

# 思覺失調



## معاونت اور کھر-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 جائز لینا اور فالو اپ کرنا

فالو اپ اور طالب علموں کے ادویات لینے کے حالات کے بارے میں جائز کے لیے اسکول، والدین اور پیشہ ور افراد (جیسے صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد، سماجی کارکنان، مابر نفیسات 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 جلاز جلد اس کے اپل خانہ اور طبی عملے سے بات کرنی چاہیے

## کار آمد ویب سائنس ایجوکیشن بیورو



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



"SENSE"  
خصوصی تعلیمی معلومات سے متعلق آن لائن معلومات



ایجوکیشن بیورو کا یوم پیج

## 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 طلب علم کی مدد کرنا

طالب علم کے لیے مناسب معاون اقدامات اور حکمت عملی تیار کرنے کے لیے طبی ثیم کے ساتھ بات چیزیں تلاک اسکول میں وابسون اور بیجانوں سے نہیں میں اس کی مدد کی جاسکے

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 جاسکے

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 دباو میں ڈالنے سے چیا جاسکے

طالبے کے حالات اور ضروریات کی بنیاد پر معمولات اور حاضری کے تقاضوں کو لچکدار طریقے سے سنبھالیں

### طالباء کو اسلامتہ اور ساتھیوں کے ساتھ مہم آنگ بونے اور بات چیت کرنے میں مدد کرنا

ایک خیال رکھنے والا اسکول کا کلچر قائم کریں، اسلامتہ اور طلباء کی نفسیاتی خلفشار سے متعلق سمجھوں میں اضافہ کریں اور نفسیاتی خلفشار میں مبتلا طلباء کو ایک جامع ذہنیت کے ساتھ قبول کریں

اسلامتہ کو نفسیاتی خلفشار میں مبتلا طالب علم کی تکڑت سے خیال رکھنا چاہیے، جیسے کہ تعریف کرنا اور واضح طور پر اس کی بہتری کی نشانی کرنا، یا اس کے لیے کچھ حوصلہ افزای الفاظ لکھنا

نفسیاتی خلفشار میں مبتلا طالب علم کی مدد کرنے اور تعلیمی مدد فراہم کرنے کے لیے مددگار ساتھیوں کا بنودیست کریں

### سیکھنے کی سرگرمیوں میں طلباء کو شامل کرنا

ضرورت مدد طالب علم کو اس کی بفاداشت، ارتکاز اور تنظیم پر بوجہ کوکم کرنے کے لیے مناسب تعلیمی تعاون فراہم کریں

مختصر بدایات دین اور ضرورت پڑنے پر انہیں دبرائیں، یا زبانی یا بصری اشارے کریں

طالب علم سے اس کی صلاحیت کے مطابق توقعات میں رو بدل 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 ایچر کا استعمال کرنا سکھائیں

طالب علم کے نبی دباو کو کم کرنے کے لیے اس کی ضروریات کے مطابق بوم و رک میں سہولیات فراہم کریں

طالب علم کی ضروریات اور پیشہ ور افراد کی تجاویز کے مطابق امتحان کے خصوصی انتظامات فراہم کریں

## نفسیاتی مرض میں مبتلا بچوں کی مدد کیسے کریں

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

### انکوائری کے لیے ٹیلو فون نمبر

3698 3957

2466 7350

2928 3283

2246 6659

2349 4212

ایجوکیشن بیورو  
خصوصی تعلیم سے متعلق عمومی استفسارات

بیسپیتل اتھارٹی میٹنگ بیلٹھ ڈائریکٹ

(24 گھنٹے)

ابتدائی نفسیات کے شکار نوجوانوں کے لیے  
(EASY)

محکمہ صحت

بچے کی تشخیصی خدمت

طالباء کی صحت کی خدمت

## "نفسیاتی خلفشار" کیا ہے؟



**نفسیاتی خلفشار** (بشمول شیزووفرینیا، وہمی عارضہ، غیرہ) 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 متلا ہونے پر، لوگ اپنے ارد گرد کی حقیقت کو درست طریقے سے نہیں سمجھ سکتے ہیں، نہ بی 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 علامہ  
میں درج ذیل شامل ہیں:

- ♦ ہذینا، جیسے سننا، دیکھنا، سونگھنا، یا کچھ غیر موجود اڑاؤں، اشیاء یا بدیو کو محسوس کرنا
- ♦ وہ وہم جو ناقابل یقین ہیں اور حقیقت سے باہر ہیں
- ♦ الجھے بوجے خیالات، غیر متنزل اور غیر منطقی گفتگو
- ♦ حوصلہ افزائی کی کمی
- ♦ کسی کی ظاہری وضع اور ذاتی حفاظان صحت کی دیکھ بھال میں غافل
- ♦ جذبات کے اظہار کی صلاحیت میں خرابی
- ♦ بولنے کی کمزوری

## والدین کے کردار

اگر مجھے شب 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 بنودیست کیا جاسکے۔

خصوصی تعلیمی ضروریات کے کوارٹینیٹر (SECO)، کلاس ٹیچر، اسکول گائیڈنس ٹیم یا اسکول کے سماجی کارکن سے مناسب معاون خدمات کے انتظام کے لیے رابطہ شروع کریں۔

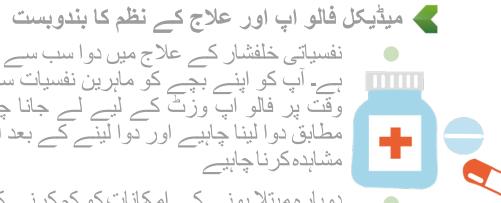
## میرے بچے کی نفسیاتی خلفشار کے طور پر تشخیص ہونے کے بعد، مجھے چاہیے...

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 جاسکے کہ آپ کے بچے کو وہ علاج ملے جو اسے درکار ہے اور وہ تجویز کر دے دیتا ہے (اگر قابل اطلاق ہو)۔

اسکول کو اپنے بچے کی خصوصی تعلیمی ضروریات کے بارے میں جلد از جلد معلومات فراہم کرنے کے لیے پہلے کریں، بشمول مناسب معاون خدمات کے انتظام کے لیے اس کی نفسیاتی رپورٹ اسکول کو دینا جاتا ہے۔

اپنے بچے کے سیکھنے اور ایڈجسٹمنٹ کی حالت کو سمجھنے کے لیے اسکول گائیڈنس ٹیم یا اسکول کے سماجی کارکن، OCNES، سٹو ٹینٹ سیپورٹ ٹیم، کلاس ٹیچر اور سیجیکٹ ٹیچرز کے ساتھ رابطہ کو برقرار رکھیں؛ اور اگر ضروری ہو تو مشترکہ طور پر مناسب معاون حکمت عملیوں پر تباہہ خیال کریں۔

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



میڈیکل فلاؤ اپ اور علاج کے نظم کا بنودیست  
نفسیاتی خلفشار کے علاج میں دو اس سے ایم کردار ادا کرتی ہے۔ آپ کو اپنے بچے کو مابرین نفسیات سے ملنے کے لیے وقت پر فلاؤ اپ ورثت کے لیے لے جانا چاہیے، بدبایات کے مطابق دوا لینا چاہیے اور دوا لینے کے بعد اس کی پیشرفت کا مشاہدہ کرنا چاہیے۔

دوبارہ متلا ہونے کے امکانات کو کم کرنے کے لیے، اگر بچے کی حالت مستحکم ہو بھی گئی ہو، تب بھی اسے ڈاکٹروں کی بدبایات کے مطابق دوا لینا جاری رکھنی چاہیے، اور اسے خود بی دوا کو کم یا بند ہیں کرنا چاہیے۔

مالحولی اور روزمرہ کی سرگرمیوں کے انتظامات  
گھر میں ایسی اشیاء کی تعداد کم کریں جو آپ کے بچے کے چڑپڑیں کا باعث بن سکیں ہیں۔

بچے کی حالت کی بنیاد پر، اس کے لیے خاندانی یا سماجی سرگرمیوں کی باقاعدہ اور مناسب مقام کا بنودیست کرنے کی کوشش کریں، تاکہ بچے کو سماجی طور پر بہت زیادہ الگ تھلک ہونے سے بچایا جاسکے۔

ابلاغی مہارتیں  
بولنے وقت پرسکون رہیں اور اپنے بچے کے جذبات کو بہر کار سے گریز کریں۔

اپنے بچے کے ساتھ برادر است 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 دراثتیں۔

اعمال اور الفاظ کے ذریعے تشویش اور قبولیت کا مظاہرہ کریں، جیسے کہ اپنے بچے کے ساتھ زیادہ وقت گزارنا یا حوصلہ افزائی نوٹ لکھنا۔

اپنے بچے کی اس کی طاقت اور اس کی 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 بذریعات کو تحمل سے سنا چاہیے، بیماری سے برشیانہ بونے کے ساتھ کے جذبات کو سمجھنا چاہیے اور ان بیناں اور اوبیلم کے سچائی کے بارے میں اس کے ساتھ بحث کرنے سے گریز کرنا چاہیے۔ ایک بی وقت میں، آپ کو وہ دکھاوا کرنے کی ضرورت نہیں ہے کہ آپ اس کے واپسیوں اور پیجنوں 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 زبانی کریں۔

اپنے بچے کے مناسب طریقے استعمال کرنے کے لیے رہنمائی کریں، جیسے کہ گھرے سانس لینے اور آرام کرنے کی مشقیں، جب واپسی یا بیجان بینا 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 تحفظیات نقصان 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 اپنی خیال رکھنا سیکھے تاکہ اس کی آزادی کو فروغ دیا جا سکے۔

اپنے بچے کی حالت کا خیال رکھنے کے علاوه، دیکھ بھال کرنے والوں کو بھی اپنی ذہنی صحت پر توجہ دینی چاہیے۔ لہذا، آپ یوں کر سکتے ہیں:

اپنے بچے کی نشوونامائی مدد کے لیے ذاتی تناول کے نظم کے مؤثر طریقے تیار کریں اور جسمانی اور ذہنی توازن برقرار رکھیں۔

کمیوٹشی کے وسائل کا چھاہا استعمال کریں یا بچوں کی نیکبادشت کے کام کو خاندان کے مبروں کے ساتھ بانشیں۔

خاندان کے میران کے لیے سپورٹ گروپس میں شرکت کریں اور گروپ کے میران کے ساتھ مشکلات اور تحریکات کا اشتراک کریں۔

