

کھانے کے عارضے میں مبتلا بچوں کی مدد کیسے کریں

بچوں کی دماغی صحت کی دیکھ بھال سے متعلق والدین کی تعلیمی سیریز

ايجوكيشن بيورو 2022

معاونت اور گهر اسکول تعاون كو تقويت دينا

- 🖌 ضرورت کے مطابق شدید مشکلات والے طلبا کو انتہائی معاونت کی خدمات فراہم کریں، جیسے کہ انفر ادی تربیتی منصوب بنانا، باقاعدگی سے جائزے لینا اور فالو آپ کرنا
- 🖊 طالب علم کے کھانے اور وزن کی حالت کے بارے میں جاننے کے لیے اسکول، والدین آور پیشه 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
 - 🧲 اگر طالب علم کا وزن اور صحت کی حالت بگڑتی ہوئی یائی جاتی ہے، تو جلد از جلد طبی ماہرین سے بات چیت کی جانی چاہیے اور بروقت ان کی مدد اور پیروی کی جانی چاہیے

"SENSE" مربوط تعليم اور

خصوصى تعليمي معلومات سے

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

"Mental Health School' طالب علم کی ذہنی صحت سے

متعلق أن لائن معلومات

کمیونٹی کے وسائل

انکوائری کے لیے ٹیلی فون نمبر

3698 3957

2466 7350

2246 6659

2349 4212

اور بيلب لائنز

كارآمد ويب سائٹس

ايجوكيشن بيورو



ایجوکیشن بیورو کا ہوم پیج



مربوط تعلیم کے لیے پورے اسکول کے نقطہ نظر پر عملی



طلباء کی صحت سے متعلق خدمت بچوں کی تشخیصی خدمت



بانگ کانگ کی سماجی خدماتي كونسل





حصوصی تعلیم سے متعلق عمومی استفسارات

بسيتال اتهارثي

بسیتال اتهارٹی مینٹل بیلته ڈائریکٹ

محكمه صحت

- 🛑 بچے کی تشخیصی خدمت
- ا طلباء کی صحت کی خدمت

طبی یا مشاورتی خدمات میں شرکت کے لیے طالب علم کی ضروریات کے مطابق اسکول کے لچکدار وقت یا کلاس کے انتظامات پیش کریں طلباء کو اساتذہ اور ساتھیوں کے ساتھ ہم آہنگ ہونے

اور بات چیت کرنے میں مدد کرنا

انفر ادى تر بيت فر آبم كرين

🥒 صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد کی تجاویز کی بنیاد پر ،

🥒 غذا، کھانے، ورزش اور وزن کے تئیں صحت مندان، انداز نظر اور

طالب علم کو کھانے کی نگر آنی اور جسمانی صحت کی نگر آنی کرنے میں مدد کریں۔ والدین اپنے بچوں کو تجویز کے مطابق کچھ ناشتہ اسکول لانے دیں تاکہ طلباء ضرورت کے مطابق اسکول میں کھاسکیں

رویہ پیدا کرنے کی ضرورت والے طالب علم کے لیے گروپ یا

- 🧹 صحت مند کھانے اور طرز زندگی کو فعال طور پر فروغ دیں، اور اسکول میں ایسی آب و ہوا کو فروغ دیں جو دوسروں کی ظاہری وضع
- 🧲 ظاہری دھونس کے لیے صفر رواداری کے ساتھ کیمپس کا ایک صحت
- 🖊 اس بات کو یقینی بنائیں کے مختلف شکلوں، سائزوں اور ظاہری وضعوں کے طالب علموں کی یکساں قدر اور عزت کی جائے
- طلباء کی دیکھ بھال کے لئے بہل کریں۔ اگر کوئی طالب علم کھانا چھوڑ دینا ہے، تو اس سے پرسکون اور غیر تنقیدی انداز میں بات کریں اور انہیں بتائیں کے اساتذہ اس کے رویے سے پریشان ہیں۔



تربیتی سرگرمیوں میں طلباء کو شامل کرنا

- 🖊 طلباء کی ادر اکی کار کر دگی پر SDE کے ممکنہ اثر ات پر توجہ دیں
- اساتذہ طالب علم کی ضروریات کے مطابق کلاس کے دوران طالب علم کو وقفہ لینے کی اجازت دے سکتے ہیں تاکہ وہ تھوڑی مقدار میں کھانا کھا سکے
- اگر کوئی طالب علم کلاس میں سر دی محسوس کرتا ہے، تو استاد طالب علم کو کمبل استعمال کرنے یا گرم پانی پینے کی اجازت دے سکتا ہے تاکہ اسے گرم رکھا جا سکے
- 🖊 طالب علم کے ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لیے اس کی ضروریات کے مطابق ہو م و ر ک میں س بو لیات فر اہم کریں
- 🖊 طالب علم کو جسمانی تعلیم کی کالاسوں سے مستثنیٰ رکھیں یا طالب علم کی ضروریات اور پیشہ ورانہ تجاویز کے مطابق دیگر ردوبدل کریں
- اگر کسی طالب علم کو کلاس کے دوران طبی یا مشاورتی خدمات میں شرکت کرنے کی ضرورت ہو، تو استاد اسے سبق کے نوٹس فراہم کر
 - حالب علم كي ضروريات اور پيشه ور افراد كي تجاویز کے مطابق امتحان کے خصوصی انتظامات فرآبم كرين



- اپنے بچے کو یہ سکھائیں کہ ہم ساتھیوں کے منفی دباؤ سے كَيسَے نَمَتًا جَائيے (مثلاً، جسمانی وزن يا شكل سے متعلق چهيڑ چھاڑ کے لیے "نہیں" کہیں یا قابل اعتماد دوستوں یا بڑوں سے
- اپنے بچے کے ساتھ ایسی سماجی سرگرمیوں میں مشغول رہیں



- EDs قابل علاج ہیں، اور بازیابی ممکن ہے۔ اپنے بچے پر اس کے رویے کے لیے تنقیدیا الزامن لگائیں
- کو آرام کرنے کی تدریجی مشقیں کرنا

حثبت اقدار کی تشکیل

- خصلتوں، جیسا کہ احسان اور احترام، کا مان رکھیں
- خوراکی، مثالی وضع یا "کامل بدن" کے بارے میں موصول ہونے والے پیغامات کا تنقیدی جائزہ لیں

معاونتي اقدامات اور حكمت عمليان

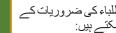


- جب طالب علم ببت گهبرابث اور تناؤ محسوس کرے، تو اسے کسی محفوظ اور پرسکون جگہ پر آر ام کرنے دیں
 - 🧲 جب طالب علم کو اسکول کے یونیفارم کو تبدیل کرنے کی ضرورت ہو (مثلاً، فزیکل ایجوکیشن کلاس کے لیے)، تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ طالب علم کے پاس تبدیل کر نے کے لیے کافی وقت ہو، اور اسے تبدیل کرنے کے کمرے یا زیادہ راز داری والی جگہ میں تبدیلی کے آختیار آت دیں
- **ک** طالب علم کو مناسب طریقے سے کھانے میں مدد کریں، اور طالب علم فراہم کریں (مثلاً، معمول کے مطابق دوسرے طلباء کے ساتھ کھانا، طلباء کی رہنمائی کرنے والے اہلکاروں کے ساتھ، علیحدہ کمرے میں یا کھانے کے مرکزی علاقے سے دور لیکن

جن میں وزن یا ظاہری شکل پر توجہ نہ ہو ^ا



- اپنے بچے کی صحت مندانہ انداز میں منفی جذبات کا اظہار کرنے میں مدد کریں۔ اپنے بچے کی تناؤ کو دور کرنے کے لیے حوصلہ افزائی کریں جیسے کہ چہل قدمی کرنا، موسیقی سننا، اکیلے پرسکون وقت گزارنا، گہرا سانس لینا یا کھانے کی بجائے پٹھوں
- بچے کو اس کی اپنی قدر سمجھنے میں مدد کریں۔ اس کی ظاہری شکل کے بجائے، اس کی خوبیوں پر زور دیں اور مثبت
- اپنے بچے کی مدد کریں کہ وہ میڈیا اور ہم عمر افراد سے کم



کی پیشرفت اور ضروریات کے مطابق کھانے کے مختلف انتظامات

ابلاغی مہارت اور جذبات کا نظم و نسق





مطابق درج ذیل مدد فراہم کر سکتے ہیں:

اسكولكي ترتيبات ميسطالب علمكي مددكرنا

والدین کا کردار

اگر مجھے شبہ ہے کہ میرے بچے کو EDs 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 سکر
- 🖊 خخصوصی تعلیمی ضروریات کے کوآرٹینیٹر (SENCO)، کلاس ٹیچر، اسکول گائیٹنس ٹیم یا اسکول کے سماجی کارکن سے مناسب معاون خدمات کے انتظام کے لیے رابطہ شروع کریں 🧟 🧑

میرے بچے کے EDs 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 آس کی نفسیاتی رپورٹ اسکول کو
- نے بچے کے سیکھنے اور ایڈجسٹمنٹ کی حالت کو سمجھنے کے لیے اسکول گائیڈنس ٹیم یا اسکول کے سماجی کارکن، OCNES، اسٹوٹنٹ سپورٹ ٹیم، کلاس ٹیچر اور سبجیکٹ ٹیچرز کے ساتھ رابطے کو برقرار رکھیں؛ اور اگر ضروری ہو تو مشترکہ طور پر مناسب معاون حكمت عمليون ير تبادل خيال كرين

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

🥒 روزمرہ کی زندگی

- EDs کو در ست طریقے سے سمجھیں اور عارضوں کے بارے میں مزید جانیں جو آپ کو اپنے بچے کی بہتر مدد کرنے کی اجازت دے سکتی ہے
- اپنے بچے کو ناشتہ، دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے کے وُقت كا معمول بنانس ميں مدد كريں
- غذا اور کھانا، ورزش اور وزن کے بارے میں صحت مند روی کے ساتھ ایک رول ماٹل بنیں، اور صحت مند طرز زندگی پر عمل کریں، جیسے کہ کم خوراکی پر نہ جائیں یا کھانا نہ چھوڑیں، متوازن غذاکھائیں، اور جسمانی اور ذہنی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے باقاعدگی سے ورزش کریں
- مختلف جسمانی شکلوں کی قبولیت کا اظہار کریں۔ اپنے بچے کے وزن، جسم کی شکل، ظاہری ہئیت یا جسم کے مخصوص اعضاء پر نامناسب تبصرے کرنے سے گریز کریں



EDs کی عام علامات میں شامل ہیں:

ادراکی پېلو

- وزن يا جسم كي ساخت كر حوالے سے نہنی مشغولیت
- کھانے سے متعلق رویوں پر قابو پانے میں ناکامی کا احساس
 - 🕇 خودخيالي ميں كمي جذباتىخلل
 - (مثال کے طور پر، اضطراب، افسردگی، شرم)

وزن میں اچانک اضاف میا کمی،

کھانے کے عارضے کیا ہیں؟

کھانے کے عارضے (EDs)، (بشمول انوریکسیا نیرووسا (AN) اور بلیمیا

نیرووسا (BN))، کھانے کے غیر معمولی رویوں اور طرز عمل سے

وابستہ مختلف بیماریوں کا اشارہ دیتے ہیں۔ کھانے کے عارضے میں مبتلا

افراد ببت زیادہ یا ببت کم کھا سکتے ہیں اور عام طور پر اپنے وزن، جسم

AN والے لوگوں کو اپنے جسم کی تصویریں مسخ ہوتی

دکھائی دیتی ہیں اور فربہ ہونے کا شدید خوف لاحق ہوتا

ہے جو ضرورت سے زیادہ پربیز اور وزن میں شدید کمی

کا باعث بنتا ہے۔ BN والے لوگ وزن میں اضافے سے

بچنے کے لیے کثرت سے کھانے کے دور چلاتے ہیں

جس کے بعد کچھنامناسب تعدیلی رویے (جیسے خود اپنی

مرضی سے قے اور جلابوں کا غلط استعمال) ہوتے ہیں۔

EDs کسی کو بھی کسی بھی وقت ہو سکتا ہے،

لیکن مردوں کی نسبت خواتین میں زیادہ عام ہے

- يا قليل مدت ميں اتار چڑ هاؤ · میٹابولزم سست ہونے کی و جہ سے
- تهكاوث، كمزوري اور ثهند كا احساس → بهرا بوا، خشک بال یا جلد کا احساس
- 👍 توجہ مرکوز کرنے میں بشواری کا احساس

- مستقل پرېيز كرنا (يعنىكهانا چهور نا، روز دركهنا، کھانے کو مشروبات سے بدلنا)
 - ببتزياده كهانا
- 🛶 ضرورت سے زیادہ ورزش کرنا، اکثر کھانے کے بارے میں بات کرنا
- سماجى سرگرميون يامشاغل مين دلچسپى ختم بونا
- سيكهنركى حوصله افزائى كافقدان (مثال کے طور پر ، ہوم ورک مکمل کرنے کے لیے توانائی کی کمی یا تعلیمی کار کر دگی میں کمی)
- مناسب علاج کے بغیر، EDs کے معاملات وسیع بیمانے پر بیچیدگیوں، جسم کو ناقابل وایسی نقصان، اور یہاں تک کہ موت کا باعث بن سکتے ہیں۔

اچھے دوستوں کے ساتھ، وغیرہ)

