



Public Health  
England

Protecting and improving the nation's health

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਲਈ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ  
(COVI-19) ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੋਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ  
ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ  
ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ 25 ਜੁਲਾਈ 2020

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਮਹਾਮਾਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ NHS ਨੇ ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੁੱਝ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨਗੇ, ਜੱਦਕਿ ਕੁੱਝ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਉਣਗੇ।

ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੂਰਾਣੇ ਅਨੁਭਵ, ਅਤੇ ਉਹ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹਨ, ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾੜੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ, ਡਰ, ਬੇਰੁਖੀ, ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਜਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਪੇਟ ਦਰਦ ਹਨ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ - ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸਹਿਯੋਗ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

## ਪਿਛੋਕੜ

ਇਹ ਸਲਾਹ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ, ਵਾਧੂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਹਨ।<sup>1</sup>

ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਇਸ ਸਫੇ ਉੱਤੇ](#) ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਖੋ।

ਇਹ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਬਦਲ ਰਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਆਪਣੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜੋ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਬਾਲਗਾਂ ਤੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉੱਤਮ ਸਹਿਯੋਗ ਮੁੱਹਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਪੇ

ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋਣ।

ਆਪਣੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਉੱਪਰ **ਨਿਰਦੇਸ਼ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇਰਾਨ ਦੇਖੋ** ਅਤੇ **ਹਰੇਕ ਦਿਮਾਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰ ਹੈ** 'ਤੇ ਸਾਫ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਲਈ ਜਾਓ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇਰਾਨ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ ਕੁੱਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇਰਾਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ:

ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣਾ।

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਦੁਖੀ, ਬੇਆਰਾਮੀ, ਚਿੰਤਾ, ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਘਬਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ), ਵਤੀਰੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਨਿਰਭਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਬੈਂਡ ਗਿੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ), ਜਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)।

ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਘੱਟ ਦੁਖੀ ਹੋਣਗੇ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇੱਕ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੱਸਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਜੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਅਲੱਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ, ਉਹਨਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

**ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਈਂਡਐਡ** ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਵਿਦਿਅਕ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਰਲੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਸਾਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁੱਹਈਆ ਕਰਨਾ

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਭਰੋਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਤਰੀਕਾ ਉਸ

ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜੇ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆਵੇ। ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਵਾਈ ਜੇ ਉਹ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਆਦਿ।

ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦੇ **ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਿੱਚਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼**, ਜਾਂ ਅੰਤਰ-ਏਜੰਸੀ ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਕਮੇਟੀ (IASC) ਨੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਨਾਲ **ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਕਹਾਣੀ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਹੈ.**, ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ **GOV.UK** ਜਾਂ **NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ** ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਗੁੰਮਰਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਜੋ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇ।

### **ਆਪਣੇ ਖੁੱਦ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।**

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਾਲਗਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹਾਲਾਤ ਉੱਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।

ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **ਆਪਣੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਉੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼** ਦੇਖੋ ਜਾਂ **ਹਰੇਕ ਦਿਮਾਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਉੱਤੇ** ਜਾਓ।

### **ਲਗਾਤਾਰ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ**

ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਸਥਾਨਾਂ ਉੱਤੇ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਫੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਿਰੰਤਰ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਸੰਪਰਕ

ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੀ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਉਂ।

## ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿਓ

ਉਹ ਬਾਹਰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਨਿਜੀ ਬਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਿਜੀ ਬਾਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਵਿੱਚ) ਜਿੱਥੇ 6 ਤੱਕ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜੇਕਰ ਉਹ 2 ਮੀਟਰ (3 ਕਦਮਾਂ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ। ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ ਲਈ, [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ \(COVID-19\) ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇਖੋ](#)।

## ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣਾ।

ਜਿੰਦਗੀ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਦਤ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਖਾਸਕਰ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ:

- ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ, ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ
- ਸਕੂਲ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁੜ ਸਵਾਗਲ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਹੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਨੇ [ਘਰ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਤਰਜੀਹ ਵਾਲੇ ਆਨਲਾਈਨ ਵਿਦਿਅਕ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ](#)
- ਆਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਆਫਲਾਈਨ ਦਰਮਿਆਨ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ। [ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਬੇਰੀਅਤ ਨਾਲ ਲੜਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ](#)।
- ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 60 ਮਿੰਟ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਜੇ ਕਿ ਹੋਰ ਵੀ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਅੰਦਰ ਬਿਤਾਉਣਾ ਹੋਵੇ। ਬਾਹਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ [ਜਿੰਦਗੀ4ਬਦਲਾਅ](#) ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੇਮਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਦੇਖੋ।
- ਭੁੱਲੇ ਨਾ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨੀਂਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਸੇਵਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਖਾਤਿਰਦਾਰੀ ਉਕਸਾਊ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮਠਿਆਈ ਜਾਂ ਚੇਕਲੇਟ ਦੇਣੀ, ਪਰ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਮ ਵਾਂਗ ਉਨੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਨਾ ਹੋਣ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਤਿਰਦਾਰੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ [ਜਿੰਦਗੀ4ਬਦਲਾਅ](#) ਦੇਖੋ।

- 18 ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਲੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

## **ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੀ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਸੁਣਿਆ।**

ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਂਗ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਰ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਮਹਾਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਮੀਡੀਆ ਉੱਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਵਰੇਜ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਪੂਰਨ ਖਬਰਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ ਵੀ ਕਿਤੇ-ਕਿਤੇ ਹੀ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹੋਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀ, ਜਿਵੇਂ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟੀਵੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵੈੱਬ ਪੇਜ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਉਛਾਲ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕੋਲ ਜੋ ਮੀਡੀਆ ਕਵਰੇਜ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਦੇਸਤਾਂ ਤੋਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੀ ਸੁਣਿਆ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿਓ ਪਰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਓ ਕਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## **ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ**

ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਅਲੱਗ ਹਨ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਹਾਲਾਤਾਂ ਉੱਤੇ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਮਹਾਮਾਰੀ। ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਵਾਪਿਸ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਜੋ ਹੋਇਆ ਉਸ ਦੀ ਯਾਦ ਕਰਾ ਦੇਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

## **ਨਵਜੰਮੇ ਤੋਂ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ**

ਨਵਜੰਮੇ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੁਖੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁੱਕਿਆ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਮਿਲੇ।

### **3 ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ**

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਅਤੇ ਨਰਸਰੀ ਦੇ ਬੱਚੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਿਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਟਾਇਲੈਟ ਹਾਦਸੇ, ਬੈੱਡ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਡਰਨਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਬਣੀ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### **7 ਤੋਂ 10 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ**

ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਖੀ, ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਡਰਪੇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਣ ