

نفسیاتی خلفشار نفسیاتی مرض میں مبتلا بچوں کی مدد کیسے کریں

"نفسیاتی خلفشار" کیا ہے؟

نفسیاتی خلفشار (بشمول شیزوفرینیا، وہمی عارضہ، وغیرہ) ایک قسم کی دماغی بیماری ہے۔ دماغی اعصابی نیٹ ورک کی خرابی کی وجہ سے، کسی کے "خیالات" اور "احساسات" میں خلل پیدا ہوتا ہے، جو انسان کے غیر معمولی جذبات، بول چال اور طرز عمل کی طرف لے جاتا ہے۔ "خیالات" سے مراد خیالات کا مواد اور تنظیم ہے، جبکہ "احساسات" سے مراد وہ احساس ہے جو پانچ مختلف حسی اعضاء کے ذریعے محسوس کیا جاتا ہے۔ نفسیاتی خلفشار میں مبتلا ہونے پر، لوگ اپنے اردگرد کی حقیقت کو درست طریقے سے نہیں سمجھ سکتے ہیں، نہ ہی وہ اپنے خیالات اور احساسات پر قابو پا سکتے ہیں، اور اپنے آپ کا واضح طور پر اظہار کر سکتے ہیں۔

نفسیاتی خلفشار کی عام علامات میں درج ذیل شامل ہیں:

- ہڈیان، جیسے سننا، دیکھنا، سونگھنا، یا کچھ غیر موجود آوازوں، اشیاء یا بدبو کو محسوس کرنا
- وہ ہم جو ناقابل یقین ہیں اور حقیقت سے باہر ہیں
- الجھے ہوئے خیالات، غیر متزلزل اور غیر منطقی گفتگو
- حوصلہ افزائی کی کمی
- کسی کی ظاہری وضع اور ذاتی حفظان صحت کی دیکھ بھال میں غفلت
- جذبات کے اظہار کی صلاحیت میں خرابی
- بولنے کی کمزوری

والدین کے کردار

اگر مجھے شبہ ہے کہ میرے بچے کو نفسیاتی خلفشار 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 کی نفسیاتی خلفشار 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:

میڈیکل فالو اپ اور علاج کے نظم کا بندوبست

- نفسیاتی خلفشار کے علاج میں دوا سب سے اہم کردار ادا کرتی ہے۔ آپ کو اپنے بچے کو ماہرین نفسیات سے ملنے کے لیے وقت پر فالو اپ وزٹ کے لیے لے جانا چاہیے، ہدایات کے مطابق دوا لینا چاہیے اور دوا لینے کے بعد اس کی پیشرفت کا مشاہدہ کرنا چاہیے
- دوبارہ مبتلا ہونے کے امکانات کو کم کرنے کے لیے، اگر بچے کی حالت مستحکم ہو بھی گئی ہو، تب بھی اسے ڈاکٹروں کی ہدایات کے مطابق دوا لینا جاری رکھنی چاہیے، اور اسے خود ہی دوا کو کم یا بند نہیں کرنا چاہیے

ماحولی اور روزمرہ کی سرگرمیوں کے انتظامات

- گھر میں ایسی اشیاء کی تعداد کم کریں جو آپ کے بچے کے چڑچڑے پن کا باعث بن سکتی ہیں
- بچے کی حالت کی بنیاد پر، اس کے لیے خاندانی یا سماجی سرگرمیوں کی باقاعدہ اور مناسب مقدار کا بندوبست کرنے کی کوشش کریں، تاکہ بچے کو سماجی طور پر بہت زیادہ الگ تھلگ ہونے سے بچایا جا سکے

