

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

▶ طالب علم کی اس کے مثبت رویوں اور ذاتی خصوصیات کے ساتھ ساتھ اس کے خود اعتمادی کو بڑھانے کے لیے مختلف پہلوؤں میں اس کی کوششوں کی تعریف کریں

▶ طالب علم کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اضطراب پیدا کرنے والے حالات کا رفتہ رفتہ اور بتدریج سامنا کرے، اور اس کے جرات مندانہ رویے کی تعریف کریں

▶ سماجی حلقے کی تعمیر کے لیے طالب علم کے لیے معاون ہم مرتبہ دوستوں کا انتظام کریں



تربیتی سرگرمیوں میں طلباء کو شامل کرنا

▶ ایسے کاموں یا سیکھنے کی سرگرمیوں کے لیے مناسب مقدار میں مشقوں یا ریپرسلوں کا اہتمام کریں جن کے بارے میں طالب علم پریشان ہے تاکہ اس کے اعتماد کو بڑھایا جاسکے

▶ طالب علم کے حالات اور صلاحیتوں کے مطابق توقعات میں ردوبدل کریں۔ تربیتی سرگرمیوں، سوال کرنے کے طریقے اور کام کے مطالبات میں جگہ بنائیں یا اس کے کام کو مرحلہ وار مکمل کرنے میں مدد کرنے کے لیے اضافی اشارے اور مدد دیں۔ کاموں کی تکمیل کے بعد اس کی تعریف کریں، تاکہ اس کی قابلیت کے احساس کو تقویت ملے

▶ 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



ایجوکیشن بیورو کا ہوم پیج



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



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



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



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

محکمہ صحت



بچوں کی تشخیصی خدمات



طلباء کی صحت سے متعلق خدمات

کمیونٹی کے وسائل اور ہیلپ لائنز



ہانگ کانگ کی سماجی خدماتی کونسل



انکوائری کے لیے ٹیلی فون نمبر

3698 3957

• خصوصی تعلیم سے متعلق عمومی استفسارات

ہسپتال اتھارٹی

• ہسپتال اتھارٹی مینٹل ہیلتھ ڈائریکٹ (24 گھنٹے)

2466 7350

محکمہ صحت

• بچے کی تشخیصی خدمات

• طلباء کی صحت کی خدمات

2246 6659

2349 4212

اضطرابی عوارض بچوں کی مدد کیسے کریں



اضطرابی عوارض میں مبتلا بچوں کی مدد کیسے کریں

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

طرز عمل کا نظم

اپنے بچے کو اس کی زندگی میں ہونے والی ممکنہ تبدیلیوں کے بارے میں پیشگی مطلع کریں تاکہ اچانک واقعات کا سامنا کرتے ہوئے اس کی پریشانی یا گھبراہٹ کو کم کیا جاسکے

اپنے بچے کے ساتھ مناسب مقدار میں مشقیں یا ریپرسل کریں تاکہ وہ اہستہ اہستہ ماحول یا ایسی چیزوں کے ساتھ رابطے میں آ سکے جو اسے خوفزدہ کرتی ہیں تاکہ اس کے بے چینی کے احساس کو کم کیا جاسکے

ٹائم ٹیبل ترتیب دینے میں اپنے بچے کی مدد کریں تاکہ وہ بتدریج اپنا روزانہ اسکول کا کام مکمل کر سکے، اور آرام کی سرگرمیاں انجام دے سکے

والدین کی جذباتی کیفیت اپنے بچوں کے ساتھ ان کے تعامل اور اپنے بچوں کے نظم و ضبط پر بھی اثر انداز ہو سکتی ہے والدین کو چاہیے:

اپنے بچے کے لیے ان چیزوں یا حالات کا سامنا کر کے ایک اچھا نمونہ بنیں جن سے آپ ڈرتے ہیں بجائے اس کے کہ ان سے بچیں

اپنے جسمانی اور ذہنی توازن کا خیال رکھیں۔ اپنے آپ کو پرسکون اور آرام کرنے کے لیے وقت دیں، اور اپنے بچے کی نشوونما میں معاونت کے لیے نظم و ضبط کا ایک مثبت طریقہ برقرار رکھیں

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 کو اس کے مضطرب کن جذبات کو کنٹرول کرنے کے لیے جگہ اور وقت فراہم کریں
- ایسی سرگرمیاں دریافت کریں جن سے طالب علم کو آرام کرنے میں مدد مل سکتی ہے اور جب مناسب ہو تو طالب علم کو ان سرگرمیوں میں شرکت کرنے دیں
- ضرورت مند طالب علم کے لیے گروپ تریپنگ یا انفرادی مشاورت فراہم کریں، اس کے سماجی اور جذباتی نظم و نسق اور مسائل حل کرنے کی مہارتوں کو بہتر بنائیں، اور اس کی قابلیت اور خود اعتمادی کے احساس کو فروغ دیں
- طالب علم کے معمولات اور حاضری سے متعلق مسائل کو طالب علم کے حالات اور ضروریات کے مطابق حل کرتے وقت لچکدار انتظام کریں

