

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ:

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਾਖਰਤਾ

Supporting your Child's Mental Wellness:
Mental Health & Mental Health Literacy

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੀ ਹੈ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ "ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਅਵਸਥਾ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਅਰਥਪੂਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਮ ਤਣਾਅ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।"

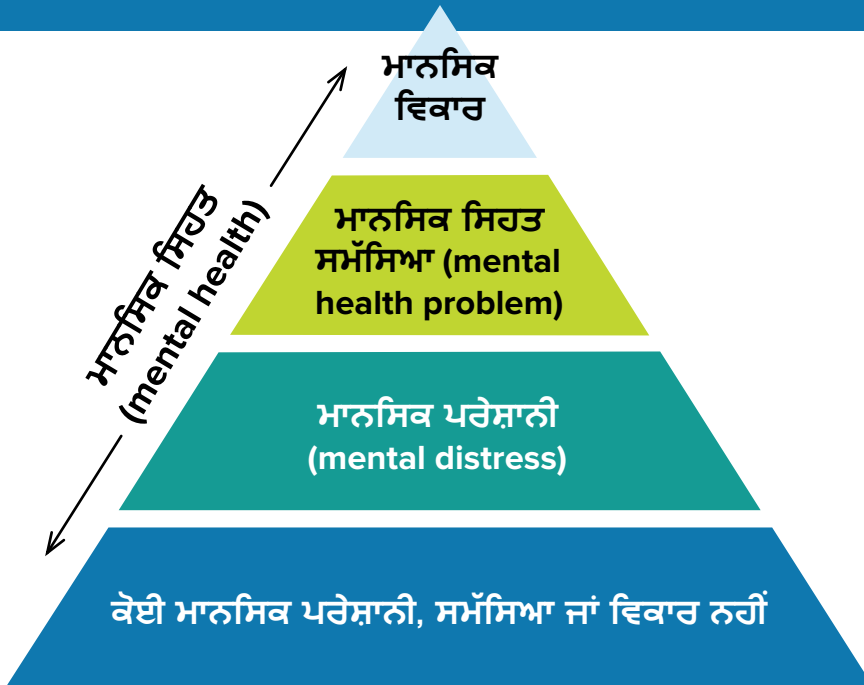
ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲੇ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇ ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸੋਚਦੇ ਅਤੇ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਇੰਡੀਜਨਸ (ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ) ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਾਖਰਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:



ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ (mental disorder)
ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਂਕਜ਼ਾਇਟੀ ਡਿਸਐਰਡਰ (ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਰੋਗ)।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ **ਪੰਨਾ 6** ਵੇਖੋ।

ਸਰੋਤ: mentalhealthliteracy.org

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਤਣਾਅ ਕਿਸੇ ਦੀ ਆਮ ਜੀਵਨ ਜੀਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ)।

- ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, **ਪੰਨਾ 5** ਵੇਖੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਣਾਅ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋਣਾ) ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਆਮ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮੇਂ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

- ਜਦੋਂ ਤਣਾਅ ਵਧ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਦੇ **ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਜਮਾਓ**



ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਢਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ **ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਵਿਕਾਰ** ਨਹੀਂ ਹਨ।

- ਤੁਸੀਂ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ **ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ** ਅਪਣਾਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।





ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ:

- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਢੁਕਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ" ਦੀ ਬਜਾਏ, "ਮੈਂ ਚਿੰਤਤ, ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ"।
- ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਆਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਜਾਣੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਾਖਰਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ:

- ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੈ
- ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਖਰਾਬ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣੀ ਹੈ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਾਖਰਤਾ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਾਖਰਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਵਜੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਹੋਣ — ਸਿਰਫ਼ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਮਨ, ਉਤਸੁਕਤਾ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦਿਖਾਓ। ਇਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।” — ਬੀ.ਸੀ. ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ। **ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?**

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ।

ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ, ਸੈਰ ਦੌਰਾਨ, ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ)।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਜੋਂ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ।

ਉਤਸੁਕਤਾ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦਿਖਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖੀਆਂ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛ ਕੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ, FamilySmart ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਡੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਮਿਲਿਆ ਸਰੀਰ, ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਜੀਵਨ ਅਨੁਭਵ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਤਕਰਾ), ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਕਮੀ), ਅਤੇ ਉਹ ਸਿਸਟਮ ਜੋ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਆਰਥਿਕਤਾ)।

ਪਰ, ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਅਕਸਰ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਆਪਣੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਵੇਖੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਤਸੁਕਤਾ ਦਿਖਾਓ। ਵਿਵਹਾਰ, ਮੂਡ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਕੁਝ ਵਿਵਹਾਰਕ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਜੋ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣਾ
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਮਿਜ਼ਾਜ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਬਦਲਾਅ
- ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ
- ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਨਾ ਚਾਹੁਣਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਲੈਣਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਦੇਸਤ/ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣਾ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਾਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੋਚਣ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਦਾ [ਇਹ ਵੈੱਬਪੇਜ](#) ਵੇਖੋ।



ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਕੂਲ ਕਾਊਂਸਲਰਾਂ ਸਮੇਤ ਸਰੋਤ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਫੈਮਿਲੀ ਸਮਾਰਟ ਅਤੇ ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ 0-24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਾਊਂਡਰੀ 12-24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ
- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ
- ਪਰਿਵਾਰ + ਦੇਸਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾਉਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸੰਕਟ ਹੋਵੇ:

- 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 310-6789 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੁਇਸਾਈਡ (ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ) ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਲਈ 988 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਫੋਨ (Kids Help Phone) (1-800-668-6868)
- KUU-US ਇੰਡੀਜਨਸ ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ: 1-800-588-8717

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਇੱਥੇ ਪੜ੍ਹੋ।

