

ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (EDs), (ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਨਰਵੇਸਾ (AN) ਅਤੇ ਬੁਲੀਮੀਆ ਨਰਵੇਸਾ (BN) ਸਮੇਤ), ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਅਸਧਾਰਨ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ। ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

AN ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਖਰਾਬ ਇਮੇਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤੀਬਰ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਾਈਟਿੰਗ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

BN ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਅਣਉਚਿਤ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੈ-ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਜੁਲਾਬਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ) ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਈ ਵਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

EDs ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। EDs ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਹਿਲੂ

- ਲੋ ਸੈਲਫ ਇਮੇਜ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਗੜਬੜ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ, ਸ਼ਰਮ)

ਸਰੀਰਕ ਪਹਿਲੂ

- ਅਚਾਨਕ ਭਾਰ ਵਧਣਾ ਜਾਂ ਘਟਣਾ, ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ
- ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਹੌਲੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਥਕਾਵਟ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਠੰਡ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਖੁਸ਼ਕ ਵਾਲ ਜਾਂ ਚਮੜੀ
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਬੋਧਾਤਮਕ ਪਹਿਲੂ

- ਭਾਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਣਤਰ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ
- ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਵਿਵਹਾਰਕ ਪਹਿਲੂ

- ਲਗਾਤਾਰ ਡਾਈਟਿੰਗ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਖਾਣਾ ਛੱਡਣਾ, ਵਰਤ ਰੱਖਣਾ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਬਦਲਣਾ)
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਅਕਸਰ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਗੁਆਉਣਾ
- ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਘਾਟ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਹੋਮਵਰਕ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ)

ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਿਨਾਂ, EDs ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਟੱਲ ਨੁਕਸਾਨ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ

ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ MI ਹੈ...

- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਢੁਕਵੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਨੀਡਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ (SENCO), ਕਲਾਸ ਟੀਚਰ, ਸਕੂਲ ਗਾਈਡੈਂਸ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ED ਹੈ, ਮੈਨੂੰ...

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਇਲਾਜ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਉਹ ਦਵਾਈ (ਜੇਕਰ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ) ਲੈ ਲਵੇ।
- ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਢੁਕਵੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਰਿਪੋਰਟ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਅਡਜਸਟ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਗਾਈਡੈਂਸ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, SENCO, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ, ਕਲਾਸ ਟੀਚਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ; ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਚਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਨੀਤੀਆਂ 'ਤੇ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਜੀਵਨ

- EDs ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਨਾਸ਼ਤੇ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਭਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਡਾਈਟਿੰਗ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦਿਖਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਾਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ, ਦਿੱਖ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖਾਸ ਅੰਗਾਂ 'ਤੇ ਅਣਉਚਿਤ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਹਾਣੀਆਂ ਦੇ ਗਲਤ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਜਾਂ ਸ਼ੇਪ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਛੇੜਛਾੜ ਨੂੰ "ਨਹੀਂ" ਕਰੋ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਓ)
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜੋ ਭਾਰ ਜਾਂ ਦਿੱਖ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ

ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਭਾਰ ਅਤੇ ਬੋਡੀ ਇਮੇਜ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਸੁਣੋ
- EDs ਇਲਾਜਯੋਗ ਹਨ, ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸ ਤੇ ਦੇਸ਼ ਨਾ ਲਗਾਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਲਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਇਕੱਲੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਵਧੀਆ ਮੁੱਲਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਵੈ-ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਉਸਦੀ ਦਿੱਖ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਧੀਆ ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਆਲਤਾ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਈਟਿੰਗ, ਆਦਰਸ਼ ਦਿੱਖ ਜਾਂ "ਸੰਪੂਰਨ ਸਰੀਰ" ਬਾਰੇ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

ਸਹਿਯੋਗੀ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਸਕੂਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਸਕੂਲ ਐਡਜਸਟਮੈਂਟ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਹੁਤ ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਰਿਲੇਕਸ ਕਰਨ ਦਿਓ
- ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਵਰਦੀਆਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਲਾਸ ਲਈ), ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੋਲ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਵਿਕਲਪ ਦਿਓ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖਰੇ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਬੰਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਪਰ ਚੰਗੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ, ਆਦਿ)

- ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਭੋਜਨ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ। ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਨੈਕਸ ਲੈ ਜਾਉਣ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਖਾ ਸਕਣ
- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਭਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਵੱਈਆ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ
- ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਲਚਕਦਾਰ ਸਕੂਲ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਕਲਾਸ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੇ

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

- ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦਿੱਖ 'ਤੇ ਆਲੋਚਨਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ
- ਦਿੱਖ ਸੰਬੰਧੀ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਲਈ ਜ਼ੀਰੋ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕੈਂਪਸ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਓ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰਾਂ, ਸਾਈਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦਿੱਖ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਬਰਾਬਰ ਮੁੱਲ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਪਹਿਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖਾਣਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਉਸਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਚਿੰਤਤ ਹਨ।
- ਉਸ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ

ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ

- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਬੇਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ EDs ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ
- ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਲਾਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਖਾ ਸਕੇ।
- ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਠੰਡ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਕੰਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਮਵਰਕ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਤੋਂ ਛੇਟ ਦਿਓ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਰ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰੋ
- ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ

ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਉਸਨੂੰ ਪਾਠ ਦੇ ਨੋਟਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਘਰ-ਸਕੂਲ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ

- ਗੰਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਖਲਾਈ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਨਿਯਮਤ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰਨਾ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਕੂਲ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਆਦਿ) ਵਿਚਕਾਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜਦੀ ਹੋਈ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ

ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ ਦਾ ਮੁੱਖ ਪੰਨਾ

<http://www.edb.gov.hk/en>

“SENSE” ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਨਲਾਈਨ

<https://sense.edb.gov.hk/en>

“Mental Health@School” ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਨਲਾਈਨ

<http://mentalhealth.edb.gov.hk/en>

ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਪੂਰਨ ਸਕੂਲ ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਸੰਚਾਲਨ ਗਾਈਡ

https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ie_guide_en.pdf

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ ਹੈਂਡਬੁੱਕ - ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗੜ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/Teacher's_Resource_Handbook_on_Understanding_and_Supporting_Students_with_Mental_Illness_Aug_2017.pdf

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

ਬਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੇਵਾ

<https://www.dhcas.gov.hk/en/>

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ

<https://www.studenthealth.gov.hk/eindex.html>

ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ

<https://www.swd.gov.hk/en/index>

ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸ

<http://hkcss.org.hk/?lang=en>

ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ

ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਆਮ ਪੁੱਛਗਿੱਛ

3698 3957

ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ

ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਡਾਇਰੈਕਟ (24 ਘੰਟੇ)

2466 7350

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

ਬਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੇਵਾ

2246 6659

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ

2349 4212

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html>