

افسردگی میں مبتلا بچوں کی مدد کیسے کریں
"بچوں کی دماغی صحت کی دیکھ بھال سے متعلق والدین کی تعلیمی سیریز
ایجوکیشن بیورو 2022

"افسردگی" کیا ہے؟

خوشی، غصہ، اداسی اور مسرت وہ جذباتی تبدیلیاں ہیں جو ہر ایک کو ہوتی ہیں۔ تاہم، اگر منفی جذبات برقرار رہتے ہیں، اور اس کے ساتھ دیگر طویل منفی خیالات اور رویے، یا یہاں تک کہ جسمانی علامات بھی ہوں، جو روزمرہ کے کام میں نمایاں طور پر مداخلت کرتی ہوں، تو یہ افسردگی کی علامات ہو سکتی ہیں۔
افسردگی کی عام علامات میں شامل ہیں:

جذباتی پہلو

✧ طویل عرصے تک افسردہ مزاجی یا کھوکھلا پن محسوس ہونا
✧ اشتعال انگیزی

جسمانی پہلو

✧ توجہ مرکوز کرنے میں دشواری
✧ بھوک یا جسمانی وزن میں نمایاں کمی یا اضافہ
✧ تھکاوٹ یا کم توانائی

ادراکی پہلو

✧ تقریباً تمام معاملات میں دلچسپی یا ترغیب کا فقدان ہونا
✧ آسانی سے مجرم، لاجار، یا بیکار محسوس کرنا

رویہ جاتی پہلو

✧ نفسیاتی پسماندگی
✧ سماج سے دوری رکھنا
✧ ان سرگرمیوں میں حصہ لینے کے لیے تیار نہیں جن میں لطف اندوز ہوا کرتا تھا
✧ سیکھنے کی حوصلہ افزائی کا فقدان (مثلاً ہوم ورک میں کثرت سے ناکام رہنا یا اسکول کی کارکردگی میں تنزلی)

والدین کا کردار

اگر مجھے شبہ ہے کہ میرے بچے کو افسردگی ہے، تو مجھے چاہیے...

- جتنی جلدی ممکن ہو اپنے بچے کے لیے نفسیاتی مشاورت اور تشخیص حاصل کریں، تاکہ اس کے لیے مناسب علاج اور معاونت کی تربیت کا بندوبست کیا جا سکے
- خصوصی تعلیمی ضروریات کے کوآرڈینیٹر (SENCO)، کلاس ٹیچر، اسکول گائیڈنس ٹیم یا اسکول کے سماجی کارکن سے مناسب معاون خدمات کے انتظام کے لیے رابطہ شروع کریں

میرے بچے کا افسردگی کے طور پر تشخیص ہونے کے بعد، مجھے چاہیے...

- صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد کے ساتھ تجویز کردہ علاج کے منصوبے کو شروع کرنے میں تعاون کریں تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ آپ کے بچے کو وہ علاج ملے جو اسے درکار ہے اور وہ تجویز کردہ دوا لیتا ہے (اگر قابل اطلاق ہو)
- اسکول کو اپنے بچے کی خصوصی تعلیمی ضروریات کے بارے میں جلد از جلد معلومات فراہم کرنے کے لیے پہل کریں، بشمول مناسب معاون خدمات کے انتظام کے لیے اس کی نفسیاتی رپورٹ اسکول کو دینا

➤ اپنے بچے کے سیکھنے اور ایڈجسٹمنٹ کی حالت کو سمجھنے کے لیے اسکول گائیڈنس ٹیم یا اسکول کے سماجی کارکن، SENCO، اسٹوڈنٹ سپورٹ ٹیم، کلاس ٹیچر اور سبجیکٹ ٹیچرز کے ساتھ رابطے کو برقرار رکھیں؛ اور اگر ضروری ہو تو مشترکہ طور پر مناسب معاون حکمت عملیوں پر تبادلہ خیال کریں

اپنے بچے کی مدد کرتے وقت درج ذیل حکمت عملیوں پر غور کیا جا سکتا ہے:

ابلاغی مہارت اور جذبات کا نظم و نسق

- صبر سے سنیں اور ہمدردی کا مظاہرہ کریں۔ اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے جذبات کا اظہار کرے، اس کے جذبات اور خیالات کو اس کے نقطہ نظر سے سمجھیں، اور اسے قبول کریں، تاکہ آپ کا بچہ آپ کو ساتھی سمجھے
 - اپنے بچے کے ساتھ وقت گزاریں۔ والدین کو اپنے بچے کے ساتھ زیادہ بات کرنی چاہیے اور جب ضروری ہو تو اس کے ساتھ رہنا چاہیے تاکہ اس کے افسردہ جذبات کو دور کیا جا سکے
 - اپنے بچے کی زوال پذیر کارکردگی کو قبول کریں۔ اپنے بچے پر الزام تراشی اور تنقید کی بجائے تسلی اور حوصلہ دیں
 - اپنے بچے کی خوبیوں کو دریافت کریں اور اس کے بارے میں جانیں، اس کی ترقی کی تعریف کریں، اور ایک مثبت خود خیالی بنانے میں اس کی مدد کریں
- روزمرہ کی زندگی**