ابلاغی مہارتیں

- بولتے وقت پرسکون رہیں اور اپنے بچے کے جذبات کو بھڑکانے سے گریز کریں
- اپنے بچے کے ساتھ براہ راست بات چیت کرنے کے لیے آسان جملوں کا استعمال کریں، اپنے خیالات اور احساسات کا واضح طور پر اظہار کریں، اور جب ضروری ہو تو آپ نے جو کہا ہے اسے دہرائیں
- اعمال اور الفاظ کے ذریعے تشویش اور قبولیت کا مظاہرہ کریں، جیسے کہ اپنے بچے کے ساتھ زیادہ وقت گزارنا یا حوصلہ افزا نوٹ لکھنا
- اپنے بچے کی اس کی طاقت اور اس کی گئی کوششوں کی تعریف کریں، اور اس کا اعتماد بڑھانے کے لئے وقت پر اس کی حوصلہ افزائی کریں
- جب آپ کے بچے کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، تو اسے مسائل کو حل کرنے کی منظم حکمت عملی کے ساتھ مسائل کو مرحلہ وار حل کرنا سکھائیں
- اپنے بچے کے ہذیان اور وہم کا جواب دیتے ہوئے، آپ کو اس کے تجربات کو تحمل سے سننا چاہیے، بیماری سے پریشان ہونے کے اس کے جذبات کو سمجھنا چاہیے اور ان ہذیان اور اوہام کی سچائی کے بارے میں اس کے ساتھ بحث کرنے سے گریز کرنا چاہیے۔ ایک ہی وقت میں، آپ کو یہ دکھایا کرنے کی ضرورت نہیں ہے کہ آپ اس کے واہموں اور ہیجانوں کو محسوس کر سکتے ہیں

جذبات کا نظم

- اپنے بچے کے جذبات کو سمجھیں اور قبول کریں، اور اسے اپنے جذبات کا اظہار کرنے کے لیے مناسب عبارت اور جملے استعمال کرنے کے لیے اس کی رہنمائی کریں
- اپنے بچے کو آرام کے مناسب طریقے استعمال کرنے کے لیے رہنمائی کریں، جیسے کہ گہرے سانس لینے اور آرام کرنے کی مشقیں، جب واہمے یا ہیجان پیدا ہو جائیں تو اضطراب کو کم کرنے کے لیے ایسا کیا جائے

خاندانی نظم

- نظم و ضبط کا ایک مثبت طریقہ برقرار رکھیں اور اپنے بچے کے طرز عمل پر زیادہ تحفظ یا تنقید سے گریز کریں
- اپنے بچے سے اس کی صلاحیتوں کے مطابق اپنی توقعات اور معیارات میں تبدیلی لائیں
- صحت یابی کے دوران، آپ اس کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں کہ وہ اپنا خیال رکھنا سیکھے تاکہ اس کی آزادی کو فروغ دیا جا سکے

- اپنے بچے کی حالت کا خیال رکھنے کے علاوہ، دیکھ بھال کرنے والوں کو بھی اپنی ذہنی صحت پر توجہ دینی چاہیے۔ لہذا، آپ یوں کر سکتے ہیں:
- اپنے بچے کی نشوونما میں مدد کے لیے ذاتی تناؤ کے نظم کے مؤثر طریقے تیار کریں اور جسمانی اور ذہنی توازن برقرار رکھیں
- کمیونٹی کے وسائل کا اچھا استعمال کریں یا بچوں کی نگہداشت کے کام کو خاندان کے ممبروں کے ساتھ بانٹیں
- خاندان کے ممبران کے لیے سپورٹ گروپس میں شرکت کریں اور گروپ کے ممبران کے ساتھ مشکلات اور تجربات کا اشتراک 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

- طالب علم کے لیے مناسب معاون اقدامات اور حکمت عملی تیار کرنے کے لیے طبی ٹیم کے ساتھ بات چیت کریں تاکہ اسکول میں واہموں اور ہیجانوں سے نمٹنے میں اس کی مدد کی جا سکے
- طالب علم کو اسکول میں نفسیاتی علاج میں استعمال ہونے والی حکمت عملیوں کو لاگو کرنے میں مدد کریں، تاکہ خیالات اور حقیقت کے درمیان فرق کرنے کی اس کی صلاحیت کو بہتر بنایا جا سکے
- طالب علم کو اس کی صلاحیت اور حالت کے مطابق کلاس کی سرگرمیوں میں حصہ لینے کی اجازت

دیں تاکہ طالب علم کو بہت زیادہ دباؤ میں ڈالنے سے بچایا جا سکے
 ➤ طلباء کے حالات اور ضروریات کی بنیاد پر معمولات اور حاضری کے تقاضوں کو لچکدار طریقے سے سنبھالیں

طلباء کو اساتذہ اور ساتھیوں کے ساتھ ہم آہنگ ہونے اور بات چیت کرنے میں مدد کرنا
 ➤ ایک خیال رکھنے والا اسکول کا کلچر قائم کریں، اساتذہ اور طلباء کی نفسیاتی خلفشار سے متعلق سمجھ میں اضافہ کریں اور نفسیاتی خلفشار میں مبتلا طلباء کو ایک جامع ذہنیت کے ساتھ قبول کریں
 ➤ اساتذہ کو نفسیاتی خلفشار میں مبتلا طالب علم کی کثرت سے خیال رکھنا چاہیے، جیسے کہ تعریف کرنا اور واضح طور پر اس کی بہتری کی نشاندہی کرنا، یا اس کے لیے کچھ حوصلہ افزا الفاظ لکھنا
 ➤ نفسیاتی خلفشار میں مبتلا طالب علم کی مدد کرنے اور تعلیمی مدد فراہم کرنے کے لیے مددگار ساتھیوں کا بندوبست کریں

سیکھنے کی سرگرمیوں میں طلباء کو شامل کرنا

➤ ضرورت مند طالب علم کو اس کی یادداشت، ارتکاز اور تنظیم پر بوجھ کو کم کرنے کے لیے مناسب تعلیمی تعاون فراہم کریں
 ➤ مختصر ہدایات دیں اور ضرورت پڑنے پر انہیں دہرائیں، یا زبانی یا بصری اشارے کریں
 ➤ طالب علم سے اس کی صلاحیت کے مطابق توقعات میں ردوبدل کریں، کاموں کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کریں اور طالب علم کو کلاس میں سیکھنے کے مواد کو عمل میں لانے کے لیے تنظیمی طریقوں اور میموری ایڈز کا استعمال کرنا سکھائیں
 ➤ 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
 ➤ فالو اپ اور طالب علموں کے ادویات لینے کے حالات کے بارے میں جاننے کے لیے اسکول، والدین اور پیشہ ور افراد (جیسے صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد، سماجی کارکنان، ماہر نفسیات وغیرہ) کے درمیان قریبی تعاون اور ابلاغ کو برقرار رکھیں
 ➤ اگر طالب علم دوبارہ مبتلا ہونے کی علامات ظاہر کرتا ہے، تو اسکول کو مناسب مدد حاصل کرنے کے لیے جلد از جلد اس کے اہل خانہ اور طبی عملے سے بات کرنی چاہیے

کارآمد ویب سائٹس

ایجوکیشن بیورو

ایجوکیشن بیورو کا ہوم پیج

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

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

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

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

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

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

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

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

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

محکمہ صحت

بچے کی تشخیصی خدمت

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

طلباء کی صحت کی خدمت

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

ہسپتال اتھارٹی

"سائیکوسس" سروس پروگرام

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

محکمہ سماجی بہبود

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

بانگ کانگ کی سماجی خدماتی کونسل

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

انکوائری کے لیے ٹیلی فون نمبر

ایجوکیشن بیورو

3698 3957

خصوصی تعلیم سے متعلق عمومی استفسارات

ہسپتال اتھارٹی

2466 7350

ہسپتال اتھارٹی مینٹل ہیلتھ ڈائریکٹ (24 گھنٹے)

2928 3283

ابتدائی نفسیات کے شکار نوجوانوں کے لیے ابتدائی تشخیص کی خدمت (EASY)

محکمہ صحت

2246 6659

بچے کی تشخیصی خدمت

2349 4212

طلباء کی صحت کی خدمت

کمیونٹی کے وسائل اور ہیلپ لائنز

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