

جذباتی بہبود

پیرینٹل ذہنی صحت

بال دے جمن توں پہلاں ذہنی صحت دے مسئلے او دماغی صحت دی مشکلاتاں نیں جیہڑیاں حمل دے دوران یا بال جمن توں بعد پہلے سال اچ ہوندىاں نیں۔ بال دے جمن دے بعد ڈپریشن تے پریشانی ودھ عام مشکلاتاں نیں جنہاں دا والدین ایس ویلے دے دوران سامنا کر دے نیں۔ حمل دے دوران تے بال دے جمن توں بعد ذہنی صحت دی مشکلاتاں ماں، پیو تے دوجے والدین تے دیکھ بھال کرن آلاں نوں متاثر کر سکدیاں نیں۔

علامتاں اچ شامل ہو سکدیاں نیں: نمٹن دے قابل نہ ہونا محسوس کرنا؛ سون اچ مشکل ہونا؛ مزاج اچ تبدیلیاں؛ چڑچڑاپن تے انکھاں آنسوواں نال بھری ہون دے واقعات۔ ایہہ بال دے جمن دے بعد عام ہوندے نیں تے اکثر 'بیبی بلیوز' دے نام توں جانے جاندے نیں، جیہڑے عام طور تے چند ہفتاں اچ ختم ہو جاندے نیں۔ فیر وی، جے تہاڈی علامتاں زیادہ مستقل نیں، فیر ایہہ بال دے جمن توں بعد دا ڈپریشن ہو سکدا اے جیہڑا تنہا ہون دا احساس، پریشان کن تے ڈراؤنا ہو سکدا اے لیکن، جے ایس دی شناخت کیتی جاوے تے ایس دا علاج کیتا جاوے، تہاڈی مدد لئی بہتیریاں مدد دستیاب اے۔ علاج طلب کرنا بہتا ضروری اے، ایس لئی اپنے ہیلتھ وزیٹر یا جی پی نال گل کرو۔ حالت دے خود بخود چھیتی بہتر ہونے دا بہت گھٹ امکان تے ایس دا اثر تہاڈے تے تہاڈے خاندان اتے پے سکدا اے۔

بندھن/لگاؤ

بندھن اک شدید محبت اے جیہڑا والدین اچ اونہاں دے بال لئی پیدا ہوندا اے تے اکثر بال دی جمن توں پہلاں ای بندھن پیدا ہو جاتا اے۔ کجھ والدین ایس نوں فوری طور تے محسوس کر دے نیں تے دوجیاں لئی اپنے بال نوں جانن لئی پیار محبت دے پیدا ہون اچ کجھ ویلا لگدا اے۔ ایہہ سیکھنا کہ بال کی گل کر رئے نیں ایس اچ ویلا لگ سکدا اے؛ بال اپنے والدین نوں اپنے رویے، غیر زبانی اشارے تے رون دے ذریعے دسدے نیں کہ اونہاں نوں کپھڑی شے دی لوڑ اے۔ شروع دے کجھ ہفتیاں اچ والدین ایہہ جان لینا شروع کر دیندے نیں کہ کدوں اونہاں دے بال نوں بھک لگی اے، تھکیا ہویا اے یا سینے نال لان دی لوڑ اے۔

بال نوں اپنے والدین یا دیکھ بھال کرن نال اک لگاؤ ہو جاتا اے، ایہہ اوس ویلے ہوندا اے جدوں والدین ردعمل دین آئے ہو سکدے نیں تے اپنے بال دے اشاریاں نوں سمجھ سکدے نیں۔ اک چنگا لگاؤ بالوں نوں محفوظ تے مامون محسوس کرن اچ مدد کردا اے تے ایہہ بال دی مثبت جذباتی صحت دی نشوونما دا اک آغاز اے۔

غیر زبانی اشارے تے اونہاں نوں اک محفوظ لگاؤ دا تعلق بنان لئی کیویں ورتیا جا سکدا اے:

انکھ دا رابطہ - بال گل وات کرن لئی تیار جمدے نیں۔ اونہاں نوں گرمجوشی نال تے لبھان آلا انکھ دا رابطہ دین توں اونہاں نوں محفوظ محسوس کرن اچ مدد ملے گی۔

چہرے دے تاثرات - تسی اپنے بال نال گل وات کر دے ہوئے پرسکون تے توجہ دین آئے چہرے دے تاثرات ورتن توں اونہاں نوں محفوظ محسوس کرن اچ مدد مل سکدی اے۔

آواز دا لہجہ - بہانویں تہاڈا بال تہاڈے ورتے جان آئے لفظاں نوں سمجھن لئی بوہتا نکا اے، فیر وی او لہجے دے وچ فرق نوں سمجھ سکدا اے کہ کپھڑے لفظ سخت نیں یا کپھڑے مشغول کرن آئے نیں تے اوس لہجہ نوں سمجھدے نیں جیہڑا نرمی، تشویش تے سمجھن دا اظہار کردا اے۔ وڈے بالوں نال گل وات کر دے ویلے، یقینی بناؤ کہ تہاڈا ورتیا جان آلا لہجہ تہاڈی اکھی جان آلی گل نال میل کھاندا اے۔

چھونا - تسی اپنے بال نوں جیویں چھوندے او تہاڈی جذباتی کیفیت نوں ظاہر کردا اے - بہانویں تسی خاموش، مہربان، پرسکون یا بغیر دلچسپی دے، پریشان تے غیر دستیاب او۔ او انداز/طریقہ جیس نوں اپناندے ہوئے تسی اپنے بال نوں نہلاندا اے، چکدے او یا چک کے لے جاندے او یا جس طرح توں اپنے بال نوں گرمجوشی نال سینے نال لاندے او، بازو اتے ہلکا جیا لمس، یا پیٹھ اتے تسلی بخش تھپکی وی تہاڈے بال نوں بہتیرے جذباتاں دا اظہار کر سکدی اے۔

جسمانی حرکت تے اشارے - اپنے نکے بال آئے پاسے جھکدے ہوئے اک پرسکون تے کھل کے بین دے انداز نال بے جاؤ تے تہاڈا بال محسوس کرے گا او جیہڑی گل اکھ رنیا اے او تہاڈے لئی اہم اے۔

بالوں دے جمن/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ
بالوں دی عام بیماریاں تے تندرستی

NHS ہیوڈ، مثلٹن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ

رفتار، ویلا تے شدت - تہاڈی گل وات، حرکات تے چہرے دے تاثرات دی رفتار، ویلا تے شدت تہاڈی ذہنی حالت نوں ظاہر کر سکدی اے۔ جے تسی وڈے فرد آلی رفتار نوں برقرار رکھدے او، تناؤ اچ او یا دوجی صورت اچ توجہ نئیں دے رئے او، تہاڈی غیر زبانی کارروائیاں تہاڈے بال نوں خاموش، پرسکون یا تسلی دین اچ بہت گھٹ کم کرن گی۔

جے تہانوں پور جانکاری دی لوڑ اے یا جے تہانوں لگدا اے کہ تہانوں اپنے بال نال لگاؤ قائم کرن اچ پریشانی ہو رئی اے اپنی مٹوائف، ہیلتھ وزیٹر یا جی پی نال گل کرو۔

ماخذ: www.childtrauma.org

1

چڑچڑاپن محسوس کرنا، نمٹن دے قابل نہ ہونا، سون اچ مشکل ہونا تے آنسو نکلنا۔

2

ایہہ کجھ ہفتیاں توں ودھ ویلے تائیں جاری رہندا اے۔

3

فیر اپنے ہیلتھ وزیٹر یا جی پی نال فوراً گل کرو - ایس حالت نوں خراب ہون لئی نہ چھڈو۔

نکے بال دی ذہنی صحت

حاملہ ہون توں لے کے بال دی دوجی سالگرہ تائیں اونہاں دے پہلے 1001 دن اونہاں دی ذہنی صحت دے لئی بوہتی اہم ہوندے نیں۔ شیرخوار بالوں دی ذہنی صحت اک نوعمر یا نکے منڈے دی اپنے جذبات دا تجربہ کرن، اوس نال نمٹن تے اظہار کر سکن دی صلاحیت ہندی اے۔ ایہہ اونہاں دی قریبی تے محفوظ تعلقات بنان تے ماحول دا جائزہ لینا تے سکھن دی صلاحیت اے۔ ایہہ صلاحیتاں پرورش کرن، محفوظ رہن تے قابل پیشین گوئی والدینی ذمہ واریاں دے تجربیاں اچ بہترین انداز اچ بنائی جاندیاں نیں۔ اپنی ذہنی صحت تے اپنے بال دے نال اپنے تعلقات دا خیال رکھنا تہاڈے بال نوں اوس دی پوری صلاحیت تائیں اپڑن اچ مدد کرے گا۔

بال دی ذہنی صحت

ذہنی صحت دے مسئلے ہر 10 وچوں تقریباً اک بال تے جواناں نوں متاثر کر دے نیں۔ ایس اچ خود نوں نقصان پہنچانا، کھانے دے عارضے، ڈپریشن، بے چینی تے طرز عمل دا عارضہ شامل ہو سکدا اے تے ایہہ اکثر ایس دا براہ راست ردعمل ہوندا اے جیہڑا کجھ اونہاں دی زندگی اچ ہو رنیا ہوندا اے۔ بالوں دی جذباتی صحت وی اونی ای اہم اے جینی کہ اونہاں دی جسمانی صحت اے۔ چنگی ذہنی صحت بالوں تے نوجواناں نوں زندگی دی ہر شے توں نمٹنے لئی لچک پیدا کرن دی اجازت دیندی اے تے اونہاں نوں اک مکمل تے متناسب، صحتمند افراد دے طور تے پروان چڑھاندی اے۔

شیواں جیہڑیاں تندرستی نوں برقرار رکھن اچ مدد کر سکدیاں نیں اچ شامل نیں:

- چنگی جسمانی صحت اچ ہونا، متوازن غذا کھانا تے باقاعدگی توں ورزش کرنا۔
- گھار دے اندر تے باہر کھیلن لئی ویلا تے آزادی دا ہونا۔
- اک ایسے خاندان دا حصہ ہونا جیہڑا زیادہ تر ویلے گھل مل کے رہندا اے۔
- ایسے اسکول جانا جیہڑا اپنے سارے شاگرداں دی بہبود دا خیال رکھدا اے۔
- نوجواناں لئی مقامی سرگرمیاں اچ حصہ لینا۔
- پیار، بھروسہ، سمجھیا ہویا، قابل قدر تے محفوظ محسوس کرنا۔
- سیکھن دے قابل ہونا تے کامیابی دے مواقع حاصل ہونا۔
- قبول کرنا کہ او کون نیں تے پہچاننا کہ او کیہڑے شے اچ چنگے نیں۔
- محسوس کرنا کہ اونہاں نوں اپنی زندگی تے کجھ اختیار حاصل نیں۔

بالوں دے جنم/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ
بالوں دی عام بیماریاں تے تندرستی

NHS ہیوڈ، مثلٹن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ

- کجھ غلط ہون دی صورت اچ اوس توں نمٹن دی طاقت ہونا (لچک) تے مسئلاں نوں حل کرن دی قابلیت۔

گھریلو تشدد

گھریلو بدسلوکی بہتیریاں خانداناں نوں متاثر کر دی اے۔ عورتاں نوں حمل دے دوران تے بال دے جمن دے بعد پہلاں سال اچ گھریلو بدسلوکی دا خطرہ ودھ جاندا اے، بہانویں ایس توں پہلاں کوئی بدسلوکی نہ ویکھی گئی ہو وے۔ مرد وی ایس دا شکار ہو سکدے نیں۔

باد رکھو، تسی ذمہ وار نئیں او؛ ایہہ قابل قبول نئیں اے تے تسی کلے نئیں او۔ تشدد بوہتا گھٹ ای اک ای بار ہوندا اے تے ویلے لنگن دے نال نال ایہہ ہور سنگین ہوندا جاوے گا۔ ایہہ قبول کرنا سوکھا نئیں ہوندا کیویں کوئی پیار کرن آلا ایس طرح دا انداز وکھا سکدا اے تے تسی تعلقات دے چنگا کرن دی کوشش اچ لگے ہوئے او۔ بدسلوکی کئی صورتاں اختیار کر سکدی اے: جسمانی، جنسی تشدد سمیت؛ ذہنی تے زبانی ظلم؛ مالی ضبط اور/یا رویہ نوں کنٹرول کرنا۔

بال اکثر لڑائی جھگڑے دی زد اچ آسکدے نیں تے شکار بن سکدے نیں، جیس توں اونہاں لئی بوہتا نقصان دا خطرہ پیدا ہو سکدا اے۔ او خوفزدہ محسوس کرنا، پچھے ہٹ جانا، جارحانہ پن یا مشکل رویہ اختیار کرنا، بستر گیلا کرنا، توجہ گھٹ جانا تے جذباتی پریشان توں دوچار ہو سکدے نیں۔ اونہاں نوں تشدد یا بدسلوکی دے بارے اچ اپنے احساسات دے متعلق گل کرن لئی ویلے دی لوڑ ہو وے گی۔ بالوں نوں ایہہ جانن دی لوڑ ہوندی اے کہ ایہہ اونہاں دی غلطی نئیں اے تے تعلقات ایس طرح نئیں ہونے چاہیدے نیں۔ ایہہ سبھ توں چنگا اے کہ معاملیاں دے ہور خراب ہون توں روکن لئی چھیتی کارروائی کیتی جاوے، ایس لئی پیشہ ورانہ مدد لبھو۔ اپنے بال نوں محفوظ رکھنا تہاڈی ذمہ واری اے۔

لمے عرصے تائیں بدسلوکی دی وجہ توں بالوں دے وڈے ہون دے بعد مسئلاں دے پیدا ہونے دا امکان بوہتا ودھ ہو جاندا اے۔ بال جینا ودھ عرصہ تائیں تشدد ویکھدے نیں، اثرات اونے ای شدید ہوندے نیں۔ ایناں ردعمل اچ غیر متشدد والدین لئی احترام دی کمی، خود اعتمادی کھو جانا (جیہڑا مستقبل اچ تعلقات بنانے دی اونہاں دی صلاحیت نوں متاثر کرے گا)، والدین دا حد توں ودھ کے فکر مند ہونا، بچپن کھو جانا، اسکول اچ مسئلے تے نس جانا شامل ہو سکدے نیں۔ مدد تے مشورہ لئی، ورقہ 58 اتے گھریلو تشدد دی ہیلپ لائن ویکھو۔

پیشہ ورانہ مدد کدوں لبھی جاوے۔

بالوں تے نوجواناں دے منفی احساسات عام طور تے لنگ جاندے نیں لیکن جے تہاڈا بچہ مسلسل پریشان رہندا اے؛ جے اونہاں دے منفی احساسات اونہاں نوں اپنی زندگی اچ گھلن ملن توں روک ریے نیں؛ خود نوں یا دوجیاں نوں تکلیف پہنچان آلے خیالات دا اظہار کرنا، اونہاں دی پریشانی خاندانی زندگی اچ خلل پارئی اے؛ یا اوہو بار بار ایس طرح دا برتاؤ کر رئے نیں جیس دی تسی اونہاں دی عمر دے لحاظ توں توقع نئیں کرو گے، پیشہ ورانہ مدد لینا ضروری اے۔

ذہنی صحت دے مسئلاں دے بارے اچ ہور جانکاری www.mentalhealth.org.uk توں لبھی جا سکدی اے۔

ماخذ: ذہنی صحت فاؤنڈیشن

1

جے بال اپنے والدین نال گرمجوش، کھلا تعلق رکھدے نیں، بال عام طور تے والدین نوں دسن دے قابل محسوس کرن گے جے اونہاں نوں کوئی پریشانی ہوندی اے۔

2

والدین دی طرفوں اپنے بال دی مدد کرن دے سبھ توں اہم طریقیاں اچ اپنے بالوں دی گل نوں سننا اے تے اونہاں دے جذباتاں نوں سنجیدگی نال لینا اے۔

3

ہو سکدا اے کہ تہاڈا بال جیہی پانا چاہندا ہو وے، اونہاں نوں کسے شے نوں بدلن اچ تہاڈی مدد دی لوڑ ہو وے یا او عملی مدد چاہندے ہون گے۔

بالوں دے جمن/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ
بالوں دی عام بیماریاں تے تندرستی

NHS ہیوڈ، مثلٹن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