ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਬੱਚਿਆਂ, ਯੁਵਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਚਾਇਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (Child and Youth Mental Health) ਦਫਤਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮੁੱਲਾਂਕਣ, ਇਲਾਜ, ਮਸ਼ਵਰੇ ਅਤੇ ਵਿੱਦਿਆ ਸਮੇਤ ਅਨੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਚਾਇਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ

What to Expect From Community Child & Youth Mental Health Services

ਚਾਇਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਕਤ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਡੀਕਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਮੁਤਾਬਕ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਹਿਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਹੱਦ ਦਰਜੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਣ ਨਿਰਬਾਹ ਕਰਨ ਦੇ ਬੇਹੱਦ ਅਯੋਗ ਹੋਣ।
- ਹਾਲੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਡੀਕ-ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਚਾਇਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ, ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਂਗੇ, ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੁਕੰਮਲ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ।

- ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣਾ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ੂਬੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਚਾਇਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵਾਲੇ ਰਿਕਾਰਡ (ਸਕੂਲ, ਡਾਕਟਰੀ ਵਗੈਰ੍ਹਾ) ਵੇਖਣ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ਸ਼ੁਦਾ ਵਿਉਂਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਨੋਟ: ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ)।

ਚਾਇਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵਾਲੇ ਸਬੂਤਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ – ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਜੋ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਗਰ ਹਨ।

- ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਥੈਰਪੀ ਦਾ ਸੁਮੇਲ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਥੈਰਪੀ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੈਸ਼ਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਰਾਹੀਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕਲੀਨੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਸਕੂਲ ਕੌਂ-ਸਲਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿਮਾਇਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਸਮੇਤ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚਾਇਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋਂ:

- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਰਜ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋਂਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ।
- ਬਹੁਤੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਛਾਣ-ਬੀਣ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਮਦਦ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ।
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਜੇ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰ ਸੋਮਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹੀ ਹੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸੇਧ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਇਹ ਤੈਅ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਖ਼ੁਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਮਾਰਨ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ" ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ >

ਚਾਇਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਦੱਸੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ’ਤੇ ਵੀ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਇਲਾਜਾਤਮਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ ਥੈਰਪੀ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਉੱਚ-ਪੱਧਰ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਾਲਾ (ਹਸਪਤਾਲ) ਮਰੀਜ਼ ਦਾਖ਼ਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਯੂਨਿਟ ਜਿੱਥੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਆਪਕ ਜਾਇਜ਼ਾ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਹੋਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਮਾਹਿਰਾਨਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹਿਮਾਇਤ ਅਤੇ ਵਿੱਦਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਥੈਰਪੀ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਥੈਰਪੀ ਲਈ ਜਾ ਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ ਜਿਹੜੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਉਸ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋਣਗੇ। ਥੈਰਪੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕਿਉਂ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ
- ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ
- ਵਾਧੂ ਤਰਜ਼ ਦੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੀਏ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤਰੀਕੇ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤੀਏ
- ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੱਛਣ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਜਿਹੜੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ
- ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬੇ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਜਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿ:

- ਥੈਰਪੀ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨਾ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛੋਟਾ ਹੈ। ਵਡੇਰੇ ਯੁਵਕ ਅਤੇ ਟੀਨੇਜਰ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਥੈਰਪੀ ਚੱਲਦੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹੋ
- ਨਵੇਂ ਸਿੱਖੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਘਰ ਵਿਖੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਕੇ ਵੇਖਣ ਲਈ ਹੋਮਵਰਕ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ:

- ਤਜਵੀਜ਼ਸ਼ੁਦਾ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਾ – ਚਾਇਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵਾਲੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੇਖਣਗੇ
- ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮਝ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਹਰਲੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਆਈ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ

ਦ ਫੋਰਸ (The F.O.R.C.E.)
ਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰੀ ਲਈ ਜੱਥੇਬੰਦ ਪਰਿਵਾਰ
(Families Organized for Recognition and Care Equality)
ਸੁਸਾਇਟੀ ਫ਼ਾਰ ਕਿਡਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (Society for Kids Mental Health)

BC Partners for Mental Health and Addictions Information

ਦ ਫੋਰਸ ਸੁਸਾਇਟੀ ਫ਼ਾਰ ਕਿਡਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵੱਲੋਂ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ www.bckidsmentalhealth.org ’ਤੇ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।
ਇਸ ਸੋਮੇ ਲਈ ਧਨ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, ਜੋ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ਿਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਇੱਕ ਏਜੰਸੀ ਹੈ, ਸਦਕਾ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ।