



Public Health  
England

Protecting and improving the nation's health

# કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19) મહામારી દરમ્યાન બાળકો તેમજ યુવા લોકોના માનસિક આરોગ્ય તેમજ સ્વાસ્થ્યને ટેકો આપવા ઉપર માતાપિતાઓ અને કેરરો માટે માર્ગદર્શન

## તમારે શું જાણવાની જરૂર છે

કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)ની મહામારી દરેક જણનાં જીવન પર અસર કરી રહી છે. ભલે કોઈ પણ ઉંમરનાં હોય, આ સમય બાળકો અને યુવાનો માટે મુશ્કેલ હશે. બાળક કે યુવા વ્યક્તિ પોતાની વ્યક્તિગત પરિસ્થિતિનો કેવી રીતે પ્રતિસાદ આપે છે તે દરેક જણ માટે જુદું જુદું હશે. કેટલાક તરત જ પ્રતિક્રિયા આપે, જ્યારે બીજાં મુશ્કેલીના સંકેતો બાદમાં બતાવે એવું બની શકે. એ

ઓળખવાનું અગત્યનું છે કે મોટા ભાગના કેસોમાં, અસાધારણ પરિસ્થિતિ સામેના આ સાધારણ પ્રતિસાદો છે.

બાળક કે યુવા વ્યક્તિ પોતાની વ્યક્તિગત પરિસ્થિતિનો કેવી રીતે પ્રતિસાદ આપશે તે તેમનાં વ્યક્તિગત લક્ષણો અને સંજોગો અનુસાર જુદું જુદું હોઈ શકે છે. દાખલા તરીકે, તેમની ઉંમર, શારીરિક કે માનસિક સ્થિતિ, તેઓ તણાવ સામે કેવી રીતે પહોંચી વળે છે, ભૂતકાળના અનુભવો અથવા પહેલેથી હોય તેવી માનસિક કે શારીરિક આરોગ્યની કોઈ બીમારી.

આ સમય દરમિયાન, તમારી સંભાળમાં રહેલાં બાળકો કે યુવા લોકોના માનસિક આરોગ્યની સંભાળ રાખવાની સાથે તમારા પોતાના માનસિક સ્વાસ્થ્યનું પણ ધ્યાન રાખો તે અગત્યનું છે. તમે કરી શકો તેવી ઘણી વસ્તુઓ છે, અને જો તમને જરૂર પડે તો વધારાની સહાયતા પણ ઉપલબ્ધ છે.

## પાર્શ્વભૂમિકા

આ સલાહ COVID-19 મહામારી દરમિયાન, વધારાની જરૂરિયાતો અને અસમર્થતા ધરાવનારાં સહિતનાં બાળકો અને યુવા લોકોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીની સંભાળ રાખવાની જવાબદારી ધરાવતાં પુખ્ત વયનાં લોકોને મદદ કરવા માટે છે.<sup>[1]</sup>

[કોરોનાવાઈરસનો ફેલાવો કેવી રીતે અટકાવવો](#) તે ઉપર વધુ માહિતી માહિતી મળી શકે છે.

## તમારા પોતાના માનસિક આરોગ્યની સંભાળ રાખવી

તમારી સંભાળમાં રહેલા બાળકો અથવા યુવાનો વિશે વિચારવાની સાથે, [તમારા પોતાના માનસિક આરોગ્ય અને સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખવાનું](#)

અગત્યનું છે. આનાથી તમને પોતાને અને તમે જેમની સંભાળ રાખતાં હો તેમને ટેકો આપવામાં મદદ થશે. બાળકો અને યુવાન લોકો, તેમના આસપાસના વયસ્કોમાં જે પણ કંઈ જુએ છે, તેવી રીતે ઘણી વાર પ્રતિક્રિયા કરે છે. જ્યારે માતાપિતા અને સંભાળ આપનારાઓ શાંતિથી અને આત્મવિશ્વાસથી પરિસ્થિતિનો સામનો કરે છે, તેઓ બાળકો અને યુવાન લોકો માટે શ્રેષ્ઠ ટેકો પૂરો પાડી શકે છે.

## **મહામારી દરમિયાન માનસિક સ્વાસ્થ્યને પ્રોત્સાહન આપવું અને બાળકો તેમજ યુવા લોકોને પહોંચી વળવામાં મદદ કરવી**

બાળકો અને યુવા લોકોને એ ખાતરી જોઈતી હોય છે કે તેમનાં માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારાઓ તેમને સુરક્ષિત રાખી શકે છે. બાળકો અને યુવાનો જે પ્રશ્નો પૂછી શકે છે તે બધાના જવાબો આપવાનું હંમેશાં શક્ય રહેશે નહીં, અથવા તેમની બધી ચિંતાઓ સંબોધી શકાશે નહીં, આથી તેથી તેમને સહાયક લાગે તે માટે તેમની લાગણીઓને સાંભળવામાં અને સ્વીકારવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

મહામારી દરમિયાન તમારા બાળક અથવા યુવા વ્યક્તિના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને સમર્થન આપવા માટે તમે કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ કરવાનું વિચારી શકો, જેમ કે:

### **બદલાવ માટે જુઓ**

બાળકો અને યુવા લોકો જુદી જુદી રીતે તણાવનો પ્રતિસાદ આપી શકે છે. ચિન્હો ભાવાનાત્મક હોઈ શકે (દાખલા તરીકે, તેઓ અસ્વસ્થ, વ્યથિત, બેચેન, ગુસ્સે અથવા ચીડીયા ), વર્તનનાં હોઈ શકે (જેમ કે, તેઓ વધુ પ્રમાણમાં તમને ચોંટેલા રહે અથવા વધુ નીરસ બને, એકાગ્રતામાં મુશ્કેલી પડે અથવા તેઓ પથારી ભીની કરે એવું બની શકે) અથવા શારિરીક (દાખલા તરીકે,

તેમને પેટમાં દુખે કે માથું દુખે એવું બની શકે.) તેમના વર્તનમાં થતા કોઈ પણ ફેરફારો માટે જોતાં રહો અને તે ફેરફારો બધી જ પરિસ્થિતિઓમાં ન પણ બને એ બાબતથી સજાગ રહો (દાખલા તરીકે તે કદાચ માત્ર સ્કૂલમાં જ બને અથવા ઘરમાં જ બને એવું બને).

## સાંભળવાનો સમય કાઢો

શાંત સલામત જગ્યા બનાવો જ્યાં તેઓ કોઈ પણ ચૂકદા વગર તેમને કેવી લાગણી થાય છે તેની વાત કરી શકે. અમુક યુવા લોકોને જ્યારે તમે સાથે મળીને કોઈ પ્રવૃત્તિ કરી રહ્યાં હોય ત્યારે વાત કરવાનું સહેલું લાગે છે, જેમ કે પાર્કમાં સાથે રમતાં હો કે કસરત કરતાં હો, ચાલવા ગયાં હો, ચિત્રકામ કે અન્ય પ્રવૃત્તિ કરતાં હો. તમને હંમેશાં જવાબ ખબર હોય એવું ન બની શકે, અને તમારી જાત પર બહુ વધારે દબાણ મૂકવાને બદલે અથવા કોઈ અવાસ્તવિક અપેક્ષાઓ રાખવાને બદલે ઘણી વાર પ્રમાણિકપણે 'મને ખબર નથી' કહેવાનું બહેતર હોય છે. તેમની વાત સાંભળો અને તેમની ચિંતાઓ સ્વીકારો.

તમે ત્યાં તેમની મદદ માટે હાજર છો એવું તેમને કહેવાનું યાદ રાખો અને જો તેમને જરૂર હોય તો વધારે પ્રેમ અને ધ્યાન આપો. જે બાળકો અને યુવા લોકો પોતાને કેવી લાગણી થાય છે તેની વાતચીત કરી શકતાં નથી તેઓ તેમની લાગણીઓ સમજવા માટે તમારી ઉપર આધાર રાખતાં હોય એવું બને. વધારે સલાહ માટે તમે [યંગ માઇન્ડ્સ પેરન્ટ્સ હેલ્પલાઇનનો](#) સંપર્ક કરી શકો છો. તેઓ પેરન્ટ્સ ઈમેઇલ અને પેરન્ટ્સ વેબચેટની સેવાઓ પણ પૂરી પાડે છે.

[પરિવારો માટે MindEd](#) બાળકો અને યુવાનોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશેનો ઓનલાઇન નિ:શુલ્ક શૈક્ષણિક સ્ત્રોત છે, જે બધા પુખ્તવયના લોકો માટે છે, અને તે આ અસાધારણ સંજોગોમાં માતાપિતા અને સંભાળ આપનારાઓને

સહાયતા પૂરી પાડી શકે છે. યંગ માઈન્ડ્સ પાસે પણ [‘તમારા બાળક સાથે વાતચીતની શરૂઆત કરવી’](#) વિશે એક ઉપયોગી સંસાધન છે.

## પરિસ્થિતિ વિશે સ્પષ્ટ માહિતી આપવી

આમ કરવાની શ્રેષ્ઠ રીતોમાંની એક છે કે જે થઈ રહ્યું છે તેના વિશે ખુલ્લી રીતે વાત કરવી અને બાળકોને જે પ્રશ્નો હોય તેના તેઓ સમજી શકે તેવા શબ્દો અને સમજૂતીઓનો ઉપયોગ કરીને પ્રમાણિકપણે જવાબો આપવા. તેમને અને તેમના પ્રિયજનોને સુરક્ષિત રાખવા માટે શું કરવામાં આવી રહ્યું છે તે સમજાવો, તેમાં તેઓ કેવી રીતે મદદ કરી શકે તે પણ સમજાવો, જેમ કે તેમના હાથ નિયમિત રીતે ધોવા.

તમને આ કરવામાં સહાય માટે સંસાધનો ઉપલબ્ધ છે, ચિલ્ડ્રન્સ કમિશનરની [કોરોનાવાઈરસ વિશે બાળકો માટેની માર્ગદર્શિકા](#), અથવા ઈન્ટર-એજન્સી સ્ટેન્ડિંગ કમિટિ (IASC) દ્વારા પ્રકાશિત [કોવિડ-19થી અસર પામેલ વિશ્વભરનાં બાળકો દ્વારા અને તેમના માટે બનાવવામાં આવેલ વાર્તાની પુસ્તિકા](#) સહિત.

તમે માહિતીના વિશ્વસનીય સ્ત્રોતોનો ઉપયોગ કરો છો તેની ખાતરી કરો, જેમ કે [GOV.UK](#) અથવા [NHS વેબસાઈટ](#) – ખોટી અથવા ગેરમાર્ગે દોરતી માહિતી તમે જેમની સંભાળ રાખતાં હો તે બાળક કે યુવા વ્યક્તિ માટે તણાવ પેદા કરી શકે છે.

## તમારી પોતાની પ્રતિક્રિયાઓથી વાકેફ રહેવું

બાળકો અને યુવા લોકો મોટાભાગે તેમના જીવનના અગત્યના પુખ્ત વયનાં લોકો પાસેથી ભાવનાત્મક સંકેતો પકડે છે. તમે પરિસ્થિતિને કેવો પ્રતિસાદ આપો છો તે ઘણું અગત્યનું છે. તમારી પોતાની લાગણીઓનું નિયંત્રણ કરવાનો

અને શાંત રહેવાનો પ્રયાસ કરો, તેમની સાથે નમ્રતાપૂર્વક વાત કરો, અને તેમના કોઈ પ્રશ્નો હોય તો તેના પ્રમાણિકપણે જવાબ આપો.

બાળકો અને યુવા લોકોને તેમના મિત્રો સાથે જોડાવાની સલામત રીતોને સમર્થન આપો.

જ્યાં તેઓ રૂબરૂ ન મળી શકતાં હોય, ત્યાં તેઓ ઓનલાઈન અથવા ફોન અથવા વિડિઓ કોલ્સ દ્વારા પણ જોડાઈ શકે છે. બાળકોને [કોવિડ-19 મહામારી દરમિયાન ઓનલાઈન સલામત રહેવામાં](#) મદદ કરવા માતાપિતાઓ અને કેરરો માટે સલાહ ઉપલબ્ધ છે.

### નવો નિત્યક્રમ બનાવવો

મહામારી દરમિયાન આપણાં જીવનમાં થયેલા ફેરફારોની નિત્યક્રમો પર અસર પડી શકે છે. નિયત દિનચર્યા બાળકો અને યુવા લોકોને અનિશ્ચિતતાના સંદર્ભમાં વધારે સલામતીની અનુભૂતિ આપે છે, તેથી જો તમારો નિયતક્રમ બદલાયો હોય તો જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં કેવી રીતે નવી દિનચર્યા બનાવવી તેનો વિચાર કરો.

અમુક સુઝાવોમાં સમાવેશ થઈ શકે:

- દિવસ કે અઠવાડિયા માટેની એક યોજના તૈયાર કરો જેમાં શીખવા, ફૂરસદનો સમય (જેમાં રમવું, રચનાત્મક અથવા શોખની પ્રવૃત્તિઓ કરવી) અને આરામ કરવાનો સમય સામેલ હોય. જોઈ-વાંચી શકાય તેવું અઠવાડિક ટાઈમટેબલ ઉપયોગી થઈ શકે છે
- જો બાળકો સ્કૂલે ન જઈ શકે, અને તેમણે ઘરે રહેવાનું હોય, તો તમે ઘરે શિક્ષણ ચાલુ રાખવામાં ટેકો આપવા માટે શું કરી શકો તે શિક્ષકોને પૂછો.

ઘરે રહીને શિક્ષણ મેળવતાં બાળકો માટે ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ એડ્યુકેશન પાસે ભલામણ કરાયેલ [ઓનલાઇન શૈક્ષણિક સ્ત્રોતોની](#) યાદી છે.

- ▣ તમને ખબર હોય કે બાળક કે યુવા વ્યક્તિને જેમાં મજા આવે છે તેવી કોઈ સકારાત્મક પ્રવૃત્તિઓ ઉમેરો - અને જો જરૂર પડે તો ઘરે બેઠાં કરવાની પ્રવૃત્તિઓના નવા સુઝાવો શોધો. ઓનલાઇન અને ઓફલાઇન હોવા વચ્ચે સંતુલન જાળવવા પ્રોત્સાહિત કરો. [ચિલ્ડ્રન્સ કમિશનર ગાઇડમાં](#) કંટાળા સામે લડવામાં મદદ કરવા માટે કેટલાક સુઝાવો આપેલા છે.
- ▣ બાળકો અને યુવા લોકોએ આદર્શ રીતે દિવસની 60 મિનિટનો સમય સક્રિય હોવું જરૂરી છે, જે ઘરની અંદર વધારે લાંબો સમય વીતાવતી વખતે વધુ મુશ્કેલ બની શકે છે. જો તમે સલામત રીતે કરી શકો તો બહાર સમય ગાળવાની યોજના બનાવો અથવા ઇન્ડોર રમતો અને પ્રવૃત્તિઓ માટે [Change4Life](#) જુઓ. શારીરિક પ્રવૃત્તિ આપણા શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય માટે સારી છે
- ▣ માનસિક અને શારીરિક આરોગ્ય માટે સારી ઉંઘ અગત્યની છે, આથી હાલનો સૂવાનો સમય અને સવારે ઉઠવાના સમયનો નિત્યક્રમ જાળવી રાખો. NHS [બાળકો માટે તંદુરસ્તીમય ઉંઘ માટેનાં સૂચનો](#) પૂરાં પાડે છે.
- ▣ બાળકોને મીઠાઈઓ કે ચોકલેટોને બદલે ગળી વસ્તુઓના આરોગ્યપ્રદ વિકલ્પો આપવાનો પ્રયત્નો કરો. સુઝાવો માટે [Change4Life](#) જુઓ.