- اپنے بچے کو صحت مند طرز زندگی اپنانے کی ترغیب دیں۔ متوازن غذا برقرار رکھیں، ہر روز مناسب آرام/نیند لیں، اور آرام دہ سرگرمیوں یا ورزشوں میں باقاعدگی سے حصہ لیں
- سماجی تعاملات میں شرکت کریں۔ اپنے بچے کو دوستوں یا خاندان کے ساتھ جسمانی سرگرمیوں یا تفریح میں مشغول ہونے کی ترغیب دیں تاکہ دوسروں کے ساتھ روابط قائم کرنے اور سماجی مدد حاصل کرنے میں مدد ملے
- اپنے بچے کی توجہ مرکوز کرنے میں مدد کرنے کے لیے، کاموں کو بتدریج مکمل کرنے کے لیے چھوٹے حصوں میں تقسیم کریں

معاونتی اقدامات اور حکمت عملیاں

عام طور پر، اسکول انفرادی طلباء کی ضروریات کے مطابق درج ذیل مدد فراہم کر سکتے ہیں:
اسکول کی ترتیبات میں طالب علم کی مدد کرنا

- ضرورت پڑنے پر طالب علم کے لیے اپنے افسردہ جذبات پر قابو پانے کے لیے ایک محفوظ اور پرسکون جگہ کا انتظام کریں
- طالب علم کو ایسی سرگرمیاں دریافت کرنے میں مدد کریں جو اس کے جذبات کو بہتر بنانے میں اس کی مدد کر سکتی ہیں۔ طالب علم کو مناسب وقت پر ان سرگرمیوں میں شرکت کرنے کی اجازت دیں
- طالب علم کے لیے مناسب کلاس کی ذمہ داریوں کا بندوبست کریں تاکہ وہ اپنے خود اعتمادی اور قابلیت کے احساس کو بڑھانے میں مدد کے لیے کامیاب تجربہ حاصل کر سکے
- طالب علم کے جذبات کے نظم و نسق اور مسئلہ حل کرنے کی مہارتوں کو بہتر بنانے کی ضرورت کے خاطر گروپ ٹریننگ یا انفرادی مشاورت فراہم کریں
- طالب علم کے معمولات اور حاضری کی ضروریات کو طالب علم کے حالات اور ضروریات کے مطابق سنبھالتے وقت لچکدار انتظامات کریں

طلباء کو اساتذہ اور ساتھیوں کے ساتھ ہم آہنگ ہونے اور بات چیت کرنے میں مدد کرنا

- طالب علم کے مثبت رویے پر اس کی تعریف کریں اور اسے اپنے جذبات کا اظہار کرنے کی ترغیب

دیں

➤ اسکول میں مناسب مدد فراہم کرنے کے لیے دوستانہ ساتھیوں کا بندوبست کریں

سیکھنے کی سرگرمیوں میں طلباء کو شامل کرنا

- طالب علم کو مثبت تاثرات اور ترغیب دیں
- طالب علم کو اس کی اہلیت اور حالت کے مطابق کلاس کی سرگرمیوں (مثلاً گروپ ڈسکشن) میں حصہ لینے کی اجازت دیں، تاکہ طالب علم کو شدید دباؤ میں نہ ڈالا جا سکے
- طالب علم کے سیکھنے میں آسانی پیدا کرنے کے لیے متنوع تدریسی سرگرمیاں، جیسے گروہی ابحاث، ویڈیو پریزنٹیشنز، وغیرہ کو اپنائیں
- تدریسی حکمت عملی کے لحاظ سے کاموں کو چھوٹا کر دیں اور اہم نکات کو نمایاں کریں
- طالب علم کے ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لیے اس کی ضروریات کے مطابق ہوم ورک میں سہولیات فراہم کریں
- طالب علم کی ضروریات اور پیشہ ور افراد کی تجاویز کے مطابق امتحان کے خصوصی انتظامات فراہم کریں

معاونت اور گھر-اسکول تعاون کو تقویت دینا

- ضرورت کے مطابق شدید مشکلات والے طلباء کو انتہائی معاونت کی خدمات فراہم کریں، جیسے کہ انفرادی سیکھنے کا منصوبہ بنانا، باقاعدگی سے جائزے لینا اور فالو اپ کرنا
 - اسکول، والدین اور پیشہ ور افراد (جیسے صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد، سماجی کارکنان، ماہرین نفسیات، وغیرہ) کے درمیان قریبی تعاون اور ابلاغ کو برقرار رکھیں
- کارآمد ویب سائٹس**

ایجوکیشن بیورو



Mental "
Health@School
طالب علم کی ذہنی
صحت سے متعلق آن
لائن معلومات



"SENSE" مربوط تعلیم اور
خصوصی تعلیمی معلومات سے
متعلق آن لائن معلومات



ایجوکیشن بیورو کا ہوم پیج



دماغی بیماری میں مبتلا طلباء کو سمجھنے اور ان کی مدد کرنے سے متعلق اساتذہ کے وسائل کی دستی کتاب



مربوط تعلیم کے لیے پورے اسکول کے نقطہ نظر پر عملی رہنمائی

محکمہ صحت



طلباء کی صحت سے متعلق خدمت



بچوں کی تشخیصی خدمت

بانگ کانگ کی سماجی خدماتی کونسل



3698 3957

2466 7350

2246 6659

2349 4212

محکمہ سماجی بہبود



انکوائری کے لیے ٹیلی فون نمبر

ایجوکیشن بیورو

خصوصی تعلیم سے متعلق عمومی استفسارات

ہسپتال اتھارٹی

ہسپتال اتھارٹی مینٹل ہیلتھ ڈائریکٹ (24 گھنٹے)

محکمہ صحت

بچے کی تشخیصی خدمت

طلباء کی صحت کی خدمت

کمیونٹی کے وسائل اور بیلنڈ لائنز