والدین کے کردار

اگر مجھے شبہ ہے کہ میرا بچہ اضطرابی عوارض

کا شکار 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 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 کے اضطرابی عوارض 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 جاسکے کہ آپ کے بچے کو درکار علاج ملے اور وہ تجویز کردہ دوا لیتا ہو (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 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 جاسکتا ہے:

ابلاغی مہارت اور جذبات کا نظم و نسق

- اپنے بچے کے اضطرابی احساس کو قبول کریں، اس کے خدشات کو تحمل سے سنیں اور جلد بازی میں تبصرے یا الزام تراشی نہ کریں
- اپنے بچے کو سکھائیں کہ وہ آرام کی حکمت عملیوں کے ذریعے اپنی پریشانی کو دور کرے، جیسے گہرا سانس لینا
- اپنے بچے کو اس کے اضطراب کی تہہ میں موجود بنیادی مسائل کے بارے میں سوچنے کے لیے رہنمائی کریں، اس کے ساتھ حل تلاش کریں اور اپنے بچے کو مثبت طریقوں سے اپنے خوف کا مقابلہ کرنے کی ترغیب دیں

"اضطرابی عوارض" کیا ہیں؟

اضطراب چینجوں اور خطرات کی طرف ایک عام رد عمل ہے۔ جب خطرہ ختم ہو جاتا ہے، لیکن کسی شخص کا اضطراب برقرار رہتا ہے اور اس کی سیکھنے کی کارکردگی، سماجی کام کاج، صحت کی حالت اور روزمرہ کی زندگی کو نمایاں طور پر متاثر کرتا ہے، تو وہ اضطرابی عوارض میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

اضطرابی عوارض کی علامت میں درج ذیل شامل ہیں:

- گھبراہٹ، حد سے زیادہ پریشانی اور آرام کرنے میں دشواری
- جسمانی علامات، جیسے تیز دل کی دھڑکن، ہاتھوں میں تناؤ، معدے کی تکلیف، نیند کے مسائل، وغیرہ
- گوشہ گیر رویے اور مشکل کاموں سے گریز
- بے چینی اور چڑچڑاہٹ
- معمولی باتوں پر حد سے زیادہ رد عمل ظاہر کرنا
- توجہ مرکوز کرنے میں دشواری اور یادداشت میں کمی
- کمال کی حد سے زیادہ جستجو

بچپن اور بلوغت میں اضطرابی عوارض کے عام زمروں میں درج ذیل شامل ہیں:

عمومی اضطرابی عوارض

جسمانی تکلیف کی مختلف علامات (مثلاً سر درد، پیٹ میں درد، وغیرہ) کے ساتھ روزمرہ کے مختلف معاملات کے بارے میں ضرورت سے زیادہ اور بے قابو پریشانیوں کا ہونا۔

سماجی اضطرابی عوارض / سماجی فوبیا

ایک یا ایک سے زیادہ سماجی حالات میں مسلسل خوفزدہ رہنا جیسے آنکھوں کو ربط میں لانے سے گریز کرنا، شرمانا یا کانپنا، اور اکثر سرگرمیوں یا دوسروں کے ساتھ رابطے سے دور رہنے کی کوشش کرنا۔

مخصوص فوبیا

مخصوص حالات یا اشیاء (مثلاً، جانور، تاریک جگہوں، لہٹ، خون، وغیرہ) کے بارے میں غیر متناسب خوف اور گھبراہٹ ہونا اور ان حالات یا اشیاء سے بچنے کی کوشش کرنا، یا حتیٰ کہ ایسے حالات یا اشیاء کے سامنے آنے پر چپخا یا رونا۔

علیحدگی کے اضطرابی عوارض

جذباتی طور پر منسلک افراد (جیسے والدین یا نگہداشت کنندگان) سے الگ ہونے پر نشوونما کی صورت میں نامناسب اور ضرورت سے زیادہ خوف یا اضطراب ظاہر کرنا، اپنے والدین کو کھونے یا انہیں ممکنہ نقصان کے بارے میں ضرورت سے زیادہ پریشانیوں کی وجہ سے۔ مثال کے طور پر، وہ اسکول جانے سے انکار کر سکتے ہیں یا اپنے والدین کو اکثر فون کال کر سکتے ہیں تاکہ وہ محفوظ محسوس کر سکیں۔