AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

بچوں سے دماغی بیماری کے بارے میں بات کریں

ان والدین کے لئے معلومات جن کے بچے مرکز صحت برائے نفسیات میں زیو علاج ہیں اور ان بچوں کے 18 سال سے کم عمر بھائ بہن بھی ہیں۔

بچے آپ کی سوچ سے زیادہ غوروفکر کرتے ہیں۔

ایک خاندان میں، تقریباً سبھی ایک دوسرے میں مصروف اور فکر مند رہتے ہیں، خاص طور پر جب خاندان میں کوئی بیمار ہوجائےـوہ والدین جو پریشانی میں مبتلا رہتے ہیں، یہ محسوس کرنا تکلیف دہ اور مشکل ثابت ہو سکتا ہے کہ آپ کا کچھ کرنے کواتنا دل نہیں چاہتا یا جو کچھ آپ بچوں کے لیے کرنا چاہتے ہیں کر نہیں پاتے۔

جو مشکل ہے اس کے بارے میں کھل کر بات کرنے سے، ایک دوسرے کو سمجھنا اور یہ ظاہر کرنا آسان ہو سکتا ہے کہ آپ ایک دوسرے سے محبت کرتے ہیں۔ یہ آپ کے ساتھ مزید اچھے وقت گزارنے کا باعث بھی بن سکتا ہے۔

بہت سے بچے اور نوجوان یہ سوچ سکتے ہیں کہ اگر خاندان میں کوئی پریشانی میں مبتلا ہے تو یہ ان کی غلطی کی وجہ ہے، لیکن اصل وجہ مشکل خیالات اور احساسات ہیں، کسی دوسرے کی وجہ سے نہیں۔اس لیے یہ ضروری ہے کہ آپ بچوں اور نوجوانوں کو بتائیں۔

بہن بھائیوں کو شامل کیا جائے

وہ بچے جن کے بھائ یا بہن مرکز صحت نفسیات برائے بچگان مدد حاصل کرتے ہیں، لواحقین تصور کئے جاتے ہیں۔ ان میں سگے، سوتیلے اور لے پالک بھائ بہن سبھی شامل ہیں

ناروے میں صحت کے اہلکاروں کا فرض ہے کہ وہ مناسب معلومات فراہم کریں اور بطور رشتہ دار بچوں کی ضروری پیروی کریں۔ (ہیلتھ کیئر پرسنل ایکٹ §10a).

ہمیں معلوم ہے کہ جب خاندان کا کوئی فرد دردناک، خوفناک یا غمگین خیالات اور احساسات میں مبتلا ہوتا ہے، تو بچے اور نوجوان اسے محسوس کرسکتے ہیں، لیکن وہ اس کی وجہ نہیں سمجھ۔ سکتے کہ ایسا کیوں ہو رہا ہے۔

"اپنی ماں کو اس طرح کے درد میں دیکھ کر بہت خوفناک محسوس ہوتاہے... ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے میرا دل میرے اندر سکڑ رہا ہے۔ کبھی کبھی میں ہر وقت ان کے قریب رہنا چاہتا ہوں۔ دوسری بار میں جتنا ممکن ہو دور رہتا ہوں۔ انسان کچھ اتنا زیادہ بھی نہیں کر سکتا... لیکن سوتے وقت میں اکثر روتا ہوں۔"

اقتباس کتابچے "بچوں کے لیے بالغ" سے جس کو لکھا ہے Antionia Ringbom اور Solantaus Tyttiنے۔

یہ بروشرآکیشس ہُوس یونیورسٹی ہسپتال (آہُوس) اور ہیلتھ کمیونٹی میں میونسپلٹیز نے تیار کیا ہے۔

Helse-fellesskapet
Ahus og kommunene

UNIVERSITETET I OSLO

AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

اس کتابچہ میں آپ کو وہ تجاویز ملیں گی جنہیں آپ اور آپ کا خاندان مشکل صورتحال سے نمٹنے میں کارآمد ثابت ہو سکتی ہے۔

اس میں کسی کا قصور نہیں کہ کوئی تکلیف میں ہے۔ بہت سے بچے اور والدین یہ سوچ سکتے ہیں کہ "یہ میری غلطی ہے کہ بچوں میں سے ایک تکلیے میں ہے" یا بہن بھائی سوچتے ہیں کہ "میرا رویہ اچھا نہیں رہا"۔ بات چیت سے یہ مسئلہ حل کیا جا سکتا ھے۔ مسائل کا حل گفتگو سے نکل سکتا ہھ، اس بات کا اندازہ کبہی کبہی گفتگو کرنے کے بعد ہی ھرتا ھے۔

کسی موضوع پر کھل کر بات کرنا خاندان میں ایک دوسرے کے ساتھ رہنے کے لئے اور اچھے دنوں کو ایک ساتھ خوشگوار بنانے میں مددگار ثابت ھو سکتا ہے۔

یاد رکھیے

جب والدین بچوں اور نوجوانوں سے خاندان کے ان افراد کے بارے میں بات چیت کرتے ہیں جو مسائل کا شکار ہیں توبچوں کے لئے جالات کو سمبھنا آسان ہھ باتا ہے

والدین عام طور پر اپنے بچوں کی زندگی میں سب سے اہم ہوتے ہیں اور بچے عموماً اپنے والدین کی زندگی میں سب سے اہم ہوتے ہیں

میں اختلاج اور نفسیاتی دباو کا شکار ہوں اور مرکز صحت نفسیات برائے بچگان سے رابطہ میں ہوں۔ ایک دن، میری 11 سالہ چھوٹی بہن نے مجھے اپنی ماں کو یہ کہتے ہوئے سنا کہ میں مرنا چاہتا ہوں۔ تب میری چھوٹی بہن رونے لگی اور بہت خوفزدہ ہوئ ، اس نے سوچا کہ یہ سن کر بہت ڈر لگتا ہے۔ میرے خیال میں یہ بتانا مشکل ہے کہ میں کیسا محسوس کر رہا ہوں، اس لیے میں چاہتا ہوں کہ میری چھوٹی بہن سے کوئی بات کرے، تاکہ وہ سمجھ سکے کہ میں کیسا محسوس کر رہا ہوں اور مجھے صحت نفسیات برائے بچگان میں کیا مدد ملتی ہے تو شاید وہ اتنی خوفزدہ اور پریشان نہ ہو؟

یہ بروشرآکیشس ہُوس یونیورسٹی ہسپتال (آہُوس) اور ہیلتھ کمیونٹی میں میونسپلٹیز نے تیار کیا ہے۔

Helse-fellesskapet
Ahus og kommunene

UNIVERSITETET I OSLO

AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

بچوں سے نفسیاتی آزمائشوں کے بارے میں کیسے بات کرنی چاہیے؟

ہم سب کی اس بات کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ وہ اپنے بچوں کے ساتھ نفسیاتی صحت کے مسائل کے بارے میں بات کریں، حالانکہ یہ مشکل ہو سکتا ہے۔ نفسیاتی صحت کے بارے میں اضافی معلومات کے ساتھ، اس موضوع پر بات کرنا آسان ہو سکتا ہے جو پورے خاندان کے دوسرے افراد کے لئے مشکل ہو۔

نفسیات کیا ہے؟

نفسیات ہمارے خیالات اور احساسات ہیں، اور وہ دماغ میں رہتے ہیں. ہماری نفسیات مختلف ہے، اور ہمارے خیالات اور احساسات کے اظہار کے طریقے کو متاثر کرتی ہے۔ ذہنی صحت کے بارے میں کچھ معلومات حاصل کرنا ایک اچھا خیال ہے، تاکہ آپ اپنا اچھی طرح خیال رکھ سکیں اور دوسروں کی مدد کر سکتے ہیں۔