**માધ્યમોના સંપર્કને મર્યાદામાં રાખવો અને તેમણે શું જોયું અને સાંભળ્યું છે તે વિશે વધારે વાતો કરવી**

પુખ્ત વયનાં લોકોની જેમ જ, બાળકો અને યુવાન લોકો પણ જો માધ્યમોમાં કોવિડ-19 મહામારી અંગે વારંવાર કવરેજ જોવે તો તેઓ વધુ દુઃખી થઈ શકે છે. તેમને સાવ જ સમાચારો ન જોવા કે સાંભળવા દેવાથી પણ ભાગ્યે જ મદદ થાય છે કારણ કે તેઓ બીજી કોઈ રીતે, જેમ કે ઓનલાઇન અથવા મિત્રો દ્વારા માહિતી મેળવી લે તેવી સંભાવના છે. જ્યારે બાળકો અથવા યુવા રૂમમાં પ્રવેશે

ત્યારે ટેલિવિઝન બંધ કરી દેવાનું અથવા વેબ પેજ બંધ કરી દેવાનું ટાળવાનો પ્રયાસ કરો. આનાથી તેઓ એવું ધારી શકે કે તમે તેમનાથી કોઈ અગત્યની બાબતો છૂપાવો છો અથવા તેમને કદાચ ચિંતા પણ થઈ શકે. તેના બદલે, બાળકો અને યુવા લોકો મર્યાદિત પ્રમાણમાં માધ્યમોનાં પ્રસારણો મેળવે તે ધ્યાનમાં લો. બ્રિટિશ સાઈકોલોજિકલ સોસાઈટીએ [અનિશ્ચિતતા સામે પહોંચી વળવા](#) વિશે માતાપિતાઓ માટે કેટલીક ઉપયોગી સલાહ પ્રકાશિત કરી છે.

યુવા લોકો મિત્રો પાસેથી પણ વાતો સાંભળશે અને સોશિયલ મીડિયા પરથી પણ માહિતી મેળવશે. શું થઈ રહ્યું છે તે વિશે તેમની સાથે વાત કરો અને તેઓએ જે સાંભળ્યું છે તે વિશે પૂછો. તેમના પ્રશ્નોના પ્રામાણિકપણે જવાબ આપવાનો પ્રયત્ન કરો પરંતુ તમારાથી શક્ય હોય ત્યારે તેમને હૈયાધારણ આપો.

## જુદી જુદી વયના બાળકો અને યુવા લોકો કેવી પ્રતિક્રિયા આપી શકે છે

બધા બાળકો અને યુવા લોકો અલગ અલગ હોય છે, પરંતુ વિવિધ વય જૂથો કોવિડ-19 મહામારી જેવી પરિસ્થિતિ પર કેટલીક સામાન્ય રીતે પ્રતિક્રિયા આપી શકે. તકલીફ પ્રત્યેની સામાન્ય પ્રતિક્રિયાઓ મોટાભાગનાં બાળકો અને યુવા લોકો માટે સમય જતાં ઓછી થશે, પરંતુ જો તેઓ જે બન્યું તેની યાદ વિશે જોવે અથવા સાંભળે તો પરત આવી શકે છે. આને સમજવાથી તમારા પરિવારને ટેકો આપવામાં તમને મદદ થઈ શકે.

## શિશુવયથી 2 વર્ષ સુધીનાં બાળકો માટે

શિશુઓ વધુ સરળતાથી વ્યથિત થઈ શકે છે. તેઓ સામાન્ય કરતાં વધુ રડે અથવા તેમને ઉંચકવા કે વળગી રહેવામાં આવે એવું ઈચ્છે.



### 3થી 6 વર્ષ સુધીનાં બાળકો માટે

પ્રીસ્કૂલ અને નર્સરી વયનાં બાળકો તેમની છૂટી ગયેલી વર્તણૂકો ફરીથી શરૂ કરે એવું બની શકે, જેમકે આકસ્મિક રીતે પેશાબ થઈ જવો, પથારી ભીની કરવી અથવા તેમના માતાપિતા અથવા સંભાળ રાખનારાઓથી છૂટા પડવાથી ગભરાઈ જવું. તેમનામાં ક્રોધાવેશ આવે અથવા ઉંઘવામાં મુશ્કેલી થઈ શકે છે.

### 7થી 10 વર્ષ સુધીનાં બાળકો માટે

મોટા બાળકોને ઉદાસી, ગુસ્સો અથવા ડર લાગે એવું બને. સાથીદારો ખોટી માહિતી આપે એવું બને પરંતુ માતાપિતા અથવા સંભાળ રાખનારાં તે ખોટી માહિતીને સુધારી શકે છે. મોટાં બાળકો પરિસ્થિતિની વિગતો પર ધ્યાન આપી અને તે વિશે હંમેશાં વાત કરવા માંગે, અથવા તે વિશે બિલકુલ વાત ન કરવા માંગે એવું બને. તેમને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી પડી શકે.

### પૂર્વકિશોરાવસ્થાનાં બાળકો અને કિશોરાવસ્થાનાં બાળકો માટે

પૂર્વકિશોરાવસ્થાનાં અને કિશોરાવસ્થાનાં કેટલાંક બાળકો અસાધારણ વર્તનો મારફતે ચિંતાજનક પરિસ્થિતિઓને પ્રતિસાદ આપે છે. આમાં અવિચારી ડ્રાઇવિંગ, અને આલ્કોહોલ અથવા ડ્રગનો દુરુપયોગ સામેલ હોઈ શકે છે. બીજાં ધરમાંથી બહાર નીકળવામાં ડર અનુભવી શકે છે અને પોતાનાં મિત્રો સાથે સંપર્ક રાખવાનો સમય ઓછો કરી શકે છે. તેમને તેમની તીવ્ર લાગણીઓના ઉભરા આવી શકે છે અને તેમના વિશે વાત કરવામાં અસમર્થતા અનુભવી શકે છે. તેમની લાગણીઓને કારણે ભાઈ-બહેનો, માતાપિતા, સંભાળ રાખનારા અથવા અન્ય પુખ્ત વયનાં લોકો સાથે વધારે દલીલો કરી અને લડાઈ કરી શકે છે. સ્કૂલો બંધ થવાની અને પરીક્ષાઓ રદ થવાની અસર કેવી પડશે તેની ચિંતા તેમને હોઈ શકે છે.

વધારાની માનસિક આરોગ્યની જરૂરિયાતો ધરાવતાં અથવા અમુક ચોક્કસ સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહેલાં જૂથો માટે સલાહ

હાલમાં માનસિક આરોગ્ય સેવાઓ લઈ રહેલાં બાળકો અને યુવા લોકો

પ્રવર્તમાન માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા ધાવતાં બાળકો અને યુવા લોકોને કોવિડ-19 મહામારીને કારણે ઊભી થયેલા ફેરફારો અને અનિશ્ચિતતાઓ ખાસ કરીને મુશ્કેલ લાગી શકે છે. વધેલા તણાવથી તેમના વર્તણૂકોમાં અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની જરૂરિયાતોમાં ફેરફાર થઈ શકે છે. જો તેમણે [ઘરે રહેવાની અને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની](#) જરૂર હોય, તો સહાય કેવી રીતે મેળવવી તેની જો તમને ચિંતા હોય, તો આ પગલાં લેવાનું વિચારો.

બાળક અથવા યુવા વ્યક્તિની માનસિક આરોગ્યની ટુકડી સાથે વાત કરો કોઈપણ ચિંતાઓની ચર્ચા કરવા અને સંભાળ કેવી રીતે ચાલુ રહેશે તે તપાસવા આ ટુકડીનો સંપર્ક કરો. સલામતી અને સંભાળની કોઈ પણ યોજનાઓમાં નક્કી કરવામાં આવ્યા મુજબ સુધારા કરો.

