डिप्रेशन से पीड़ित बच्चों की मदद कैसे करें

"बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल पर माता-पिता की शिक्षा श्रृंखला"

शिक्षा ब्यूरो 2022

"डिप्रेशन" क्या है?

खुशी, क्रोध, उदासी और खुशी भावनात्मक परिवर्तन हैं जो हर कोई महसूस करता है। तथापि, यदि नकारात्मक भावना बनी रहे, और ज्यादा लंबे समय तक नकारात्मक विचारों और व्यवहार के साथ हो, या यहाँ तक कि शारीरिक लक्षण भी हों, जो दैनिक कामकाज में महत्वपूर्ण हस्तक्षेप करते हैं, यह डिप्रेशन होने के संकेत हो सकते हैं।

डिप्रेशन के आम लक्षणों में शामिल हैं:

भावनात्मक पहलू

✧ लंबे समय तक उदास मूड या खालीपन महसूस करना

✧ घबराहट

शारीरिक पहलू

✧ ध्यान केंद्रित करने में परेशानी

✧ भूख या शरीर के वजन में कमी या वृद्धि होना

✧ थकान या कम ऊर्जा

संज्ञानात्मक पहलू

✧ लगभग सभी मामलों में रुचि या प्रेरणा खो देना

✧ आसानी से दोषी, असहाय, या निकम्मा महसूस करना

आचरण संबंधी पहलू

✧ मनोसंचालन विलंबन

✧ समाज से दूरी बनाना

✧ उन गतिविधियों में भाग लेने के लिए अनिच्छुक जिनका आनंद लिया करते थे

✧ शिक्षा की प्रेरणा का अभाव (उदाहरण के लिए बार-बार होमवर्क करने में असफल होना या विद्यालय में प्रदर्शन में गिरावट)

माता-पिता की भूमिका

अगर मुझे लगता है कि मेरे बच्चे को डिप्रेशन है, तो मुझे...

- जितनी जल्दी हो सके अपने बच्चे के लिए मनो- चिकित्सा परामर्श और आकलन प्राप्त करें, ताकि उसके लिए उपयुक्त उपचार और सहायता प्रशिक्षण की व्यवस्था की जा सके
- उपयुक्त सहायता सेवाओं की व्यवस्था के लिए विशेष शिक्षात्मक आवश्यकता समन्वयक

(**SENCO**) कक्षा अध्यापक, विद्यालय की मार्गदर्शन टीम या विद्यालय के सामाजिक कार्यकर्ता के साथ संपर्क आरंभ करें

मेरे बच्चे के डिप्रेशन से पीड़ित होने का आकलन करने के बाद, मुझे...

- सुझाई गई उपचार योजना को शुरू करने में स्वास्थ्य पेशेवरों के साथ सहयोग करें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपके बच्चे को वह उपचार मिले जिसकी उसे आवश्यकता है और परामर्श के अनुसार दवा लेनी चाहिए (यदि लागू हो)
- अपने बच्चे की विशेष शिक्षात्मक आवश्यकताओं के बारे में जल्द से जल्द स्कूल को जानकारी प्रदान करने की पहल करें, इसमें उपयुक्त सहायता सेवाओं की व्यवस्था के लिए विद्यालय को अपनी मनो-चिकित्सा रिपोर्ट पास करना शामिल है
- अपने बच्चे की शिक्षा और सुधार की स्थिति को समझने के लिए स्कूल मार्गदर्शन टीम या स्कूल सामाजिक कार्यकर्ता, **SENCO**, छात्र सहायता टीम, कक्षा शिक्षक और विषय शिक्षक के साथ संपर्क बनाए रखें; और यदि आवश्यक हो तो संयुक्त रूप से उपयुक्त समर्थन कार्यनीतियों पर चर्चा करें

अपने बच्चे की सहायता करते समय निम्नलिखित कार्यनीतियों पर विचार किया जा सकता है

संपर्क कौशल और भावना प्रबंधन

- सब्र से सुनें और सहानुभूति दिखाएं. अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए अपने बच्चे को प्रोत्साहित करें, उसकी भावनाओं और विचारों को उसके नजरिए से समझें , और उसे स्वीकार करें, ताकि आपका बच्चा आपको साथी के रूप में समझे
- अपने बच्चे के साथ समय व्यतीत करें। माता-पिता को अपने बच्चे के साथ अधिक बात करनी चाहिए और उसकी उदास भावनाओं को दूर करने के लिए आवश्यक होने पर उसके साथ रहना चाहिए
- अपने बच्चे के गिरते प्रदर्शन को स्वीकार करें। अपने बच्चे को दोष देने और आलोचना करने के बजाय सांत्वना और प्रोत्साहन दें
- अपने बच्चे की ताकत का अन्वेषण करें और उसे पहचानें, उसकी प्रगति की प्रशंसा करें, और एक सकारात्मक आत्म-अवधारणा बनाने में उसकी मदद करें

दैनिक जीवन

- अपने बच्चे को एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रोत्साहित करें। संतुलित आहार खाएं , हर दिन पर्याप्त आराम/नींद लें, और नियमित रूप से आराम देने वाली गतिविधियों या व्यायामों में भाग लें