اچھی نفسیاتی صحت کو اس طرح سمجھا جا سکتا ہے کہ آپ اپنی روزمرہ کی زندگی میں ترقی کرتے ہیں، آپ زندگی میں معنی محسوس کرتے ہیں اور احساس وابستگی ذندہ رھے۔ آپ عام مسائل کا سامنا کر سکتے ھ‍یں۔ آپکی ذہنی صحت و کیفیت وقت کے ساتھ ساتھ بدل سکتی ہے۔ زیادہ تر لوگوں کی ذہنی صحت پوری زندگی میں اتار چڑھاو کی شکار رھتی ہے۔

دماغی امراض اور تشخیص

،اختلاج، نفسیاتی دباو، کھانے کی مقدار و وقفہ میں بے ترتیبی، خود کو نقصان پہنچانا، مزاج میں ابار چڑھاو۔
شیزوفرینیا، جنون، ، صدمہ کے بعد پیدا ھونے والا اختلاج ، جنونی مجبوری کی خرابی اور وھم۔

مندرجہ بالا میں فہرست کچھ ذہنی امراض کے نام ہے۔ ان میں جو چیز مشترک ہے وہ یہ ہے کہ مریض کے سوچنے، محسوس کرنے اور عمل کرنے کے انداز متاثر اور تبدیل ھوتے ہیں۔ مریض اکثر یہ محسوس کرتا ھے کہ وہ ان کاموں کو برداشت نہیں کر سکتا یا کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتا جو آپ عام طور پر کرسکتا ہے۔

عام طور پر دماغی عوارض کو سمجھنا مشکل ہو تا ہے، خاص طور پر ان لوگوں کے لئے جو اس تکلیف میں خود مبتلا ھوتے ھیں۔ عام طور پر کسی دوسرے کو یہ بتانا آسان نہیں ھوتا کہ آپکے اپنے ساتھ کیا ہو رہا ھے۔

ثقافتی اختلافات

ثقافت کا اس بات میں بہت عمل دخل ھوتا ھے کہ ذہنی صحت کے بارے میں کس طرح بات کی جاتی ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے، نفسیاتی مسائل کے بارے میں بات کرنے کے بجائے، ٹوٹی ہوئی ٹانگ جیسی جسمانی چوٹوں کو سمجھنا اور ان کے بارے میں بات کرنا آسان ہو سکتا ہے۔

دماغی عوارض کو سمجھنے کے لیے، اس کا کوئ بھی نام رکھا جا سکتا ہے، جیسا کہ مختلے جسمانی بیماریوں کے ساتھ کیا جاتا ھے۔

دماغی خرابی کی وجہ سے۔

اپنے اور دوسروں کے بارے میں منفی خیالات۔

زندگی میں تاریکیاں، خوف، زندہ رھنے میں مشکل۔

ہمہ وقت تھکن کا احساس، اپنے آپ سے یا دوسروں سے آسانی سے ناراض ہونا، اداسی اور غمگینی کا سامنا ۔

ایسی چیزوں سے خوف آنا جن سے پہلے خوف نہ آتا تھا۔

AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

ہم جانتے ہیں کہ بچے اور نوجوان رشتہ دار جب اپنے بھائ یا بہن میں مندرجہ ذیل علامتوں دیکھتے ھیں تو متوجہ ہوتے ہیں

ان چیزوں میں دلچسپی کھو دیتے ہیں جو پہلے خوشی کا باعث تھے، اور معمول سے کہیں زیادہ اداسی بھی محسوس کرتے ھیں۔

چھوٹی چھوٹی چیزوں کے بارے میں خوفزدہ اور پریشان ہو جاتے ہیں جن سے وہ پہلے نہیں ڈرتے تھے۔

گھر سے نکلنے سے ڈرتے ہیں اور اپنے آپ میں ہی رہنا پسند کرتے ہیں۔

ہر وقت تھکن کا احساس رہتا ھے اور صوفے پر لیٹنے کی خوالش ہر وقت موجود رہتی ہے۔

اسکول جانا برداشت نہیں کر سکتے۔

بھوک یا شدید کمی، یا بہت زیادہ کھانا کھانے کی خواہش ھوتی ھے اور اسکے بعد الٹی کا ہوجانا۔

اپنے آپ کو مختلف طریقوں سے نقصان پہنچاتا ہے تاکہ اپنے اندر پیدا ھونے والے برے خیالات اور احساسات پر قابو پا سکے۔

ایک ہی کام کو معمول سے بہت زیادہ دفعہ کرنا۔

پہلے کی نسبت شدت کے ساتھ اور تیزی سے مزاج میں تبدیلی، غصے سے اداسی اور یا بہت زیادہ خوشی سے غمی کی طرف جھکاو۔

اس بات کا احساس کہ وہ جادوئی ہو گئے ہیں، یا یہ کہ ہر کوئی ان کو تکلیف دینے کے لیے تیار ہے۔

جو کچھ وہ دیکھتے اور سنتے ہیں ان میں سے حقیقت کیا ہے۔

بچوں سے بات کریں۔

بچوں اور نوجوانوں کے لیے یہ سمجھنا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا کہ ماں یا باپ کا برتاؤ یا سلوک ذہنی بیماری کی وجہ سے متاثر ہوتا ہے اور یہ بچوں اور نوجوانوں سے ہمیشہ واضح نہیں ہوتا کہ وہ اپنے مشکل میں مبتلا خاندانی فرد کے بارے میں فکر مند ہیں۔

بچے اور نوجوان ڈرتے ہیں ان کے کہنے سے کہیں ماں یا باپ میں سے کوئی مزید مشکل میں نہ پھنس جائیں، اور اس لیے وہ اپنے جذبات اور خیالات کو اپنے پاس رکھ سکتے ہیں۔

بہت سی ثقافتوں میں یہ عام نہیں ہوتا کہ والدین اپنے خاندان کی بیماریوں کے بارے میں اپنے بچوں سے بات کریں یا ان کو آگاہ کریں۔ والدین کا یہ خیال بھی عام ہے کہ وہ کچھ نہ کہہ کر بچوں کو بخش رہے ہیں۔

اگرچہ بچوں اور نوجوانوں کو تکلیف اور بیماریوں کے بارے میں سننے میں دقت محسوس ہوتی ہے، لیکن بچوں اور نوجوانوں کا کہنا ہے کہ ان کے لیے یہ سمجھنا پھر بھی راحت کی بات ہے کہ ان کے ارد گرد کیا ہو رہا ہے۔ گفتگوکے ذریعے بچوں اور نوجوانوں کو بات چیت کرنے اور سوالات پوچھنے کا موقع ملتا ہے۔

جب ماں یا باپ میں تبدیلی آتی ہے اور وہ پہلے کی طرح نہیں رہتے توبچے اور نوجوان سوچنے لگتے ہیں کہ شائید انھوں نے خود کوئی غلطی کی ہے۔
بچے اورنوجوان یہ بھی سوچ سکتے ہیں کیا وہ خود بھی ماں یا باپ کی طرح تکلیف میں مبتلا ہوسکتے ہیں، یا ان کے ماں یا باپ کبھی "ٹھیک" ہو جائیں گے۔

جب خاندان میں کوئی ذہنی صحت کے چیلنجوں کا سامنا کرتا ہے، تو یہ ضروری ہے کہ خاندان کے دیگر افراد آپس میں مل کر بات کریں اور یہ ضروری ہے کہ بچوں کے پاس اپنے تجربات کے بارے میں بات کرنے کے لیے کسی سے واسطہ ہو ۔ جب بہن بھائی یہ سمجھ کتے ہیں کہ ان کے ارد گرد کیا ہو رہا ہے، تو اس طرح وہ اپنے آپ کو روز مرہ ذندگی کو محفوظ سمجھ سکتے ہیں اور اسے مزید پیش قیاسی بنا سکتے ہیں۔ پیشین گوئی ایک ایسی چیز ہے جس کی تمام بچوں اور نوجوانوں کو ضرورت ہے۔