બાળક, યુવા વ્યક્તિ અથવા કુટુંબને સામાન્ય રીતે જે સહાય મળે છે તે કેવી રીતે જળવાઈ રહેશે તે ઓળખો

જો અપોઈન્ટમેન્ટો સામાન્ય રીતે રૂબરૂ મળીને આપવામાં આવતી હોય, તો હવેથી તે ફોન, ટેક્સ્ટ કે ઓનલાઈન આપવામાં આવશે કે આ બધાના મિશ્રણ તરીકે તે પૂછી જુઓ. જો બાળક અથવા યુવા વ્યક્તિને જરૂર પડે, તો આરોગ્ય વ્યવસાયિક વધારાની સહાયતા પૂરી પાડી શકશે કે નહિ તે પૂછો, અપોઈન્ટમેન્ટોના સમય દરમિયાન વચમાં જો તમને કોઈ ચિંતાઓ હોય તો સેવાનો સંપર્ક કેવી રીતે કરવો તે સહિત. જો તમારે અથવા બાળકે કે યુવા

વ્યક્તિએ [ઘરમાં રહેવાની અને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની](#) જરૂર પડે, તો શું યોજનાઓ અમલમાં મૂકેલી છે અને તેની બાબત અથવા યુવા વ્યક્તિ સાથે કઈ શ્રેષ્ઠ રીતે વાત કરી શકાય તે વિશે આરોગ્ય વ્યવસાયિક સાથે વાત કરી રાખો.

બાબત અથવા યુવા વ્યક્તિની દવા તમે કેવી રીતે મેળવશો તેનું આયોજન કરી રાખો

જો તમારા ડૉક્ટરની સર્જરી આ સેવા પૂરી પાડતી હોય, તો તમે ફોન દ્વારા અથવા એપ કે વેબસાઇટનો ઉપયોગ કરીને ઓનલાઇન રીપીટ પ્રીસ્ક્રિપ્શનોનો ફરીથી મેળવી શકો છો. દવા પહોંચાડવા વિશે તમારી ફાર્મસીને પૂછો અથવા તમારા માટે તે કોણ લાવી આપી શકે છે તે વિશે વિચારો. NHS વેબસાઇટ પર [અન્ય વ્યક્તિ માટે પ્રીસ્ક્રિપ્શનો મેળવવા](#) અને [તમારે પ્રીસ્ક્રિપ્શનો માટે પૈસા ચૂકવવા પડશે કે નહીં તે](#) વિશે માહિતી આપેલી છે.

તમારી નિયમિત સમય મર્યાદામાં તમારા રીપીટ પ્રિસ્ક્રિપ્શનો મંગાવવાનું ચાલુ રાખો. લાંબી અવધિ અથવા મોટી માત્રામાં ઓર્ડર આપવાની જરૂર નથી.

તમારા જનરલ પ્રેક્ટિશનર (GP) રીપીટ પ્રિસ્ક્રિપ્શન બદલીને તેને પુનઃ વિતરણ વ્યવસ્થા હેઠળ દવાઓ પૂરી પાડવાની ગોઠવણમાં રૂપાંતરિત કરી શકે છે. આનો અર્થ એ કે તમે પ્રેક્ટિસમાંથી રીપીટ પ્રિસ્ક્રિપ્શન મેળવ્યા વગર અમુક ચોક્કસ સંખ્યામાં રીપીટ દવા મેળવવા માટે ફાર્મસીમાં જઈ શકો છો.

ઓનલાઇન દવા ખરીદવા માટે સાવચેત રહો. તમારે માત્ર રજીસ્ટર્ડ ફાર્મસીઓ પાસેથી જ ખરીદી કરવી જોઈએ. તમે [જનરલ ફાર્માસ્યુટિકલ્સ કાઉન્સિલ વેબસાઇટ](#) પર ચકાસી શકો છો કે ફાર્મસી રજીસ્ટર થયેલી છે કે નહીં.

જો તમે કદાચ બીમાર થાવ કે તમારું આઈસોલેટ કરવું પડે તો તેવા સંજોગોમાં બાબત અથવા યુવા વ્યક્તિ માટે ગોઠવણો કરવા પણ તમે ઈચ્છો - દાખલા તરીકે, તમારા જીવનસાથી, મિત્ર, કુટુંબના સભ્ય કે પાડોશીને અગત્યની

માહિતી, જેમ કે તેમની સંભાળની યોજના, દવાઓ તેમજ ઈમર્જન્સી નંબરોની ખબર હોવાની ખાતરી કરવી.

જો બાળક અથવા યુવા વ્યક્તિને ઈનપેશન્ટ મેન્ટલ હેલ્થ યુનિટમાં દાખલ કરવામાં આવે તો તમે કેવી રીતે તેમની મુલાકાત લેશો કે સંપર્ક જાળવી રાખશો તે ઓળખવું

મુલાકાત લેવાની અને ડિજિટલ ટેકનોલોજીની સુવિધા મેળવી શકવાની તેમની નીતિઓ વિશે કર્મચારી સાથે વાત કરો અને તમે કેવી રીતે સંપર્કમાં રહી શકો તે વિચારી જુઓ, ખાસ કરીને જો તમારે ઘરે રહીને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું પડે તેમ હોય તો. યુનિટને પૂછો કે શું તમે બાળક અથવા યુવા વ્યક્તિની માનસિક આરોગ્ય ટીમ સાથે સંપર્કમાં રહેવા માટે વર્ચુઅલ વોર્ડ રાઉન્ડમાં ભાગ લઈ શકશો. જો તમારા સ્થાનિક વિસ્તારમાં કે યુનિટમાં પરિસ્થિતિ બદલાય, અથવા જો તમારે ઘરે રહીને સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર પડે તો બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિ રજા મળ્યા પછી ઘરે પાછાં આવી શકશે કે નહિ તેના પર આની પણ અસર પડશે. શું થઈ શકે તે વિશે બાળક અથવા યુવા વ્યક્તિ સાથે વાત કરવાનું અગત્યનું છે જેથી તેઓ સંપૂર્ણ માહિતગાર રહે.

## ખાવાને લગતી વિકૃતિ

ભોજન વિકાર ધરાવતાં બાળકો અને યુવા લોકોને વર્તમાન પરિસ્થિતિનાં પાસાઓ ખાસ કરીને પડકારજનક લાગી શકે છે, ઉદાહરણ તરીકે, વિશિષ્ટ ખોરાકની ઉપલબ્ધતામાં ઘટાડો, સામાજિક એકલતા અને નિત્યક્રમમાં નોંધપાત્ર ફેરફાર.

જો તમને અથવા બાળક અથવા યુવા વ્યક્તિને ભોજનના વિકાર વિશે ચિંતા હોય, તો તમારી [લોકલ કમ્યુનિટી ઇટિંગ ડિસઓર્ડર ટીમનો](#) સંપર્ક કરો.

મોટાભાગની લોકલ કમ્યુનિટી ઇટિંગ ડિસઓર્ડર ટીમ તમે સીધા જ તેમનો

સંપર્ક કરશો તેને ટેકો આપો છે, આથી તમારા જી.પી.પાસેથી રીફરલ મેળવવા પર આધાર રાખવો પડતો નથી. જે લોકોને શરૂઆતના તબક્કામાં દરમ્યાનગીરીની જરૂર હોય અથવા વધારે તાત્કાલિક સંભાળની જરૂર હોય તેમને સારવાર આપવા આ ટીમો બનાવવામાં આવી છે, આથી મદદ મેળવવામાં રાહ જોશો નહિ.

