ਸਾਈਕੋਸਿਸ

ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

"ਸਾਈਕੋਸਿਸ" ਕੀ ਹੈ?

ਸਾਈਕੋਸਿਸ (ਸਿਜ਼ੋਫ੍ਰੇਨਿਆ, ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਕਾਰ, ਆਦਿ ਸਮੇਤ) ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗੀ ਤੰਤੂ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਕਿਸੇ ਦੇ "ਵਿਚਾਰਾਂ" ਅਤੇ "ਧਾਰਨਾਵਾਂ" ਵਿੱਚ ਗੜਬੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਸਾਧਾਰਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। "ਵਿਚਾਰ" ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ "ਧਾਰਨਾ" ਪੰਜ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਤੇ, ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ, ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਭਰਮ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਣਨਾ, ਦੇਖਣਾ, ਸੁੰਘਣਾ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਗੈਰ-ਮੌਜੂਦ ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਗੰਧ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਭੁਲੇਖੇ ਜੋ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਯੋਗ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸਲੀਅਤ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ
- ਉਲਝਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ, ਅਸੰਗਤ ਅਤੇ ਤਰਕਹੀਣ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ
- ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਕਮੀ
- ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਣਗਹਿਲੀ
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਵਿਗੜਨਾ
- ਬੋਲੀ ਦਾ ਘਾਟਾ

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ...

- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਨੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਢੁਕਵੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ (SENCO), ਕਲਾਸ ਟੀਚਰ, ਸਕੂਲ ਗਾਈਡੈਂਸ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਨੂੰ...

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਇਲਾਜ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਉਹ ਦਵਾਈ (ਜੇਕਰ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ) ਲੈ ਲਵੇ।
- ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਢੁਕਵੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਰਿਪੋਰਟ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਮਾਯੋਜਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਗਾਈਡੈਂਸ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, SENCO, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ, ਕਲਾਸ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ

ਸੰਚਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ; ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਚਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਨੀਤੀਆਂ 'ਤੇ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ

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

ਮੈਡੀਕਲ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ

- ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਭਾਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸਥਿਰ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਬੰਧ

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਉਸ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰ

- ਬੋਲਣ ਵੇਲੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦਿਖਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਨੋਟ ਲਿਖਣਾ
- ਉਸ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਯਤਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਉਸ ਦਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਨਾਲ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਰਮਾਂ ਅਤੇ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਉਸਦੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਭੁਲੇਖਾਂ ਅਤੇ ਭਰਮਾਂ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਬਾਰੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ , ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਭਰਮ ਅਤੇ ਭੁਲੇਖੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਵਾਕਾਂ ਅਤੇ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ

- ਜਦੋਂ ਭਰਮ ਜਾਂ ਭੁਲੇਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਆਰਾਮ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ

ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ
- ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਿੱਜੀ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ

ਸਮਰਥਨ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ

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

ਸਕੂਲ ਐਡਜਸਟਮੈਂਟ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਭੁਲੇਖੇ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਉਸਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ,
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਲਾਸ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲੋ

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

- ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਕੂਲ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰੋ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਮਲਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ

ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ

- ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸੁਧਾਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਉਸ ਲਈ ਕੁਝ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖਣਾ।
- ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ

ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ 'ਤੇ ਬੋਝ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਉਚਿਤ ਸਿਖਲਾਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
- ਸੰਖੇਪ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿਓ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ, ਜਾਂ ਮੌਖਿਕ ਜਾਂ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਸੰਕੇਤ ਦਿਓ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪ੍ਰਤੀ ਉਸ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕਰੋ, ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਮੈਮੋਰੀ ਏਡਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਓ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਮਵਰਕ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
- 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 ਲਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਤੀਬਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਖਲਾਈ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਨਿਯਮਤ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰਨਾ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਕੂਲ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਕਰ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਆਦਿ) ਵਿਚਕਾਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮੁੜ ਮੁੜ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ

ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ ਦਾ ਮੁੱਖ ਪੰਨਾ

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

"SENSE" ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਔਨਲਾਈਨ

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

"Mental Health@School" ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਔਨਲਾਈਨ

https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/index.html

ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਪੂਰੇ ਸਕੂਲ ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਸੰਚਾਲਨ ਗਾਈਡ

https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated_education/landing/ie_guide_en.pdf

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਰੋਤ ਹੈਂਡਬੁੱਕ

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

ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ

"ਸਾਈਕੋਸਿਸ" ਸੇਵਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

https://www3.ha.org.hk/easy/eng/service.html

ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ

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

ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਕੌਂਸਲ ਆਫ਼ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸ

https://www.hkcss.org.hk/?lang=en

ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ

ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਆਮ ਸਵਾਲ **3698 3957**

ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ

ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਡਾਇਰੈਕਟ (**24** ਘੰਟੇ) **2466 7350**

ਅਰਲੀ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਅਰਲੀ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਸੇਵਾ (**EASY) 2928 3283**

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

ਬਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੇਵਾ **2246 6659**

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ **2349 4212**

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨਜ਼

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