਲੇ ਮਦਦਗਾਰ ਸਬੰਧ ਇਹਨਾਂ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਥਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ:

- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਵਾਗਤ ਯੋਗ ਥਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਸਕਣ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਹੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਜੋੜ ਸਕਣ ਜਿਹੜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਲੰਕ (ਸਟਿਗਮਾ) ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਇਹ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦੇ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਉਸਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ 'ਹਰ' ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਣ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਇਸ ਥਾਂ ਨਾਲ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਨਸਲਵਾਦ ਵਰਗੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਖਰੇਵਿਆਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਬੁਰਾ ਜਾਂ ਅਨੁਚਿਤ ਸਲੂਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ!

ਸਕੂਲ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪਹੁੰਚ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਇਹ ਮੰਨਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਕੀ ਹੰਢਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨੈਲਿਟੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਰਿਵਾਰਕ ਢਾਂਚਿਆਂ, ਪਛਾਣਾਂ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਹਾਰਾਂ, ਟੀਚਿਆਂ, ਜਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। **ਸਕੂਲ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਉਸਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਹਰੇਕ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣ।**

BRITISH COLUMBIA Ministry of Education and Child Care
erase EXPECT RESPECT & A SAFE EDUCATION

ਸਕੂਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ‘ਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ?

ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ (ਪੀ ਐੱਚ ਈ) ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ, ਬੌਧਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ‘ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪੀ ਐੱਚ ਈ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ ਢੰਗ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਰਲ ਕੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਕੂਲ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਦੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ (Mental Health in Schools Strategy) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਭਿਆਚਾਰ, ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਕੂਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਇਹ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- **ਸਮਾਜਿਕ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਿੱਖਿਆ**
- **ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ**
- **ਸਦਮੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲਾ ਵਿਹਾਰ**

ਸਮਾਜਿਕ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਬੀ. ਸੀ. ਦੇ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਤੋਂ 12ਵੀਂ ਤੱਕ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸਿਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੇਂਦਰੀ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਗਿਆਨ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ✓ ਆਪਣੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੱਖਾਂ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ
- ✓ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ
- ✓ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਮਦਰਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦਿਖਾਉਣਾ
- ✓ ਮਦਦਗਾਰ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣੇ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੇ
- ✓ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣੇ

ਅਸੀਂ **ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ** ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਾਂ:

- ✓ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ
- ✓ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਾਲਤਾਂ (different states of mental health) (ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ) ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
- ✓ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਬਣਾਉਣਾ
- ✓ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ ‘ਤੇ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ✓ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਲੰਕ (ਸਟਿਗਮਾ) ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਮੂਡ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, “ਮੈਂ ਦੁਖੀ ਹਾਂ” ਦੀ ਬਜਾਏ “ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਮਾਯੂਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ”।

ਸਦਮੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲਾ ਵਿਹਾਰ ਸਦਮੇ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਦਮਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਲੂਕ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਦਮੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲਾ ਵਿਹਾਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ✔ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣਾ
- ✔ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣਾ
- ✔ ਦੁਬਾਰਾ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ✔ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ
- ✔ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ

ਸਦਮਾ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਜਿਹੜਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਹੰਢਾਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਤੀ ਮਿਲਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਸਦਮਾ)। ਇਹ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਦਮਾ ਚਿੰਤਾ, ਗੁੱਸੇ, ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋਣ ਜਾਂ ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਲਗਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਦਾਰਤਾ ਨਾਲ ਸਿੱਝਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਲੂਕ, ਮੂਡ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ।

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ: ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦਾ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕਾਊਂਸਲਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਰਾਹ ਦਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਾਊਂਸਲਰ[6] ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਾਊਂਸਲਰ ਵਿਚਕਾਰ ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ[7] ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।

---

6 ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਾਊਂਸਲਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਸਫਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ, ਅਕਾਦਮਿਕ ਸੇਧ ਅਤੇ ਕੈਰੀਅਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

7 ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਛੋਟਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਅਦਾਲਤ ਦਾ ਹੁਕਮ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਾਊਂਸਲਰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਕਲਾਸ-ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕਾਊਂਸਲਰ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮਾਹਰ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸਕੂਲ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਬੰਧ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਾਊਂਡਰੀ, ਇਨਟੈਗਰੇਟਿਡ ਚਾਈਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਟੀਮਜ਼ (ਤਾਲਮੇਲੀ ਬਾਲ ਅਤੇ ਯੁਵਾ ਟੀਮਾਂ), ਚਾਈਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਕਸ (ਬਾਲ ਅਤੇ ਯੁਵਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕਾਂ), ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀ ਲਈ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਟੂਡੈਂਟ ਸੁਪੋਰਟ ਪਲੈਨ (ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਯੋਜਨਾ) ਜਾਂ ਉਸ ਲਈ ਇਨਡਿਵਿਜੁਅਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪਲੈਨ (ਖਾਸ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ) ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ: ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਦੀ ਰੋਗ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ, ਸਾਈਕਾਇਟਰੈਸਟ, ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਾਈਕਾਲੋਜਿਸਟ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ)। ਰੋਗ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕ (ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਾਊਂਸਲਰ, ਨਰਸਾਂ) ਮਦਦਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨਵਾਨ ਸਿਆਣੇ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਾਊਂਸਲਰ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ। ਮੂਲਵਾਸੀ (ਇਨਡਿਜਨਿਸ) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਨੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ।

LEARN MORE!

ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ: ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਹੈ (Getting Started: Where to Start When Looking for Support)
- ਮੂਲਵਾਸੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ (Mental Health and Wellness Supports for Indigenous Families)

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖ ਕੇ ਕਿ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਸੀਲੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਦਰਤੀ ਅਹਿਸਾਸ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਰਿਸ਼ਤਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਉਹਨਾਂ ਲਈ **ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ** ਅਤੇ ਫਿਕਰ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਪ੍ਰਗਟ **ਕਰਦੇ ਰਹੋ**। ਪਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ – ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੱਖਾਂ 'ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਿਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੱਖਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਓ। ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਠਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਣ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇਹ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਗੱਲਾਂ ਆਖਣੀਆਂ, ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਕ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵੀ ਲਾਚਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

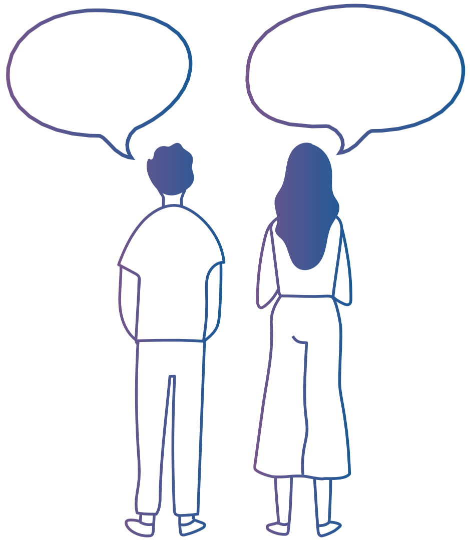
LEARN MORE!

ਪਰਿਵਾਰ ਵਜੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਵਸੀਲੇ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ – ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਬਣਾਉਣੇ (Healthy Living - Building the Foundations of Mental Wellness)
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (Mental Health and Substance Use)

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ/ਨੌਜਵਾਨ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਾਂ?

- **ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਆਮ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ 'ਆਮ' ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਅਜੀਬ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਨਾ ਲੱਗੇ।** ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਾਂਗ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਜਿਹੜਾ ਕੁਝ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਚਲਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਾਲੀ ਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ** (ਆਪਣੀਆਂ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਫ਼ਿਲਮ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਕਿਰਦਾਰਾਂ ਦੀਆਂ)। ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਵਰਗੀਆਂ ਬੇਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਰ-ਰੋਜ਼ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।
- **ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ।** ਇਹ ਉਦੋਂ ਪੁੱਛੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਂ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਵੋਂ(ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈਰ 'ਤੇ ਜਾਵੋਂ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ)। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?"
- ਟੀਚਾ **ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣਾ ਹੈ।** ਫਟਾਫਟ ਆਪਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇਣ ਜਾਂ ਮਸਲੇ ਦਾ ਹੱਲ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਹੋਰ ਗੱਲ ਦੱਸਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ **ਉਹ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ**, ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ। ਇਹ ਓਕੇ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਅਜੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ – ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।



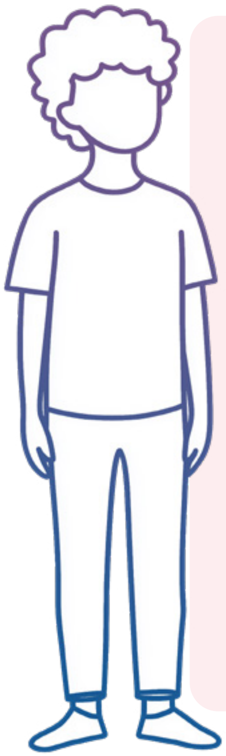
LEARN MORE!

ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਮਦਦਗਾਰ ਵਸੀਲੇ:

- ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ (Talking to Youth About Mental Health)
- ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ (Have a conversation)

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਾਂ?

ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਕਰਨਾ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲਾ ਪਰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਿਹਨਤ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ, ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਚੁਨੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ, ਮਦਦਗਾਰ ਘਰੇਲੂ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਵੀ ਦਿਖਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

LEARN MORE!

ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਮਦਦਗਾਰ ਵਸੀਲੇ:

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ (Taking Care of Yourself)
- ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਬਣਾਉਣੀ (Building a Support Network and Community)

ਤੁਸੀਂ ਬੀਸੀ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਕੇਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ (Kelty Mental Health Resource Centre) ਜਾਂ ਫੈਮਿਲੀਸਮਾਰਟ (FamilySmart) ਵਿਖੇ ਪੀਅਰ (ਸਾਥੀ) ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਪੱਕੀ ਨੀਂਹ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ – ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਉੱਥੇ ਹੋਣਾ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਟਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ‘ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਘਰ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਯਤਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਮਝ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਆਲੂ, ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ - ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਈ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਮੁੱਲਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ।

BRITISH COLUMBIA Ministry of Education and Child Care
erase EXPECT RESPECT & A SAFE EDUCATION