જે બાળકો અને યુવા લોકોને [અમુક મર્યાદિત ખોરાક ખાવાનું ટાળવાનો વિકાર \(ARFID\)](#) હોય તેમના માટે, જો કોઈ સમસ્યા ઉદભવે તો તેનું ધ્યાન રાખો, જો:

**અમુક ચોક્કસ પ્રકારના ખોરાકની ઓછી ઉપલબ્ધતા હોય**

એટલે કે બાળક અથવા યુવા વ્યક્તિ કે જે અમુક જ પ્રકારના મર્યાદિત આહાર પર છે, તેમને તે ખોરાક તે મળી શકતો નથી. ઘણાં લોકો ભૂખ્યાં રહેશે પણ તેના બદલે બીજું કંઈ નહિ ખાય, અને વજન ઓછું થવાનું કે પૌષણની વધુ ઉણપ થવાનું જોખમ લેશે. #####બાળક થવા યુવા વ્યક્તિના નિયતક્રમમાં થતા નોંધપાત્ર ફેરફારો, ARFID ધરાવનારાં માટે આ અત્યંત તણાવજનક અને સામનો કરવાના મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. તમે તણાવ કેવી રીતે ઓછો કરી શકો અને તેઓ હજુ પણ ખોરાક ખાવાનું ઘટાડી દે તેના વધારે જોખમને કેવી રીતે ઓછું કરી શકો તે વિશે સલાહ મેળવો. #####સામાન્ય રીતે વધેલી અસ્વસ્થતાનું મોનીટર, હાલની અસ્વસ્થતા તેમજ તણાવ સાથે સંકળાયેલ હાલની મનોગ્રસ્તિથી બંધાયેલ ફરજિયાત વર્તણૂંકો (ઓબ્સેસિવ-કમ્પલ્સિવ બીહેવીયરો)નું તેમજ તે ખોરાક લેવા સાથે કેવી રીતે દખલ કરે છે તેની દેખરેખ રાખે છે.

ખોરાકને લગતા વિકારો માટેની ચેરિટી સંસ્થા [BEAT](#) પણ બાળકો, યુવા લોકો તેમજ વિદ્યાર્થીઓ માટે સલાહ, સહાય અને [હેલ્પલાઈનો](#) પૂરાં પાડે છે.

## શીખવાની અસમર્થતા ધરાવતાં બાળકો અને યુવા લોકો

શીખવાની અસમર્થતા (લર્નિંગ ડિસેબિલિટી) ધરાવતાં બાળકો અને યુવા લોકોને કોવિડ-19 માર્ગદર્શિકા, નિયમો કે નિયંત્રણો સમજવામાં તેમજ તે યાદ રાખવામાં મુશ્કેલી પડી શકે, અને તેની અસરો તેમજ અનિશ્ચિતતાઓને લીધે તેમને હતાશા લાગી શકે. તેમને મહામારી વિશે વધુ સહાય અથવા તેમની સમજણ અનુસારના ખુલાસાની પણ જરૂર પડી શકે.

તેમને મદદ કરવાનો એક સારો રસ્તો આ હોઈ શકે:

- નિર્ણયો લેવામાં તેમને ટેકો આપવો
- લેખિત શબ્દો, ચિત્રો, પ્રતીક પદ્ધતિઓ અથવા વસ્તુઓ બતાવવા દ્વારા તેમને પસંદગીઓ આપવી, જો તેનાથી મદદ થતી હોય તો
- તેમની લાગણીઓ વ્યક્ત કરવામાં તેમને સહાય કરવી
- તેમને જણાવો કે તેઓ એકલા નથી

સાંભળતી વખતે, તેમની લાગણીઓને ગંભીરતાથી લેશો અને તેમની ભાવનાઓ વિશે નિર્ણાયક બનશો નહીં. મોટા ફેરફારો વિશે તેમને ચિંતા થઈ શકે, જેમ કે ઘરમાં રહેવાની સંભાવના. જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં નિત્યક્રમ અને પરિસ્થિતિમાં થનારા કોઈ ફેરફારો થાય તે પહેલાં તેમની સમજણ આપવાનું અને તેના આયોજન તેમજ ઉકેલો લાવવામાં મદદ કરવાનું ઉપયોગી થઈ શકે છે, જેમ કે કોઈ શોખની ચીજ શોધી કાઢવી કે હળવા થવા અને ચિંતાનો સામનો કરવા કસરતો કરવી.

તમને અને બાળક અથવા યુવા વ્યક્તિને ટેકો આપવા માટેનાં સંસાધનોમાં સમાવેશ થાય છે:

- [તમારી લાગણીઓ અને તમારા શરીરનું ધ્યાન રાખવા વિશે કોવિડ-19 માર્ગદર્શન](#) – કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19) મહામારી દરમ્યાન તમારા માનસિક આરોગ્ય તેમજ સ્વાસ્થ્યનું કેવી રીતે ધ્યાન રાખવું તે ઉપર આ સલાહ પૂરી પાડે છે
- [Beyond Words](#) દ્વારા એક પુસ્તક પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યું છે જે શીખવાની અસમર્થતા ધરાવતાં લોકોને કોવિડ-19 મહામારી બહેતર રીતે સમજવામાં મદદ કરતાં હોય તે લોકોને ટેકો આપે છે
- Skills for Care [આપણી લાગણીઓ વિશે વાત કરી શકવા ઉપરનાં સર્વોત્તમ સૂચનો](#) પૂરાં પાડે છે
- [Mencap](#) શીખવાની અસમર્થતા ધરાવતાં લોકો માટે કોવિડ-19 ઉપર સહેલાઈથી વાંચી શકાય તેવી સામગ્રી સહિત માહિતી પૂરી પાડે છે
- BILD (લર્નિંગ ડિસેબિલિટી પ્રોફેશનલ સેનેટ)એ કોવિડ-19 મહામાદરમિયાન શીખવાની અસમર્થતાવાળાં લોકોનાં કુટુંબો તેમજ કેરોને સહાયતા કરવા માટે [સંસાધનોનો એક સંગ્રહ](#) પ્રકાશિત કર્યો છે
- [Learning Disability England](#) પાસે શીખવાની અસમર્થતા ધરાવતાં લોકો માટે તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખવા માટેનાં કેટલાંક સૂચનો છે
- [Council for Disabled Children](#), પાસે શીખવાની અસમર્થતા અને ઓટિઝમને કેન્દ્રિમાં રાખતી સલાહ છે

## ઓટિસ્ટિક બાળકો અને યુવા લોકો

કોવિડ-19 મહામારી દરમ્યાન ઓટિસ્ટિક બાળકો અને યુવા લોકોને ખાસ કરીને તેમના નિયતક્રમોમાં અને સહાયતામાં પડેલા ફેરફારો ભાવનાત્મક અને સામાજિકપણે મુશ્કેલ લાગ્યા હોય એવું બની શકે. ઉપરાંત જો બાળક અથવા યુવા વ્યક્તિ કોવિડ-19થી બીમાર પડે, તો તેમને તેના શારીરિક અનુભવને પહોંચી વળવામાં પણ મુશ્કેલી પડે એવું બને. તેમના માટે કામ કરતી હોય તેવી કોઈ પણ વ્યૂહરચના વાપરીને અથવા વધારે સલાહ અને સહાયતા

મેળવીને, તે ઉપરાંત બાળક અથવા યુવા વ્યક્તિના શૈક્ષણિક સંસ્થાન સાથે વાતચીત કરીને તમે તેમના આ અનુભવોને સંચાલિત કરવામાં મદદ કરી શકો છો.

ઓટિસ્ટિક બાળકો અને યુવા લોકો તેમને થઈ રહેલી લાગણીઓ ઓળખવામાં અને તે વિશે બીજાં લોકો સાથે વાત કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવે એવું બને, દાખલા તરીકે તેમને થતી ચિંતા કે ઉદાસી વિશે. તેમના વર્તનમાં થતા ફેરફારો પ્રત્યે સજાગ રહો, જેનાથી તમને તેમની ભાવનાત્મક સ્થિતિ ઓળખવામાં મદદ થઈ શકે, જેમ કે ચીડીયાપણું વધી જવું, મનોવ્યથાનાં શારીરિક ચિહ્નો કે સૂવામાં કે ખાવામાં થયેલા ફેરફારો.

તમે સંભાળ રાખતાં હો તે બાળક કે યુવા વ્યક્તિની સાથે બદલાતી પરિસ્થિતિ, સલામત રહેવા માટે તેઓ શું કરી શકે, તેમજ વાઈરસનાં લક્ષણો વિશે વાત કરતી વખતે પ્રમાણિક રહેવાનું અગત્યનું છે. ભવિષ્ય વિશે ચોક્કસ નિવેદનો આપવાનું ટાળો - આ ઝડપથી વિકસતી અને બદલાતી પરિસ્થિતિ છે અને જો બાળક અથવા યુવા વ્યક્તિને કહેવામાં આવ્યું હોય કે હવે બાબતો નહિ બદલાય, અને તે જો બદલાશે, તો તેઓ વધુ દુખી થઈ શકે છે.

ઓટિઝમ ધરાવતાં બાળકો અને યુવા લોકોને ઘણીવાર બદલાવ ઘણો મુશ્કેલ લાગે છે. જો ગોઠવણો બદલાય તો તે વિશે તમે જેમની સંભાળ રાખતાં હો તે યુવા વ્યક્તિને સૌથી અનુરૂપ હોય તેવી રીતે જણાવો, જેથી તેઓ તૈયાર રહે. બાળક અથવા યુવા વ્યક્તિને તમે સૌથી સારી રીતે જાણતાં હશો, આથી નવી ગોઠવણો શું હશે તેની તેમને ક્યારે અને કેવી રીતે જાણ કરવી તેનો નિર્ણય લેતી વખતે તેમની પોતાની ચોક્કસ જરૂરતોને ધ્યાનમાં રાખો. દાખલા તરીકે, દાર્શનિક વ્યૂહરચનાઓ (જેમ કે સામાજિક વાર્તાઓ, ચિત્રો, ટાઈમટેબલો અથવા ટાઈમરો) અથવા શાંત હોય ત્યારે કે વર્ચ્યુઅલી નવાં સ્થાનોએ જવું જેથી કોઈ ફેરફારો વિશે તૈયાર થવામાં તેમને મદદ થઈ શકે.



ઘર અને સ્કૂલ વચ્ચે જો એકધારો અભિગમ રાખવામાં આવે તો તેનાથી પણ બાળકોને મદદ થાય છે આથી સ્કૂલ કે કોલેજના કર્મચારીઓ સાથે નિકટતાથી વાતચીત કરવાનું પણ સહાયક નીવડી શકે છે. જો મદદરૂપ થઈ શકે, તો તમારા આરોગ્ય વ્યવસાયિક પાસેથી સલાહ માગો.

તમારે ઓનલાઇન અથવા ફોન દ્વારા સ્થાનિક ઓટિઝમ જૂથોની સહાય મેળવવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. [મનોવ્યવથાનો વહીવટ કરવા માટેની નેશનલ ઓટિસ્ટિટ સોસાઇટીની માર્ગદર્શિકા](#) પણ મદદરૂપ નીવડી શકે છે. [Autistica](#) પણ સહાય અને માહિતી પૂરાં પાડી શકે છે, ઓટિઝમ હેલ્પલાઇન સહિત.

## શારીરિક આરોગ્યની સમસ્યાઓ ધરાવતાં બાળકો અથવા યુવા લોકો

બાળકો અથવા યુવા વ્યક્તિઓને લાંબા સમયની શારીરિક આરોગ્યની સમસ્યાઓ હોવા છતાં, તેમાંથી ઘણાં ઓછાંને શિલ્ડ કરવાની સલાહ આપવામાં આવશે. જ્યાં ભાગ્યે જ બાળકો અથવા યુવા લોકો શિલ્ડિંગ કરી રહ્યાં હોય, અથવા મહામારી દરમિયાન જ્યાં તેઓ તેમની આરોગ્યની બીમારીઓનું વધારે સામાન્યપણે સંચાલન કરી રહ્યાં હોય, ત્યાં કદાચ વધારાની માનસિક જરૂરતોને ધ્યાનમાં લેવાની જરૂર પડી શકે. આ જૂથનાં બાળકો કે યુવા લોકો પર વધુ પડતા વિક્ષેપ, એકલતાનું જોખમ રહેલું છે અને તેમની ઉંમરનાં સ્વસ્થ સાથીદારો કરતાં તેમને માનસિક આરોગ્યની સમસ્યાઓ થવાનું વધારે જોખમ છે (દાખલા તરીકે, વધુ તીવ્ર પ્રમાણમાં તણાવ, ચિંતા કે ગુસ્સાના બનાવો બનવા).

બાળકો અને યુવા લોકોને તેમની ચિંતા સાંભળીને, પરિસ્થિતિ વિશે ખુલ્લા અને પ્રમાણિક ખુલાસા આપી અને તેમને બચાવવા માટે શું થઈ રહ્યું છે તે વિશેની માહિતી આપીને તેમને ટેકો આપો.

[જે લોકો કોવિડ-19થી તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય તેમને શિલ્ડ કરવાં અને રક્ષણ કરવા વિશેની માર્ગદર્શિકા ઉપલબ્ધ છે.](#) [કાઉન્સિલ ફોર ડિસેબલ્સ ચિલ્ડ્રન](#) પાસે પણ લાંબા સમયની આરોગ્યની બીમારી સાથે જીવતાં બાળકો અને યુવા લોકોને મળી શકતી સહાયતા વિશે માહિતી છે.

## બીજાંની સંભાળ રાખતાં બાળકો અને યુવા લોકો

કેટલાંક બાળકો અને યુવાન લોકો પર બીજા પુખ્ત વયનાં લોકોની કે ભાઈ-બહેનોની સંભાળ રાખવાની જવાબદારી હોઈ શકે છે, અને મહામારીના સમય દરમ્યાન આમાં કદાચ વધારો થયો હોય કે વધુ મુશ્કેલ થઈ હોય એવું બની શકે. તેઓ જેમની સંભાળ રાખે છે તે વ્યક્તિ બીમાર થઈ જાય તો શું થશે, અથવા જો તેઓ પોતે બીમાર પડે અને જેની સંભાળ રાખતાં હોય તે વ્યક્તિને પોતે સહાય નહિ કરી શકે તો શું થશે તેની તેમને ચિંતા હોય એવું બને. તેઓ હાલમાં કેરર તરીકે કામ ન કરતાં હોય તો પણ, જો તેઓ એક પુખ્ત વ્યક્તિ સાથેના ઘરમાં રહેતાં હોય તો તેઓ કદાચ કેરર થાય એવું બની શકે.

બાળક અથવા યુવા વ્યક્તિ સાથે મળીને આયોજન કરી રાખો કે જો તમે અથવા તેઓ જેમની સંભાળ રાખતાં હોય તે વ્યક્તિ બીમાર પડે તો શું થશે, કારણ કે આનાથી તેમની ચિંતા ઓછી કરવામાં મદદ થશે. આગળ આવીને તેમને સહાય કરી શકે તેવાં બીજાં લોકોના સંપર્કની વિગતો સમાવી રાખો.

યુવા કેરરો માટેની સહાયતા વિશે વધુ માહિતી બર્નાર્ડોઝ પાસેથી મળી શકે છે. તમે સહાયક પ્રોજેક્ટ વર્કરોમાંથી કોઈની સાથે વાત કરવા માટે 0800 157 7015 પર કોલ કરી શકો છો, અથવા [See, Hear, Respond](#) માં પોતાની જાતે રીફર કરી શકો છો, જ્યાં તેઓ તમને જોઈતી યોગ્ય સહાયતા મેળવવામાં મદદ કરશે.

## ઉચ્ચ શિક્ષણમાં રહેલાં વિદ્યાર્થીઓ માટે સહાયતા

તમે ટેકો આપતાં હો તે યુવા વ્યક્તિ જો વિદ્યાર્થી હશે, તો આ વર્ષે યૂનિવર્સિટી કે કોલેજનું જીવન તેમની અપેક્ષા કરતાં કદાચ ઘણું જુદું લાગતું હશે. કોવિડ-19 મહામારીએ તેમના જીવન અને અભ્યાસને અસર કરી હશે અને તેમને કદાચ એકલતા અને અસહાયતા, નિરાશા, ચિંતા કે તણાવ લાગતો હશે. તેમને પોતાનો અભ્યાસ પૂરો કર્યા બાદ નોકરી મળવાની શક્યતાઓ વિશે કદાચ ચિંતા હશે, અથવા હાલની નાણાંકીય ચિંતાઓને લીધે કદાચ તણાવ થતો હશે. કોવિડ-19 મહામારી દરમ્યાન વિદ્યાર્થીઓને ટેકો આપવા માટે [સ્ટુડન્ટ સ્પેસ વેબસાઈટ](#) પર સલાહ અને માહિતી આપવામાં આવેલ છે.

યુવા વ્યક્તિને નિયમિત રીતે તેમનાં મિત્રો અને કુટુંબીજનો સાથે વાતચીત કરવા પ્રોત્સાહિત કરો, પછી તે મેસેજ, કોલ્સ કે વિડીયો ચેટ મારફતે હોઈ શકે. જો યુવા વ્યક્તિને તેમના માનસિક આરોગ્ય અને સ્વાસ્થ્ય ઉપર તાણ લાગતી હોય, તો તે માટેની સહાય ઉપલબ્ધ છે. તેઓ તેમના શૈક્ષણિક પ્રદાતાને જાણ કરી શકે છે તેઓ તે પછી સલાહ આપશે કે વિદ્યાર્થીઓ માટે માનસિક આરોગ્ય અને સ્વાસ્થ્યને લગતી શું સહાયતા ઉપલબ્ધ છે, જેમ કે સ્વાસ્થ્ય અને કાઉન્સેલિંગની સેવા, વિદ્યાર્થીઓની સલાહ સેવાઓ તેમજ અન્ય સંસાધનો.

માનસિક આરોગ્ય માટે NHS તરફથી સહાય માટે, વિદ્યાર્થીઓ તેમના જી.પી.નો સંપર્ક કરી શકે છે અથવા અતિશય ચિંતા કે ઉદાસીનતા માટે તેઓ [NHS સાઈકોલોજિકલ થેરાપિઝ સર્વિસિસ \(IAPT સર્વિસીસ\)](#) મારફતે વાતચીતની થેરાપિ મેળવવાનું સ્વ-રીફરલ પણ કરી શકે છે. આ સેવાઓ મફત છે અને આ થેરાપિઓ દૂર બેઠાં ઓનલાઈન તેમજ ટેલિફોન મારફતે અસરકારક રીતે પૂરી પાડી શકાય છે. વિદ્યાર્થીઓ ઇંગ્લેન્ડમાં ગમે ત્યાંથી આ સેવાઓ મેળવી શકે છે, ભલે તેઓ કોઈ પણ વિસ્તારમાં જી.પી. સાથે નોંધાયેલાં હોય. જે વિદ્યાર્થીઓને

ચિંતા અથવા ડિપ્રેશન અંગે મદદની જરૂર હોય તેઓ તેમની [સ્થાનિક સેવાનો](#) સંપર્ક કરી શકે છે.

## શોકની અથવા સ્વજન ગુમાવ્યાની લાગણીઓ અનુભવવી

જ્યારે પણ થાય, કોઈ પ્રિયજન ગુમાવવાનો અનુભવ કરવો એ ખૂબ મુશ્કેલ અને પડકારજનક સમય હોઈ શકે છે. કોવિડ-19 મહામારીને કારણે, બાળકો અને યુવાન લોકો તેમની ઇચ્છા મુજબની રીતે વિદાય ન આપી શકે એવું બને. તેમના સામાન્ય સપોર્ટ નેટવર્ક સાથે જોડાવાનું પણ મુશ્કેલ બની શકે છે.

બાળકો અને યુવાનોને તેમની ઉંમર, તેમની સમજણના સ્તર, અને તેમના દૈનિક જીવનમાં મૃત્યુના બદલાવના આધારે દુઃખ જુદી જુદી રીતે અસર કરે છે. તેઓ ઘણી વખત ઉત્કટ લાગણીઓનાં મોજા અનુભવે છે જેમકે ઉદાસીનતા, દોષભાવના, આઘાત અને ક્રોધ કે જે વ્યક્ત કરવામાં તેમને મુશ્કેલી પડી શકે છે. તેમનું વર્તન બદલાવાનું અને અન્ય લોકો વિશે તેમને ખૂબ વધારે ચિંતા થવાનું ઘણું સામાન્ય છે.

જ્યારે તમે પોતે દુઃખમાં હોવ ત્યારે બાળક અથવા યુવા વ્યક્તિને ટેકો આપવાનું પડકારરૂપ હોઈ શકે છે. ધ્યાનથી સાંભળવું, ઉંમર મુજબ યોગ્ય રીતે પ્રામાણિકપણે પ્રશ્નોના જવાબો આપવા, શક્ય હોય ત્યાં નિત્યક્રમ ચાલુ રાખવો, અને ખૂબ પ્રેમ અને ટેકો આપવાથી મદદ થશે.

NHS પાસે [દુઃખ અને ઉપલબ્ધ સહાયતા વિશે સલાહ](#) છે, અને [ચાઈલ્ડહુડ બીરીવમેન્ટ નેટવર્ક](#) પાસે રાષ્ટ્રીય તેમજ સ્થાનિક સહાયક સંસ્થાઓની માહિતી અને લિંક્સ છે.

## વધારે સહાયતા ક્યાંથી મેળવવી

[Every Mind Matters](#) માતાપિતાઓ અને કેરરો માટે બાળક અથવા યુવા વ્યક્તિના માનસિક આરોગ્યનું ધ્યાન રાખવા માટેની સલાહ તેમજ વ્યવહારૂ સૂચનો અને યુવા લોકો માટે સ્વ-સંભાળી સલાહ પૂરી પાડે છે.

જો તમને બાળક અથવા યુવા વ્યક્તિના માનસિક આરોગ્ય વિશે ચિંતા હોય, તો તમે મફત ખાનગી સલાહ ફોન, ઈમેઈલ અથવા વેબચેટ મારફતે [યંગ માઈન્ડ્સ પેરન્ટ્સ હેલ્પલાઈન](#) પાસેથી મેળવી શકો છો.

તમે [NHS ચિલ્ડ્રન એન્ડ યંગ પીપલ્સ મેન્ટલ હેલ્થ સર્વિસીસ \(CYPMHS\)](#) વિશે તેમજ તે કેવી રીતે મેળવવી તે વિશે વધારે માહિતી મેળવી શકો છો. તમે તમારી [સ્થાનિક ક્લિનિકલ કમિશનિંગ ગ્રુપની વેબસાઈટ](#) પણ જોઈ શકો છો - મોટાભાગની સેવાઓની પોતાની વેબસાઈટ છે જેના પર તે કેવી રીતે મેળવવી, રીફરલો કરવા (તમે 'સેલ્ફ-રીફર' કરી શકો કે નહિ તે સહિત) તેમજ તેમના સંપર્કની વિગતો જેવી માહિતી આપેલી હોય છે. તમારા વિસ્તારમાં 'CYPMHS' અથવા 'CAMHS' સર્ચ કરી જુઓ (બાળકો અને કિશોરાવસ્થાનાં યુવા લોકો માટેની માનસિક આરોગ્યને લગતી સેવાઓ, જે કેટલીક CYPMHS માટે ભૂતકાળમાં વાપરવામાં આવતું નામ છે). કોવિડ-19 મહામારી દરમ્યાન, સેવાઓ હજુ પણ તમારા માટે ત્યાં હાજર છે, આથી મદદ માગતાં અચકાશો નહિ.

[એક્શન ફોર ચિલ્ડ્રન](#) પાસે બાળકોમાં માનસિક આરોગ્યને લગતી સમસ્યાઓ પકડવામાં મદદ કરતાં અનેક સૂચનો છે અને મદદ કરવા માટે તમે શું પગલાં લઈ શકો તેના પર સલાહ પૂરી પાડે છે.

બર્નાર્ડોઝે પણ [See, Hear, Respond સપોર્ટ હબ](#) બનાવ્યું છે - જે એક સમર્પિત સેવા છે જે બાળકો, યુવા લોકો તેમજ તેમનાં કુટુંબીજનો કે કેરરોને કોરોનાવાઈરસ મહામારીને કારણે થતી તકલીફોમાં મદદ કરે છે.

કોવિડ-19 તેમજ કટોકટીની પરિસ્થિતિઓ જેવી ઈમર્જન્સીઓમાં બાળકો અને યુવા લોકોના માનસિક આરોગ્યમાં કેવી રીતે સહાયતા કરવી તે વિશે તમે [સાઇકોલોજિકલ ફર્સ્ટ એઇડ તાલીમ](#) મેળવી શકો છો. આ કોર્સ પબ્લિક હેલ્થ ઇંગ્લેન્ડ દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવ્યો છે અને તે બાળકો તેમજ યુવાલોકો સાથે કામ કરતાં કે તેમને સંભાળ પૂરી પાડતાં માતાપિતાઓ તેમજ કેરરો સહિતનાં કોઈ પણ વ્યક્તિ માટે છે. આમાં દાખલ થવા માટે આગાઉની કોઈ લાયકાતની જરૂર પડતી નથી. આ કોર્સ મફત કરી શકાય છે, પરંતુ તમે કોર્સ પૂરો કરી લો તે પછી તેનું સર્ટિફિકેટ ખરીદવા માટેનો વિકલ્પ મળે છે. કોર્સના વિભાગો પૂરા કરવા માટે તમારે આ સર્ટિફિકેટ ખરીદવાની જરૂર નથી.

બાળકો અને યુવા લોકો સાથે કામ કરતા કોઈ પણ વ્યવસાયિક પણ તમને સહાયતા મેળવવામાં મદદ કરી શકવાં જોઈએ. તમે શિક્ષક, સ્કૂલ નર્સ, સોશિયલ વર્કર કે જી.પી. સાથે વાત કરી શકો છો.

## તાત્કાલિક મદદ ક્યાંથી મેળવવી

જો બાળક અથવા યુવા વ્યક્તિને તાત્કાલિક મદદની જરૂર હોય, તો 999 પર ફોન કરો અથવા તેમને નજીકના એક્સિડેન્ટ એન્ડ ઈમર્જન્સી (A&E) વિભાગમાં લઈ જાવ. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ ગંભીર રીતે બીમાર અથવા ઇજાગ્રસ્ત હોય અને તેમનો જીવ જોખમમાં હોય ત્યારે આમ કરવું. માનસિક આરોગ્યની ઈમર્જન્સીને શારીરિક આરોગ્યની ઈમર્જન્સી જેટલી જ ગંભીરતાથી લેવી જોઈએ.

જો કોઈ બાળક અથવા યુવા વ્યક્તિને તાત્કાલિક માનસિક આરોગ્યની સહાયતા કે સલાહની જરૂર હોય, તો તમારા વિસ્તારમાં સેવાઓ શોધવા માટે [NHS અર્જન્ટ મેન્ટલ હેલ્થનું પાનું](#) જુઓ, માનસિક આરોગ્યની કટોકટીમાં મળતી 24/7 સહાયતા સહિત.

જો બાળકને હાલમાં ચિલ્ડ્રન એન્ડ યંગ પીપલ્સ મેન્ટલ હેલ્થ સર્વિસિસ (જે ક્યારેક CAMHS પણ કહેવાય છે), પીડિઆટ્રિક સેવાઓ અથવા ચિલ્ડ્રન્સ સોશિયલ કેર દ્વારા ટેકો આપવામાં આવી રહ્યો હોય, તો અને જો તમને બાળક વિશે ચિંતા હોય તો તેમની સાથે વાત કરો.

શું કરવું તેની તમને ચોક્કસ ખબર ન પડે, તો સલાહ માટે તમારા જી.પી.નો સંપર્ક કરો અથવા ઓનલાઈન NHS 111 જુઓ.

## બાળકો અને યુવા લોકો માટેની હેલ્પલાઈનો અને વેબસાઈટો

જો કોઈ બાળક અથવા યુવા વ્યક્તિને તેમના માનસિક આરોગ્ય ઉપર અથવા તેઓ અનુભવી રહ્યાં હોય તે તકલીફો અંગે વધારે માહિતી કે સલાહ જોઈતી હોય, તો તેઓ નીચેનામાંથી કોઈ વેબસાઈટ કે સંસ્થાનો સંપર્ક કરવાનો પ્રયાસ કરી શકે છે:

[Shout 85258](#) યુ.કે.માં મુશ્કેલી અનુભવી રહેલ કોઈ પણ વ્યક્તિ માટે મફત, ખાનગી, 24/7 ટેક્સ્ટ મેસેજની સહાયતા પૂરી પાડે છે. તેઓ આત્મઘાતી વિચારો, ઉદાસિનતા, અતિશય ચિંતા કે વ્યાધિ, ગભરામણના હુમલા, દુર્વ્યવહાર, સ્વ-ઈજા, સંબંધોને લગતી તકલીફો તેમજ ધાક-ધમકીઓ મળવા સહિતની બાબતો અંગે મદદ કરી શકે છે:

- તાલીમ મેળવેલ સ્વયંસેવક સાથે વાત કરવા માટે 85258 પર 'Shout' ટેક્સ્ટ કરો, જેઓ તમારી વાત સાંભળશે અને સમસ્યાઓ ઉકેલવા માટે તમારી સાથે મળીને કામ કરશે.

[Papyrus](#) આત્મઘાતી વિચારો સાથે મુશ્કેલી અનુભવી રહેલાં યુવા લોકોને તેમજ યુવા વ્યક્તિ અંગે ચિંતિત હોય તેવી કોઈ પણ વ્યક્તિને ખાનગી સહાય અને સલાહ પૂરી પાડે છે:

- 0800 068 41 41 પર મફત કોલ કરો – દરરોજ, સવારે 9થી સવારના 12 સુધી (મધરાત સુધી)
- તમે 07860 039967 પર ટેક્સ્ટ પણ કરી શકો છો ([ચાર્જ લાગુ પડી શકે](#))
- તમે અહીં ઈમેઈલ કરી શકો છો [pat@papyrus-uk.org](mailto:pat@papyrus-uk.org)

[ChildLine](#) સમસ્યા અનુભવી રહેલા કોઈ પણ બાળકને ગુપ્ત હેલ્પલાઇન પૂરી પાડે છે. તે આશ્વાસન, સલાહ આપે છે અને રક્ષણ પૂરું પાડે છે. તમે:

- 0800 1111 પર સવારે 9થી સવારના 3.30 સુધી મફત કોલ કરી શકો છો
- સવારે 9થી રાતના 10.30 સુધી [કાઉન્સેલર સાથે ઓનલાઇન ચેટ](#) કરી શકો છો
- જુઓ [સંદેશા લખેલ બોર્ડ્સ](#)

[The Mix](#) મફત, ખાનગી હેલ્પલાઇન તેમજ ઓનલાઇન સેવા પૂરી પાડે છે જેનો ઉદ્દેશ યુવા લોકોની ગમે તે સમસ્યા હોય તેમના માટે સર્વોત્તમ મદદ શોધી આપવાનો છે. તમે:

- 0808 808 4994 પર મફત કોલ કરી શકો છો – દરરોજ, બપોરે 3થી સવારના 12 સુધી (મધરાત)
- [ચર્ચા બોર્ડ્સ](#) મેળવી શકો છો
- ઈમેઈલ કરી શકો છો [The Mix](#)



[Every Mind Matters \(EMM\)](#) યુવા લોકો માટે તેમના માનસિક આરોગ્ય તેમજ સ્વાસ્થ્યનું કેવી રીતે ધ્યાન રાખવું અને તેમના માટે અગત્યની હોય તેવી બાબતોનો કેવી રીતે વહીવટ કરવો તેની સલાહનો સમાવેશ કરે છે.

1. માર્ગદર્શન, સંસાધનો તેમજ સેવાઓ માટેની કેટલીક લિન્ક્સ માત્ર ઇંગ્લેન્ડ માટે છે. ડીવોલ્ડ એડમિનિસ્ટ્રેશન્સ માટે, [સ્કોટલેન્ડ](#), [વેલ્સ](#), અને [નોર્થન આયર્લેન્ડ](#) માટે નીચેના પૃષ્ઠો પર ચોક્કસ માર્ગદર્શન મેળવી શકાય છે.