ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ...ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ

Learn about...

Mental Disorders in Children and Youth

BC Partners for Mental Health and Addictions Information

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਬਦਲਾਵ ਆਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਸਾਡਾ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਢੰਗ ਬਦਲਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਆਣੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਚਲਦੇ ਹੋਏ ਸਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਮ ਹਨ? ਸਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਰ ਜਾਂ ਅਲ੍ਹੜ ਦੇ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਸੰਵੇਗ ਸਿਰਫ਼ “ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ” ਤੋਂ ਵਧ ਕੇ ਹਨ? ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੇਵਲ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ; ਇਹ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?
What is it?

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹਨ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸੱਤ ’ਚੋਂ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ – ਜਾਂ 15% – ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ – ਤਕਰੀਬਨ 70% – 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਉੱਪਰ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਠੀਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਾਕੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਆਮ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:

- **ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ** ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਵਿਕਾਰ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, 6% ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰਾਂ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।
- **ਅਟੈਨਸ਼ਨ ਡੈਫ਼ੀਸਿਟ (ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ) ਡਿਸਆਰਡਰ (ਏ.ਡੀ.ਡੀ. ਜਾਂ ਏ.ਡੀ.ਐੱਚ.ਡੀ.)** ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤਕਰੀਬਨ 5% ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਏ.ਡੀ.ਡੀ./ਏ.ਡੀ.ਐੱਚ.ਡੀ. ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਟਿਕਾ ਕੇ ਬਿਠਾਉਣਾ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਆਚਰਨ ਵਿਕਾਰ** ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਕਾਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤਕਰੀਬਨ 4% ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਪ੍ਰਤੀ ਅੱਤ ਲੜਾਕਾ ਅਤੇ ਤਬਾਹਕੁੰਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਝ ਵੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਅਕਸਰ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਘਰੋਂ ਭੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

“ਸਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਦਮਿਜ਼ਾਜੀ ਜਾਂ ਅਲ੍ਹੜ ਦੇ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਸੰਵੇਗ ਸਿਰਫ਼ “ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ” ਤੋਂ ਵਧ ਕੇ ਹਨ?”

ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?
Could my child have a mental disorder?

ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫ਼ਰਕ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕੁੱਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹਨ:

- ❒ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ ਹੈ? (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਬੱਚਾ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਮਾੜੇ ਗਰੇਡ ਆਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ)
- ❒ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ? (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਮਾਯੂਸੀ, ਚਿੰਤਾ, ਕਸੂਰਵਾਰ ਹੋਣ, ਗੁੱਸੇ, ਡਰ, ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ ਜਾਂ ਬੇਆਸ ਹੋਣ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ)
- ❒ ਉਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸੀ?
- ❒ ਕੀ ਉਸਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰ ਪੀੜ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਹੋਣਾ, ਖਾਣ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਜਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣੀ?
- ❒ ਉਹ ਅਚਾਨਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ?
- ❒ ਉਸ ਨੇ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ (ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਹੋਰ ਵਧਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ), ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਹੋਵੇ?
- ❒ ਉਸ ਨੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤੇ ਹਨ?
- ❒ ਉਸ ਨੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਰਵਾਹ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ ਹੈ?
- ❒ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਡਰ ਜਾਂ ਅੱਕੇ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗ਼ੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਹਨ?
- ❒ ਆਮ ਖੇਡ ਜਾਂ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਦੀ ਹੱਦ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਜੀਬ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ?
- ❒ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਸੱਟ ਲਗਵਾਈ ਹੈ ਜਾਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅੜਚਨਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਫ਼ਿਰ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ? ਫ਼ਿਰ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਜੋੜਨਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਸਬੰਧੀ ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- **ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ** ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਕਾਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 4% ਨੌਜਵਾਨ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਦੇ ਰਵਈਏ ਅਤੇ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ’ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਲਗਾਤਾਰ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਸਧਾਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਾਯੂਸ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਸਾਈਕੋਸਿਸ** ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਨਾਤਾ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁੱਲ ਅਬਾਦੀ ਦੇ 3% ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬਚਪਨ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕੱਲਾ ਜਾਂ ਇਸ ਤੱਥ ਵਰਕੇ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਬਾਈ ਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ** (ਦੋ ਧਰੁਵੀ ਵਿਕਾਰ) ਇੱਕ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿਕਾਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਲਗਭਗ 0.1% ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਈ ਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਕਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਲੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਸ਼ੁਦਾਅ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਨੌਜਵਾਨ ਬਹੁਤ ਮਾਯੂਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਖਾਣ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ** ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ 0.1% ਬੱਚੇ ਹੀ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: 15-24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ 2% ਨੌਜਵਾਨ ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਾਣ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਜਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਸਰੀਰਕ ਖਿੱਚ ਹਾਸਲ ਦੀ ਤਾਂਘ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਵਿਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਸਕਿਟਜ਼ੋਫ਼ਰੀਨਿਆ** ਲਗਭਗ 0.1% ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ 15 ਅਤੇ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਕਿਟਜ਼ੋਫ਼ਰੀਨਿਆ ਕਾਰਨ ਲੋਕ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੰਗਠਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਬੋਲਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ** ਕਰਨ ਦੀ ਪਰਵਿਰਤੀ ਅਕਸਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। 15 ਤੋਂ 24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਮੌਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਵੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੱਦ ਤੱਕ ਆਮ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਰਵੇਖਣ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ 7% ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ, 11% ਨੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਸੀ ਅਤੇ 16% ਨੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਸੋਚਿਆ ਸੀ।

ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
What can I do about it?

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਲੋੜਵੰਦ ਚਾਰ ਬੱਚਿਆਂ 'ਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਨੂੰ ਹੀ ਇਲਾਜ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੁਝਾਨ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿਲ਼ੀਆਂ-ਜੁਲ਼ੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਫ਼ਿਕਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਆਈ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਉਹ ਇਲਾਜ ਲਈ ਅਜ਼ਮਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਉਮਰ ਵਰਗ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਅਸਾਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਛੇਤੀ ਮਦਦ ਲੈਣ 'ਤੇ ਬਚਪਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ 70% ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਢੰਗ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰਦਾਰ ਰਹੇਗਾ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- **ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ (Counseling):**
  - *ਕੌਗਨਿਟਿਵ-ਬੀਹੇਵੀਅਰਲ ਥੈਰੇਪੀ (ਬੌਧਿਕ ਵਿਹਾਰ ਥੈਰੇਪੀ)* – ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਢੰਗ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
  - *ਪਰਿਵਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ* – ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
  - *ਇੰਟਰਪਰਸਨਲ ਥੈਰੇਪੀ* – ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
  - ਵਿੱਦਿਅਕ ਦਖ਼ਲ – ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- **ਦਵਾਈਆਂ:** ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੋਦਸ਼ਾ, ਚਿੰਤਾ, ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਚੁਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸੰਕੋਚ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਢੁਕਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਵੀ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਜੇ ਦਵਾਈਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਹੋਰ ਇਲਾਜਾਂ ਜਾਂ ਸਹਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਰਲ਼ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ:** (Support groups) :
  - ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਜਿਹੜੇ ਅਜਿਹੇ ਤਜਰਬਿਆਂ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਿਕਲ ਰਹੇ ਹੋਣ (ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਥੀ ਗਰੁੱਪ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
  - ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਗਰੁੱਪ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

ਇਹ ਕਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?
Who does it affect?

ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕੁੱਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਉਹ ਨੌਜਵਾਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੋਵੇ
- ਨਵੇਂ ਇੰਮੀਗਰੈਂਟ ਅਤੇ ਰੀਫ਼ਿਊਜੀ
- ਮੂਲਵਾਸੀ (ਐਬੋਰਿਜਨਲ) ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ
- ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰੇ ਨੌਜਵਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਹਿਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਬਦਲਣਾ
- ਕਿਸੇ ਸਦਮੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਨੌਜਵਾਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਹਾਦਸਾ ਹੁੰਦਾ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਹਮਲਾ, ਕਾਰ ਐਕਸੀਡੈਂਟ, ਕੋਈ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਕਟ, ਆਦਿ।
- ਸਮਲਿੰਗੀ (ਗੇਅ, ਲੈਜ਼ਬੀਅਨ), ਦੁਲਿੰਗੀ (ਬਾਈਸੈਕਸ਼ੁਅਲ) ਜਾਂ ਪਾਰ-ਲਿੰਗੀ (ਟਰਾਂਸਜੈਂਡਰ) ਨੌਜਵਾਨ
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨ

ਮੈਂ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਾਂ?
Where do I go from here?

