

تعارف

والدین ہمیشہ اپنے بچوں کو ایک مناسب زندگی اور سیکھنے کا ماحول فراہم کرنا چاہتے ہیں تاکہ ان کی صلاحیتوں کو پروان چڑھانے میں ان کی مدد کی جاسکے۔ ابتدائی شناخت اور مدد کے ساتھ، جن بچوں اور نوعمروں کو دماغی صحت کی ضروریات کی بابت شبہ ہے ان کے حالات کو شدید ترین خرابی سے روکا جا سکتا ہے، تاکہ ان کی زندگیوں پر بیماری کے اثرات کو کم کیا جاسکے اور صحت یابی کے امکانات زیادہ ہوں۔

"دماغی بیماری" (MI) کیا ہے؟

دماغی بیماری (MI) صحت کی ایک حالت ہے۔ MI میں مبتلا طلباء کی طرف سے ظاہر ہونے والی علامات میں غیر معمولی ادراک، سوچ، جذبات، ادراک، برتاؤ یا جسمانی کارکردگی شامل ہیں۔ MI طلباء کی زندگی کے مختلف پہلوؤں بشمول سیکھنے، سماجی یا کام کی کارکردگی کو متاثر کرے گا۔ عام طور پر، MI کے مریضوں میں دماغی بیماری کے شروع ہونے سے پہلے پیشگی علامات یا علامات ہو سکتی ہیں، جیسے مسلسل کم مزاج، خراب بھوک، طویل مدتی بے خوابی، خود کی دیکھ بھال میں غفلت، جلدی یا غیر حقیقی فیصلے کرنا وغیرہ۔ MI کی مختلف قسمیں ہیں۔ جو عام طور پر بچوں اور نوعمروں میں دیکھے جاتے ہیں ان میں اضطراب کے عارضے، افسردگی کے عارضے اور جنونی مجبوری کے عارضے شامل ہیں۔ ان میں، زیادہ شدید قسمیں ہیں، جیسے سائیکوٹک ڈس آرڈرز اور ہائی پولر ایفیکٹیو ڈس آرڈر، اور علامات زیادہ مستقل ہیں اور وسیع اثر پیدا کر سکتے ہیں۔ MI کی دیگر اقسام میں مخالفانہ ڈیفینٹ ڈس آرڈر، ٹورپیٹ سنڈروم، کھانے کے عوارض وغیرہ شامل ہیں۔

MI میں مبتلا بچوں اور نوعمروں کو ان کی صحت کی حالت اور دواؤں کے ضمنی اثرات کی وجہ

سے ایڈجسٹمنٹ میں درج ذیل دشواریوں کا زیادہ امکان ہوتا ہے:

- **دماغی حالات:** آسانی سے تھکاوٹ محسوس کرنا، نیند آنا، بصارت دھندلی ہونا، چکر آنا، سست ہونا، چڑچڑا پن وغیرہ۔
- **ابلاغ اور سماجی تعلقات:** سست ہونا، خاموش رہنا اور دوسروں کے رد عمل کے لیے انتہائی حساس ہونا وغیرہ۔ یہ تبدیلیاں دوسروں کے ساتھ ان کی بات چیت اور تعامل کو متاثر کر سکتی ہیں، اور دوسرے ان کے طرز عمل اور رویوں کو آسانی سے غلط سمجھ سکتے ہیں۔
- **ادراکی کارکردگی:** تعمیل کی رفتار، توجہ، منصوبہ بندی اور تنظیم، زبانی روانی، کام کرنے والی یادداشت، زبانی سیکھنے/یادداشت، بصری یادداشت، وغیرہ میں مشکلات کی وجہ سے ان کی سیکھنے کی پیشرفت میں رکاوٹ پیدا ہو سکتی ہے۔

والدین کے کردار

مجھے شبہ ہے کہ میرے بچے کو MI ہو سکتی ہے...

- 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 جاسکے۔
- 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 تشخیص MI کے طور پر کی گئی ہے...

- 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 جاسکے کہ میرے 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 صلاحیتوں کی بنیاد پر اس کے لیے اپنی ضروریات اور توقعات میں ردوبدل کریں
- اپنے بچے کے جذبات کو کنٹرول کرنے میں مدد کرنے کے لیے درج ذیل ابلاغی مہارتوں کا استعمال کریں:

- تحمل سے سنیں، اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے جذبات کا اظہار کرے، اپنے آپ کو اس کے جذبات اور خیالات کو سمجھنے اور انہیں قبول کرنے کے لیے اس کی پوزیشن میں رکھیں، تاکہ آپ کا بچہ محسوس کر سکے کہ آپ اس کے ساتھی ہیں
- اپنے بچے کی صلاحیتوں کو دریافت کریں اور اس کی تصدیق کریں، اس کی ترقی کی تعریف کریں، اور اس کی مدد کریں
- اپنے بچے کو جذبات سے مناسب طریقے سے نمٹنے کا طریقہ سکھائیں، مثلاً، گہرے سانس لینا، آرام کی مشقیں کرنا، وغیرہ۔
- زندگی گزارنے کی اچھی عادات بنانے کے لیے گھر میں مناسب انتظامات کریں، مثلاً:
 - اپنے بچے کو صحت مند طرز زندگی اپنانے کی ترغیب دیں۔ ہر روز ایک متوازن غذا کھائیں، کافی آرام/نیند لیں، اور آرام دہ سرگرمیوں یا ورزشوں میں باقاعدگی سے حصہ لیں
 - اپنے بچے کے ساتھ ایک حقیقت پسندانہ اور عملی ٹائم ٹیبل بنائیں تاکہ اس کی گھبراہٹ کو دور کرنے کے لیے سیکھنے کی سرگرمیاں اور تفریحی سرگرمیاں باری باری انجام دی جا سکیں
 - اپنے بچے کی توجہ مرکوز کرنے اور تناؤ کو کم کرنے میں مدد کریں۔ آپ کاموں کو چھوٹے چھوٹے مراحل میں تقسیم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں تاکہ وہ انہیں ایک ایک کر کے مکمل کر سکے
 - اپنے بچے کو سماجی روابط میں مشغول ہونے کی ترغیب دیں۔ اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ دوستوں یا خاندان کے افراد کے ساتھ صحت مند تفریحی سرگرمیوں میں حصہ لے تاکہ اسے دوسروں کے ساتھ رابطے میں رہنے اور سماجی مدد حاصل کرنے میں مدد ملے

مخصوص قسم کے MI میں مبتلا بچوں کی مدد کرنے سے متعلق مزید معلومات کے لیے، والدین "بچوں کی دماغی صحت کی دیکھ بھال" والدین کی تعلیمی سیریز - کتابچے " (جو ایجوکیشن بیورو (EDB) کی ویب سائٹ "SENSE" اور "Mental Health@School" پر اپ لوڈ کیے گئے ہیں، سے رجوع کر سکتے ہیں) (لنکس کے لیے عقبی صفحہ دیکھیں)۔

معاونتی اقدامات اور حکمت عملیاں

عام طور پر، دماغی صحت کے مسائل میں مبتلا طلباء عام اسکولوں میں جاتے ہیں۔ انہیں تشخیص، علاج اور پیروی کے لیے صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد (بشمول سائیکالوجسٹ، طبی ماہر نفسیات یا طبی سماجی کارکنان) کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسکول کی ترتیبات میں ان طلباء کی مدد کے لیے اسکول تکمیلی کردار ادا کرتے ہیں۔ وہ طلباء کی ضروریات کے مطابق درج ذیل معاونت فراہم کریں گے:

- MI کی علامات مختلف ہوتی ہیں۔ کچھ ہلکی اور عارضی ہوتی ہیں، جبکہ دیگر شدید اور مستقل ہوتی ہیں۔ اگر طلباء کو اپنی بیماری کی وجہ سے ایڈجسٹمنٹ میں مشکلات پیش آتی ہیں، جو کہ ان کی صحت یابی کو بھی متاثر کرتی ہے، تو ضرورت کے مطابق مدد اور ایڈجسٹمنٹ کے انتظامات فراہم کیے جاسکتے ہیں تاکہ انہیں تناؤ کو کم کرنے، خود اعتمادی کو دوبارہ بنانے اور ان کا مقابلہ کرنے کی صلاحیتوں کو بڑھانے میں مدد ملے، اس طرح ان کی عارضی مشکلات پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، مندرجہ ذیل تین پہلوؤں میں مناسب اور موثر معاون حکمت عملیاں وضع کی جا سکتی ہیں:

1. ڈھانچے اور معمولات کے ساتھ اسکول کی زندگی کی تعمیر نو میں طلباء کی مدد کرنا

معمول کی اسکولی زندگی کو برقرار رکھنے سے MI میں مبتلا طلباء کو صحت مند اور باقاعدہ طرز زندگی کی تعمیر میں مدد مل سکتی ہے، اور اسکول میں ان کا مثبت تجربہ بھی ان کی صحت یابی میں سہولت فراہم کرنے کے لیے موزوں ہے۔

2. طلباء کو اساتذہ اور ساتھیوں کے ساتھ ہم آہنگ ہونے اور بات چیت کرنے میں مدد کرنا بحالی کے ابتدائی مرحلے میں، طالب علموں کے دباؤ کو جہاں تک ممکن ہو کم کیا جانا چاہیے، لیکن ان کی ضروریات کو بتدریج ان کی صحت یابی اور اسکول کی ایڈجسٹمنٹ کی پیشرفت کے مطابق ایڈجسٹ کیا جا سکتا ہے تاکہ ان کی اسکولی زندگی کی تعمیر نو میں مدد مل سکے۔ اگر صورت حال اجازت دیتی ہے، تو اسکول طلباء کے ساتھ ان کی شرکت اور شمولیت کے احساس کو بڑھانے کے لیے متعلقہ انتظامات پر تبادلہ خیال کرنے پر غور کر سکتا ہے۔

3. سیکھنے کی سرگرمیوں میں طلباء کو شامل کرنا طلباء کے لیے دیکھ بھال اور دوستانہ سیکھنے کا ماحول پیدا کریں۔ انہیں محفوظ محسوس کروائیں اور یہ کہ ان کی دیکھ بھال کی جا رہی ہے، اور انہیں جلد از جلد اسکول کی زندگی میں ڈھلنے میں مدد کریں؛ طالب علموں کی ادراکی مشکلات کو سمجھیں جو ان کی بیماری لاتی ہے، تدریسی حکمت عملیوں میں ردوبدل کر کے کلاس میں حصہ لینے میں ان کی مدد کریں، اور ساتھ ہی ساتھ، ان کی ضروریات کی بنیاد پر تبدیلیاں کریں۔

انکوائری کے لیے کارآمد ویب سائٹس اور ٹیلی فون نمبرز
ایجوکیشن بیورو

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

2863 4646	ہانگ کانگ کا علاقائی تعلیمی دفتر
3698 4108	کولون کا علاقائی تعلیمی دفتر
2639 4876	نیو ٹیریٹریز ایسٹ کا علاقائی تعلیمی دفتر
2437 7272	نیو ٹیریٹریز ویسٹ کا علاقائی تعلیمی دفتر
3698 3957	خصوصی تعلیم سے متعلق عمومی استفسارات تعلیمی سائیکالوجی سروس سیکشن
3695 0486	• ہانگ کانگ
3698 4321/ 3907 0949	• کولون
3547 2228	• نیو ٹیریٹریز ایسٹ
2437 7270	• نیو ٹیریٹریز ویسٹ

"Mental Health@School" طالب علم کی ذہنی صحت سے متعلق آن لائن معلومات
<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en>

"SENSE" مربوط تعلیم اور خصوصی تعلیم سے متعلق آن لائن معلومات
<https://sense.edb.gov.hk>

- MI کے شکار طلباء کی مدد سے متعلق معلومات
<https://sense.edb.gov.hk/en/types-of-special-educational-needs/mental-illness/introduction.html>
- "مربوط تعلیم کے لیے پورے اسکول کے نقطہ نظر پر والدین کی رہنمائی"
<https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ieparentguide.pdf>
- "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

محکمہ صحت

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

بچے کی تشخیصی خدمت
طلباء کی صحت کی خدمت

محکمہ سماجی بہبود

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