- सामाजिक बातचीत में भाग लें। दूसरों के साथ संबंध स्थापित करने और सामाजिक समर्थन बढ़ाने में मदद करने के लिए अपने बच्चे को मित्रों या परिवार के साथ शारीरिक गतिविधियों में शामिल होने या मनोरंजक गतिविधियों में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करें
- अपने बच्चे को ध्यान केंद्रित करने में मदद करने के लिए, धीरे-धीरे पूरा करने के लिए कार्यों को छोटे हिस्सों में विभाजित करें

समर्थन उपाय और कार्यनीतियाँ

सामान्य तौर पर, विद्यालय अलग-अलग छात्रों की जरूरतों के अनुसार निम्नलिखित सहायता प्रदान कर सकते हैं:

विद्यालय समायोजन पर छात्र की मदद करना

- आवश्यकता पड़ने पर छात्र की अवसाद की भावनाओं को नियंत्रित करने के लिए एक सुरक्षित और शांत स्थान की व्यवस्था करें
- छात्र को उन गतिविधियों का पता लगाने में मदद करें जो उसकी भावनाओं को सुधारने में उसकी मदद कर सकती हैं। छात्र को उचित समय पर उन गतिविधियों में भाग लेने दें
- छात्र के लिए उपयुक्त कक्षा कर्तव्यों की व्यवस्था करें ताकि वह अपने आत्मविश्वास और क्षमता की भावना को बढ़ाने में मदद करने के लिए सफल अनुभव प्राप्त कर सके
- अपने भावनात्मक प्रबंधन और समस्या को सुलझाने के कौशल में सुधार करने के लिए छात्र को समूह प्रशिक्षण या व्यक्तिगत मशवरा प्रदान करें
- छात्र की परिस्थिति और जरूरतों के अनुसार छात्र की दिनचर्या और उपस्थिति पर आवश्यकताओं को सम्भालते हुए लचीली व्यवस्था करें

शिक्षक और साथियों के साथ जुड़ने और संवाद करने में छात्र की मदद करना

- छात्र के सकारात्मक व्यवहार पर उसकी प्रशंसा करें और उसे अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें
- विद्यालय में उपयुक्त सहायता प्रदान करने के लिए मित्रतापूर्ण साथियों की व्यवस्था करें

सीखने की गतिविधियों में छात्र को शामिल करना

- छात्र को सकारात्मक प्रतिक्रिया और बढ़ावा दें
- छात्र को उसकी क्षमता और परिस्थिति के अनुसार कक्षा की गतिविधियों (जैसे, समूह चर्चा) में भाग लेने दें छात्र पर बहुत अधिक दबाव न पड़े छात्र के शिक्षण को सुवि
- धाजनक बनाने के लिए विविध शिक्षण गतिविधियों को अपनाएं, जैसे कि समूह चर्चा,

वीडियो प्रदर्शन, आदि

- शिक्षण कार्यनीतियों के संदर्भ में कार्यों को विभाजित करें और प्रमुख बिंदुओं को उजागर करें
- छात्र के दबाव को कम करने के लिए उसकी ज़रूरतों के अनुसार गृहकार्य की व्यवस्था करें
- छात्रों की आवश्यकताओं और पेशेवरों से सुझाव के अनुसार विशेष परीक्षा व्यवस्था प्रदान करें

समर्थन और गृह-विद्यालय सहयोग को मजबूत करना

- आवश्यकता पड़ने पर गंभीर कठिनाइयों वाले छात्रों को ज्यादा सहायता सेवाएं प्रदान करो , जैसे व्यक्तिगत शिक्षण योजना तैयार करना, नियमित समीक्षा और अनुवर्ती कार्यवाही करना
- विद्यालय , माता-पिता और विशेषज्ञों (जैसे स्वास्थ्य सेवा विशेषज्ञ, सामाजिक कार्यकर्ता, मनोवैज्ञानिक, आदि) के बीच घनिष्ठ सहयोग और संपर्क बनाए रखें,

उपयोगी वेबसाइटें

शिक्षा ब्यूरो

शिक्षा ब्यूरो का होमपेज

"SENSE" एकीकृत शिक्षा और विशेष शिक्षा सूचना ऑनलाइन सूचना

"Mental Health @School" छात्र मानसिक स्वास्थ्य सूचना ऑनलाइन

एकीकृत शिक्षा के लिए संपूर्ण विद्यालय दृष्टिकोण

मानसिक बीमारी वाले छात्रों को समझने और उनकी

पर संचालन मार्गदर्शिका

सहायता करने पर शिक्षक संसाधन पुस्तिका

स्वास्थ्य विभाग

बाल मूल्यांकन सेवा

छात्र स्वास्थ्य सेवा

समाज कल्याण विभाग

सामाजिक सेवा की हाँगकाँग परिषद

पूछताछ के लिए टेलीफोन नंबर

शिक्षा ब्यूरो

विशेष शिक्षा के बारे में सामान्य पूछताछ	3698 3957

अस्पताल प्राधिकरण

अस्पताल प्राधिकरण मानसिक स्वास्थ्य प्रत्यक्ष (24 घंटे)	2466 7350

स्वास्थ्य विभाग

बाल मूल्यांकन सेवा	2246 6659
छात्र स्वास्थ्य सेवा	2349 4212

समुदाय संसाधन और हेल्पलाइन