اگلے صفحے پر آپ کو تجاویز ملیں گی کہ آپ بچوں کو کیا کہہ سکتے ہیں۔

AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

جب آپ، بطور والدین، نفسیاتی چیلنجوں کے بارے میں کھل کر بات کرنے جا رہے ہیں، تو آپ، مثال کے طور پر، یہ بتا کر شروع کر سکتے ہیں کہ آپ خود اس صورت حال کے بارے میں کیا جانتے ہیں۔

اس کے بعد آپ ایسے سوالات پوچھ سکتے ہیں جو اس بات سے شروع ہوتے ہیں کہ بچے اس صورتحال کا کیا تجربہ کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، آپ کہہ سکتے ہیں:

"میں جانتا ہوں کہ بڑے بھائی حال ہی میں بہت اداس اور اداس رہے ہیں، اور میں حیران ہوں کہ جب آپ بڑے بھائی کے ساتھ ہوتے ہیں تو آپ کیسا محسوس کرتے ہیں؟"

پھر آپ بچوں کو مدعو کرتے ہیں کہ وہ اس صورتحال کے بارے میں بتائیں کہ وہ اس کا تجربہ کیسے کرتے ہیں۔ بچے جو کہتے ہیں اسے سنیں اور جو کہتے ہیں اسے تسلیم کریں۔ بچے اس وقت محفوظ محسوس کرتے ہیں جب ہم بالغ اس بات کی تصدیق کرتے ہیں کہ بچے کیا کہتے ہیں، مثال کے طور پر، چھوٹے سر ہلانا یا دوستانہ نظریں دینا۔

یاد رکھیں کہ حالات کا کوئی تجربہ غلط نہیں ہوتا۔ بچوں کو آزادانہ طور پر بات کرنے دیں کہ وہ کیا تجربہ کرتے ہیں اور جو کچھ وہ کہتے ہیں اسے درست کرنے سے گریز کریں۔ موبائل فون کو دور رکھیں اور بچوں کے سوالات سننے اور جواب دینے کے لیے وقت نکالیں۔

ایک اچھی بات چیت اچھے حل کی طرف لے جا سکتی ہے جس کے بارے میں کسی نے سوچا بھی نہیں ہوگا، جب تک کہ کوئی اس کے بارے میں بات نہ کرے۔

"ایک طرح سے، میں وہی ہوں جسے خاندان میں توازن برقرار رکھنا ہے۔ اگر میرا بھائی مشکل میں ہے تو میں نہیں ہوں گا۔"

ایک نوجوان نے کہا۔

AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

میونسپلٹی/ضلع کے لیے فارم

اور میونسپلٹیز رشتہ داروں اور خاندان کے طور BUP پر بچوں اور نوجوانوں کے لیے بہترین کام کرتے ہیں۔ میں مریضوں کے والدین سے پوچھا جاتا ہے کہ BUP کیا ان کے 18 سال سے کم عمر کے بچے ہیں جن کے ساتھ بچہ یا نوجوان رہتا ہے۔ اگر جواب ہاں میں ہے تو، اس ضلع یا BUP پریکٹیشنر مزید پوچھتا ہے کہ کیا آپ میونسپلٹی کو فارم بھیجنے سے اتفاق کرتے ہیں جس میں آپ رہتے ہیں۔

رضامندی کا مطلب ہے کہ والدین اور معالج اس بات پر متفق ہیں کہ کون سی معلومات میونسپلٹی یا ضلع کے ساتھ لکھی اور شیئر کی گئی ہے، تاکہ بچوں کو بطور رشتہ دار مدد مل سکے۔

دیگر چیزوں کے علاوہ، بچوں کو بات چیت کی پیشکش کی جاتی ہے، اور وہ کسی رابطہ شخص یا ہیلتھ نرس سے بات کر سکتے ہیں کہ وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ وہ دماغی صحت کے بارے میں کیا سوچتے ہیں اس میں بھی مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

بات چیت

دے پھے ایس والدین اور بچوں دونوں کو بات چیت میں حصہ لینے کی پیشکش کرتا ہے، اس کے ساتھ جودے پھے ایس میں زیر علاج ہیں، یا اکیلے میں۔

خاندانی گفتگو میں ہم یہ بتاتے ہیں کہ دے پھے ایس کیا مدد کر سکتا ہے، اور خاندان مزید معلومات حاصل کر سکتا ہے اور سوالات پوچھ سکتا ہے۔ جب خاندان زیادہ سمجھتا ہے، تو یہ جاننا آسان ہو جاتا ہے کہ آپ ایک دوسرے کے ساتھ اچھا وقت گزارنے میں کس طرح مدد کر سکتے ہیں۔

AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

دے پھے ایس کیا کرتا ہے؟

دے پھے ایس میں 18 سال سے زیادہ عمر کے بالغ مدد وصول کرتے ہیں جو نفسیاتی آزمایشوں اور عوارض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ دے پھے ایس مریض کے بچوں اور خاندان کا بھی خیال رکھتے ہیں۔

دے پھے ایس میں تکلیف میں مبتلا لوگ معالج یا مددگار سے بات کرتے ہیں۔ دے پھے ایس میں انفرادی گفتگو، یا گروہوں میں گفتگو، سب سے عام طریقہ ہوتا ہے کام کرنے کا۔ بات چیت میں مریض کو پریشان کن خیالات اور احساسات سے نمٹنے میں مدد ملتی ہے، جسے ذہنی آزمائشیں یا عارضے بھی کہا جاتا ہے۔

معالج اور مریض اس کے بارے میں بات کرتے ہیں جو مریض کو مشکل لگتا ہے۔ یہ خیالات، احساسات یا حالات کام پر، خاندان میں یا دوستوں کے ساتھ۔ بھی ہو سکتے ہیں۔

معالج سوالنامے یا ٹیسٹ بھی استعمال کر سکتا ہے۔ مریض اور معالج اس بات پر متفق ہوسکتے ہیں کہ آپ آگے کیا کام کریں گے، اور بطور مریض آپ کے لیے کیا اہم ہے۔

تشخیص

معالج گفتگو پرغور کرتا ہے، فارم اور ٹیسٹ کو دیکھتا ہے اور تشخیص کرتا ہے۔ تشخیص ایک نام ہے جس میں مریض مبتلا ہوتا ہے اور جس کی بنیاد پر مریض کا اعلاج ہوتا ہے۔

علاج

علاج کا مطلب ہے کہ معالج مریض کے ساتھ بات چیت کے ذریعے مریض کو بہتر محسوس کرنے کے لیے کام کرتا ہے۔ کچھ کو بات چیت کے علاوہ دوائیں بھی دی جاتی ہیں۔

UNIVERSITETET I OSLO

AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

BUP کیا کرتا ہے؟

BUP میں، 18-5 سال کی عمر کے بچوں اور نوجوانوں کو نفسیاتی چیلنجوں اور عوارض سے نمٹنے میں مدد ملتی ہے۔ BUP کا اپنا نوزائیدہ اور چھوٹا بچہ یونٹ بھی ہے جو 0-5 سال کی عمر کے بچوں کی روک تھام کے لیے کام کرتا ہے۔

ناروے میں، صحت کے اہلکاروں کا فرض ہے کہ وہ مناسب معلومات فراہم کریں اور بطور رشتہ دار بچوں کی ضروری پیروی کریں (ہیلتھ کیئر پرسنل ایکٹ § 10a)۔

جب بچے اور نوجوان BUP میں آتے ہیں، تو وہ ایک دوسرے کو بہتر طور پر جاننے کے لیے معالج یا معالج سے بات کر سکتے ہیں۔ دیکھ بھال کرنے والے اور معالج وہ لوگ ہیں جو بچوں کے بارے میں بہت کچھ جانتے ہیں۔ کبھی بچے اور نوجوان والدین کے ساتھ مل کر بات کرتے اور پیش آتے ہیں اور کبھی بغیر۔ بات چیت کے ذریعے، تھراپسٹ کو صورتحال کا ایک جائزہ ملتا ہے اور اسے کس چیز میں مدد کی ضرورت ہے۔

BUP میں کام کرنے کا سب سے عام طریقہ بات چیت ہے جہاں لوگ ان چیزوں کے بارے میں بات کرتے ہیں جو انہیں مشکل لگتی ہیں، چاہے وہ خیالات، احساسات، جسم، اسکول میں، خاندان میں یا دوستوں کے ساتھ ہوں۔ اس کے بعد ایک تشخیص پہنچ جاتی ہے، جو اس کا نام ہے جس کے ساتھ بچہ یا نوجوان جدوجہد کر رہا ہے۔

تشخیص معالج کالوں، کسی بھی شکل اور ٹیسٹ کو دیکھتا ہے اور اس پر آتا ہے جسے ہم تشخیص کہتے ہیں۔ تشخیص اس بات کا نام ہے کہ مریض کس چیز کے ساتھ جدوجہد کر رہا ہے اور جو اس بات کا تعین کرتا ہے کہ مریض کو کیا علاج مل رہا ہے۔

علاج علاج کا مطلب ہے کہ معالج مریض کے ساتھ بات چیت کے ذریعے مریض کو بہتر محسوس کرنے کے لیے کام کرتا ہے۔ کچھ کو بات چیت کے علاوہ دوائیں بھی دی جاتی ہیں۔ پریکٹیشنر اور مریض مل کر ایک ایسا منصوبہ بنائیں گے جو مشکل دنوں سے نمٹنا آسان بنا سکے۔

جب خاندان کا کوئی فرد دردناک، خوفناک یا غمگین خیالات اور احساسات کے ساتھ جدوجہد کرتا ہے، تو بہن بھائی بھی اس کا نوٹس لیتے ہیں، شاید اس کی وجہ سمجھے بغیر۔

والدین کے طور پر، بچوں میں سے کسی کے لیے جدوجہد کرنا اور چیلنجز کا سامنا کرنا تکلیف دہ اور مشکل ہو سکتا ہے۔ اس کے لیے ان سے کافی وقت اور توانائی درکار ہو سکتی ہے، اور خاندان کے دوسرے بچوں کے لیے کافی وقت اور توانائی حاصل کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔

BUP میں زیر علاج شخص کے والدین اور بہن بھائیوں دونوں کو بات چیت میں حصہ لینے کی پیشکش کرتا ہے، یا تو BUP میں علاج ہو رہا ہوتا ہے، تو والدین اور بہن بھائی دونوں بہت ساتھ، یا اکیلے۔ یہ عام ہے کہ جب خاندان کے کسی فرد کا BUP حیران ہوتے ہیں اور معلومات چاہتے ہیں۔ خاندانی گفتگو میں، آپ اس بارے میں بات کر سکتے ہیں کہ BUP کس چیز میں مدد کرتا ہے۔ والدین اور بہن بھائی یہ سمجھنے میں مدد حاصل کر سکتے ہیں کہ تکلیف دہ اور مشکل خیالات، احساسات اور اس سے کیا ہو سکتا ہے۔

مثال کے طور پر: جب بہت تاریک خیالات کا مطلب یہ ہے کہ کوئی شخص اسکول جانے کا متحمل نہیں ہے تو اسے کیا کرنا چاہئے؟ دماغی بیماری کیوں آپ کو ہر وقت مکمل طور پر اکیلے رہنا چاہتی ہے؟ کچھ لوگ کھانا کیوں نہیں کھانا چاہتے؟ یہ، اور بہت کچھ، اس کے بارے میں سوچنا بہت عام ہے اور اس کے بارے میں بات کرنا اچھا ہے

AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

میونسپلٹی اور ضلع میں بچوں اور نوجوانوں کے لیے پیشکش

میونسپلٹیز اور اضلاع میں بچوں اور نوجوانوں کے لیے رشتہ داروں کے طور پر بہت سی مختلف پیشکش ہیں، جن میں ہیلتھ سٹیشن اور اسکول ہیلتھ سروس شامل ہیں۔

بچے اور نوجوان خود ڈراپ ان ٹائم پر یوتھ ہیلتھ سینٹر سے براہ راست رابطہ کر سکتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ انہیں پبلک ہیلتھ نرس یا اسکول ہیلتھ سروس میں موجود دیگر افراد سے بات کرنے کے لیے اپوائنٹمنٹ بک کرنے یا ملاقات کا وقت لینے کی ضرورت نہیں ہے۔ ہیلتھ نرس سوالات کا جواب بھی دے سکتی ہے اور اس بارے میں بات کر سکتی ہے کہ بچے یا نوجوان کیا سوچ رہے ہیں۔ کسی محفوظ پیشہ ور سے بات کرنے سے اکثر مدد مل سکتی ہے۔

بچے اور نوجوان جسم اور صحت، دوست یا خاندان، مشکل خیالات، احساسات اور پریشانیوں جیسے موضوعات پر مشورہ اور رہنمائی حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر بچوں یا نوجوانوں کو مزید مدد کی ضرورت ہے، تو اسکول ہیلتھ سروس ان سے رابطہ کروا سکتی ہے، مثال کے طور پر، فیملی ڈاکٹر، ڈینٹسٹ، فزیو تھراپسٹ یا ماہر نفسیات۔

رابطہ کرنے والے شخص یا ہیلتھ نرس کے پاس ان مختلف تفریحی سہولیات کی بھی وضاحت ہوتی ہے جو میونسپلٹی یا ضلع کے بچوں اور نوجوانوں کے لیے جو بطور رشتہ دار ہیں، اور جو آپ کے بچے کے لیے موزوں ہو سکتی ہیں۔ مزید برآں، ان کے پاس گروہوں اور والدین کے لیے مختلف پیشکش کی ایک فہرست ہوتی ہے جیسے والدین کی رہنمائی کے کورسز۔

رازداری

جو لوگ ہیلتھ سٹیشن اور سکول ہیلتھ سروس میں کام کرتے ہیں وہ صیغہ رازداری کے پابند ہوتے ہیں۔ صیغہ رازداری کا مطلب یہ ہے کہ صحت کے اہلکار عام اصول کے طور پر یہ نہیں بتا سکتے کہ بچے یا نوجوان ان کے ساتھ کیوں رابطے میں رہے ہیں، یا کس چیز کے بارے میں بات کی گئی ہے۔

ہیلتھ سٹیشن

والدین کو مرکز صحت سے 0-6 سال کی عمر کے تمام بچوں کی پیروی کرنے کی پیشکش موصول ہوتی ہے۔ والدین کو ضرورت پڑنے پر مقامی صحت مرکز سے رابطہ کر سکتے ہیں، آپ کو پیش کیے جانے والے باقاعدگی سے پیروی کے اوقات سے باہر بھی۔ صحت مرکز میں والدین بچوں کی صحت اور نشوونما کے بارے میں مشورہ، مدد اور سوالات کے جوابات حاصل کر سکتے ہیں۔ مرکز صحت کی طرف سے تمام پیشکشیں مفت ہیں۔

سکول ہیلتھ سروس

(24) 6-20 سال کی عمر کے اسکول کے بچوں اور نوجوانوں کو اسکول کی صحت کی خدمات کی پیشکش ہے۔

یوتھ ہیلتھ سنٹر 12 - 20 (24) سال کی عمر کے گروپ کے لیے ہے۔

سکول ہیلتھ سروس میں، بچے اور نوجوان ہیلتھ نرس سے مدد حاصل کر سکتے ہیں اور بعض صورتوں میں، سکول کے ڈاکٹر، فزیو تھراپسٹ اور ماہر نفسیات سے بھی۔ یہاں، بچوں اور نوجوانوں کو دیکھا اور سنا جاتا ہے، اور مختلف سرگرمیوں کے ذریعے وہ خاندان میں ذہنی صحت کے چیلنجوں کے ساتھ رہنے کے بارے میں مزید جان سکتے ہیں۔ وہ اس کے بارے میں بھی بات کر سکتے ہیں جو عام بات ہے جب خاندان میں کوئی شخص ذہنی طور پر جدوجہد کرتا ہے یا اسے دوسری بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