ਕਈ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਨੌਜਵਾਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕੀ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ, ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਹਾਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਢੁਕਵੀਂ ਸੇਵਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਸੀਲੇ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫ਼ੋਰਸ ਸੋਸਾਇਟੀ (F.O.R.C.E. Society for Kids Mental Health)

ਮਦਦ, ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.bckidsmentalhealth.org 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ) 604-878-3400 'ਤੇ ਜਾਂ (ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਟੋਲ ਫ਼੍ਰੀ) 1-800-661-2121 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਹਨ।

ਕੈਲਟੀ ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ (Kelty Resource Centre)

ਬੱਚਿਆਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲੀਪੁਣੇ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ www. bcmhas.ca/keltyresourcecentre ਜਾਂ 1-800-665-1822 (ਟੋਲ ਫ਼੍ਰੀ) 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ) 604-875-2084 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਬੀ.ਸੀ. (AnxietyBC)

ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵਧੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਲਈ www.anxietybc.com 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਬੀ.ਸੀ. ਪਾਰਟਨਰਜ਼ ਫ਼ੌਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਐਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਇਨਫ਼ੌਰਮੇਸ਼ਨ (BC Partners for Mental Health and Addictions Information)

www.heretohelp.bc.ca 'ਤੇ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਮਦਦ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਬੰਧੀ ਤੱਥ ਵਰਕੇ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਰਕੇ ਦੇਖੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਵਰਕੇ ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਚਾਈਨੀਜ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡੀ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਟੂਲਕਿਟ ਦੇਖੋ। ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਟੂਲਕਿਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਦੇ ਟੈਸਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭਾਗ ਹੈ।

ਡਿਸਟ੍ਰੈਸ ਲਾਈਨ ਨੈੱਟਵਰਕ ਔਫ਼ ਬੀ.ਸੀ. (Distress Line Network of BC)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਿੱਕਤ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਜਾਂ ਵਿਅਸਤ ਸਿਗਨਲ ਵਾਲੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ 310-6789 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ (ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ)।

ਵਸੀਲੇ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

* ਜੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਬੋਲੋ ਜਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। 100 ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLink BC)

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਾਸਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੇਤ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੈਰ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ www.healthlinkbc.ca 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜਿਹੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਿਕਰ ਹੈ, 811 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਵਾਈਆਂ ਸਬੰਧੀ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

BC Partners for Mental Health and Addictions Information

ਬੀ.ਸੀ. ਪਾਰਟਨਰਜ਼ (The BC Partners) ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਢੁਕਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਕੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰਾਂ ਸਬੰਧੀ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਸੰਸਥਾ (Anxiety Disorders Association of BC), ਬੀ.ਸੀ. ਸਕਿਟਜ਼ੋਫ਼ਰੇਨੀਆ ਸੋਸਾਇਟੀ (BC Schizophrenia Society), ਕਨੇਡੀਅਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਬੀ.ਸੀ. ਡਿਵੀਜ਼ਨ (Canadian Mental Health Association's BC Division), ਅਮਲ ਸਬੰਧੀ ਖੋਜ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਕੇਂਦਰ (Centre for Addiction Research of BC), ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫ਼ੋਰਸ ਸੋਸਾਇਟੀ (FORCE Society for Kid's Mental Health), ਜੈਸੀ'ਜ਼ ਹੋਪ ਸੋਸਾਇਟੀ (Jessie's Hope Society), ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿਕਾਰਾਂ ਸਬੰਧੀ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Mood Disorders Association of BC) ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। The BC Partners ਨੂੰ ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਅਥੌਰਟੀ ਦੀ ਇੱਕ ਏਜੰਸੀ, ਬੀ.ਸੀ. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ (BC Mental Health and Addiction Services) ਵੱਲੋਂ ਫ਼ੰਡਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।