Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

# ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੇਧ

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਅਸਰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਿਆ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ, ਜਦ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਅਸਧਾਰਨ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਉਸਦੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਉਹ ਤਣਾਅ, ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹਨ, ਪਿਛਲੇ ਤਜਰਬੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹਾਲਤ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

## ਪਿਛੋਕੜ

ਇਹ ਸਲਾਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਾਧੂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਸਮੇਤ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।[ਫੁਟਨੋਟ 1]

ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ।

## ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ, ਉਸ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਤੋਂ ਜੋ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੁੱਛੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਸਮਰਥਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

**ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲੱਭੋ**

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਤਣਾਅ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚਿੰਨ੍ਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਦੁਖੀ, ਚਿੰਤਤ, ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ), ਵਿਵਹਾਰਕ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦੂਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਮੰਜੇ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ), ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹ ਪੇਟ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸੰਦਰਭਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਸਿਰਫ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ)।

**ਸੁਣਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ**

ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਧਾਰਨਾ ਬਣਾਏ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਣ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਉਸ ਵੇਲੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣਾ, ਪੇਂਟਿੰਗ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜਵਾਬ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਉਮੀਦਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ 'ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ' ਕਹਿਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਜੋ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਗਲੇਰੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਯੰਗ ਮਾਈਂਡਜ਼ ਪੇਰੈਂਟਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਪੇਰੈਂਟਸ ਈਮੇਲ ਅਤੇ ਪੇਰੈਂਟਸ ਵੈੱਬਚੈਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ MindEd ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਆਨਲਾਈਨ ਵਿਦਿਅਕ ਸਰੋਤ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੰਗ ਮਾਈਂਡਜ਼ ਕੋਲ 'ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ' ਬਾਰੇ ਵੀ ਇੱਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਰੋਤ ਹੈ।

**ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ**

ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ, ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜੋ ਉਹ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ

ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ।

ਇਹ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਾਈਡ, ਜਾਂ ਇੰਟਰ-ਏਜੰਸੀ ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਕਮੇਟੀ (IASC) ਨੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਇੱਕ ਸਟੋਰੀ ਬੁਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ GOV.UK ਜਾਂ NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ – ਗਲਤ ਜਾਂ ਗੁੰਮਰਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਲਈ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

**ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ**

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਕੇਤ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

**ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ**

ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

**ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣਾ**

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਰੁਟੀਨਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੁਟੀਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਭਾਵਨਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਟੀਨ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਕੁਝ ਨਿਯਮਿਤਤਾ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ, ਖਾਲੀ ਸਮਾਂ (ਖੇਡ, ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਜਾਂ ਸ਼ੌਕ ਸਮੇਤ) ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ। ਇਕ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਜਿਸ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਕੋਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਵਿਦਿਅਕ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਅਨੰਦ ਮਾਣੇਗਾ - ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ। ਆਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਆਫਲਾਈਨ ਰਹਿਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦੀ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਬੋਰੀਅਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 60 ਮਿੰਟ ਕੰਮ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੰਬੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਇਨਡੋਰ ਗੇਮਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ Change4Life 'ਤੇ ਜਾਓ। ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਵਰਤਮਾਨ ਸੌਣ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਦੇ ਰੁਟੀਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। NHS ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੌਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਠਾਈਆਂ ਜਾਂ ਚਾਕਲੇਟ ਵਰਗੇ ਇਨਾਮਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਦਲ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ Change4Life ਦੇਖੋ

## ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ

ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਂਗ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਧੇਰੇ ਉਦਾਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਮੀਡੀਆ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਵਰੇਜ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਖ਼ਬਰਾਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਦੂਜੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੁਆਰਾ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵੈੱਬ ਪੇਜਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਇਹ ਮੰਨ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਮੀਡੀਆ ਕਵਰੇਜ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਕਲ ਸੋਸਾਇਟੀ ਨੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਨੌਜਵਾਨ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣਨਗੇ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ। ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੀ ਸੁਣਿਆ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਪਰ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਭਰੋਸਾ ਦਿਓ।

## ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਆਮ ਢੰਗ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੁਖੀ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਆਮ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੇ ਉਹ, ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦੀਆਂ ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀਆਂ ਦੇਖਦੇ ਜਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਨਵਜਾਤ ਤੋਂ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ

ਨਵਜਾਤ ਵਧੇਰੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੁਖੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫੜਿਆ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਜੱਫੀ ਪਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### 3 ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਅਤੇ ਨਰਸਰੀ ਬੱਚੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹ ਲੰਘ ਕੇ ਅੱਗੇ ਨਿਕਲ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੱਟੀ-ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਹਾਦਸੇ, ਬਿਸਤਰਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਡਰਨਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### 7 ਤੋਂ 10 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ

ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਉਦਾਸ, ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਥੀ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ

ਕੁਝ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਕੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਾਪਰਵਾਹ ਡਰਾਈਵਿੰਗ, ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ

ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਾਇਦ ਘਰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਡਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਹਾਵੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਧੀ ਹੋਈ ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਮਤਿਹਾਨ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਏਗਾ।

## ਵਾਧੂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

### ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਜੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ

ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਹੋਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਤਣਾਅ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

#### ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਹਿਮਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰੋ।

#### ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ, ਨੌਜਵਾਨ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ

ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਹੁਣ ਫੋਨ, ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਕੀ ਹੈ।

## ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਇਹ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਐਪ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦੁਹਰਾਏ ਗਏ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਕਲੈਕਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਦੁਹਰਾਏ ਗਏ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਆਪਣੀ ਆਮ ਸਮਾਂ-ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਆਰਡਰ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਆਰਡਰ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP) ਦੁਹਰਾਏ ਗਏ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਦੁਹਰਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਤੋਂ ਦੁਹਰਾਇਆ ਗਿਆ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਓ ਲਈ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਨਲਾਈਨ ਦਵਾਈ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਰਜਿਸਟਰਡ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਨਰਲ ਫਾਰਮਾਸਿਉਟੀਕਲ ਕਾਉਂਸਿਲ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਲਈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ, ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਸਮੇਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

## ਪਛਾਣੋ ਕਿ ਜੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਾਖਲ ਮਰੀਜ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋਗੇ

ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਚੁਅਲ ਵਾਰਡ ਦੌਰੇ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇਕਾਈ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਛੁੱਟੀ 'ਤੇ ਘਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

## ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ

ਖਾਣ ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਪਹਿਲੂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਸੰਬੰਧੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਸੰਬੰਧੀ ਟੀਮਾਂ ਸਿੱਧੀ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਦੁਆਰਾ ਰੈਫਰਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਮਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਗਠਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਛੇਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ।
ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਤਿਬੰਧਿਤ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ (ARFID) ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ, ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਜੇ:

#### ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਘਟੀ ਹੋਈ ਉਪਲਬਧਤਾ ਹੈ

ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੀਮਤ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਉਹ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣਗੇ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਣ ਜਾਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ ਹੋਵੇਗਾ। ####ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ARFID ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕਮੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ####ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਚਿੰਤਾ ਮੌਜੂਦਾ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਜਨੂੰਨੀ-ਆਵਸ਼ਕਾਰੀ (ਓਬਸੈਸਿਵ ਕੰਪਲਸਿਵ) ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਜੋ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਦਖ਼ਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਚੈਰਿਟੀ BEAT ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਸਿੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ

ਸਿੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ, ਨਿਯਮਾਂ ਜਾਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਕਰਕੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਵਿਆਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ
- ਜੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਸ਼ਬਦਾਂ, ਤਸਵੀਰਾਂ, ਪ੍ਰਤੀਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਸਾਉਣਾ
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ

ਸੁਣਨ ਵੇਲੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਰਾਇ ਨਾ ਬਣਾਉਣਾ। ਉਹ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ, ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਹੱਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਸ਼ੌਕ ਲੱਭਣਾ ਜਾਂ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਨਿਰਦੇਸ਼ – ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਬੇਓਂਡ ਵਰਡਸ (Beyond Words) ਨੇ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਸਕਿੱਲਸ ਫਾਰ ਕੇਅਰ (Skills for Care) ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਤਮ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ
- Mencap ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਸਮੱਗਰੀ ਸਮੇਤ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ
- BILD (ਲਰਨਿੰਗ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਸਿਨੇਟ) ਨੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ
- ਲਰਨਿੰਗ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਇੰਗਲੈਂਡ ਕੋਲ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ
- ਅਸਮਰਥ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਾਉਂਸਿਲ (Council for Disabled Children), ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਅਤੇ ਆਟਿਜ਼ਮ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਹੈ

## ਆਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ

ਆਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਜੇ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਅਗਲੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੈਟਿੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ, ਉਹਨਾਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਮਿਜ਼ਾਜ, ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਵਧੀ ਹੋਈ ਉਤੇਜਨਾ, ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਸੌਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਾਲਾਤ, ਉਪਾਅ ਜੋ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਬਿਆਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ – ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਅਤੇ ਬਦਲ ਰਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਧੇਰੇ ਦੁਖੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਨਹੀਂ ਬਦਲਣਗੀਆਂ।

ਆਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਤਬਦੀਲੀ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜਿਸ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੱਸੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤਿਆਰ ਹੋਣ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਕਿ ਨਵੀਂ ਵਿਵਸਥਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਰਣਨੀਤੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਤਸਵੀਰਾਂ, ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀਆਂ ਜਾਂ ਟਾਈਮਰ) ਜਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਨਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਵਰਚੁਅਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕਸਾਰ ਪਹੁੰਚ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਮੰਗੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸਥਾਨਕ ਆਟਿਜ਼ਮ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਆਟਿਸਟਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੀ ਸੇਧ ਵੀ

ਸ਼ਾਇਦ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਟਿਸਟੀਕਾ (Autistica) ਵੀ ਆਟਿਜ਼ਮ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸਮੇਤ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਸਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨੂੰ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਜਿਥੇ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਉਥੇ ਵਧੀਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਇਸ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਾਣੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇ ਹੋਏ ਵਿਘਨ, ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ) ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ, ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਪ੍ਰਤੀ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੇਧ) ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਅਸਮਰਥ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਾਉਂਸਿਲ (The Council for Disabled Children) ਕੋਲ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

## ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਲਗਾਂ ਜਾਂ ਭੈਣਾਂ-ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੱਧ ਗਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣ ਗਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਉਹ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਖੁਦ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਦੀ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜੋ ਅੱਗੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨੌਜਵਾਨ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ Barnardo's 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਯੋਗੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਰਕਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 0800 157 7015 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਸੁਣੋ, ਜਵਾਬ ਦਿਓ (See, Hear, Respond) ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਦੀ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

## ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਂ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੇ ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਸਾਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸਦੀ ਉਹ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ, ਨਿਰਾਸ਼, ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਛੱਡ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੌਕਰੀ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿੱਤੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਟੂਡੈਂਟ ਸਪੇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸੁਨੇਹਿਆਂ, ਕਾਲਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਚੈਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਫਿਰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਜਾਂ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਰੋਤ।

NHS ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ NHS ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਥੈਰੇਪੀ ਸੇਵਾਵਾਂ (IAPT) ਰਾਹੀਂ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਰਿਮੋਟ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਪੀ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਸੋਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਿਆ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ

ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਲਵਿਦਾ ਨਾ ਕਹਿ ਸਕਣ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈਟਵਰਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੋਗ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਉਦਾਸੀ, ਦੋਸ਼, ਸਦਮਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਉਹ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਸੋਗ ਵਿਚ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ, ਉਮਰ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ, ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਰੁਟੀਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।

NHS ਕੋਲ ਸੋਗ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਉਪਲਬਥ ਹੈ, ਅਤੇ ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਬਿਰੀਵਮੈਂਟ ਨੈੱਟਵਰਕ (Childhood Bereavement Network) ਕੋਲ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਲਿੰਕ ਹਨ।

## ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਐਵਰੀ ਮਾਈਂਡ ਮੈਟਰਜ਼ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਯੰਗ ਮਾਈਂਡਜ਼ ਪੇਰੈਂਟਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Young Minds Parents Helpline) ਤੋਂ ਫੋਨ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਵੈੱਬਚੈਟ ਦੁਆਰਾ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਤੁਸੀਂ NHS ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ (Children and Young People's Mental Health Services, CYPMHS) ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਕਮਿਸ਼ਨਿੰਗ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ, ਰੈਫਰਲ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ 'CYPMHS' ਜਾਂ 'CYPMHS' (ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਕੁਝ CYPMHS ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਪੁਰਾਣਾ ਨਾਮ) ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਾਲੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ।

ਐਕਸ਼ਨ ਫਾਰ ਚਿਲਡ੍ਰਨ (Action for Children) ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
Barnardo's ਨੇ ਦੇਖੋ, ਸੁਣੋ, ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰੋ (See, Hear, Respond) ਸਹਾਇਤਾ ਹੱਬ ਵੀ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ – ਜੋ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਰਪਿਤ ਸੇਵਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਫਰਸਟ ਏਡ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਰਗੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਰਸ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਪਿਛਲੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਫ਼ੀਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਖਰੀਦਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਰਸ ਦੇ ਮਾਡਿਊਲ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਸਕੂਲ ਨਰਸ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਜੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਐਂਡ ਐਮਰਜੈਂਸੀ (A&E) 'ਤੇ ਲਿਜਾਓ। ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਿੰਨੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

24/7 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੇਤ, ਜੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ NHS ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 'ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ' (ਕਈ ਵਾਰ CAMHS ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ NHS 111 ਦੇਖੋ।

## ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

ਜੇ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮੌਜੂਦ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਜਾਂ ਸੰਗਠਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

Shout 85258 ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ, 24/7 ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ, ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਹਮਲੇ, ਬਦਸਲੂਕੀ, ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਸਮੇਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਲੰਟੀਅਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 85258 'ਤੇ 'Shout' ਲਿਖ ਕੇ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ ਜੋ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣੇਗਾ

Papyrus ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

- 0800 068 41 41 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ ਕਰੋ - ਹਰ ਰੋਜ਼, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 12 ਵਜੇ (ਅੱਧੀ ਰਾਤ) ਤਕ
- ਤੁਸੀਂ 07860 039967 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਖਰਚੇ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ)
- ਤੁਸੀਂ pat@papyrus-uk.org 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ChildLine ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲਾਸਾ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ 3.30 ਵਜੇ ਤੱਕ 0800 1111 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਕਰੋ, ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਰਾਤ 10.30 ਵਜੇ ਤੱਕ
- ਸੁਨੇਹਾ ਬੋਰਡ ਦੇਖੋ

The Mix ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਗੁਪਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨੌਜਵਾਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਸਮੱਸਿਆ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- 0808 808 4994 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ ਕਰੋ - ਹਰ ਰੋਜ਼, ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 12 (ਅੱਧੀ ਰਾਤ) ਵਜੇ ਤਕ
- ਚਰਚਾ ਬੋਰਡਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
- The Mix ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

Every Mind Matters (EMM) ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਮਸਲਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

1. ਸੇਧ, ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਲਿੰਕ ਖਾਸ ਇੰਗਲੈਂਡ ਲਈ ਹਨ। ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਾਂ ਲਈ, ਸਕੌਟਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼, ਅਤੇ ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਖਾਸ ਸੇਧ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।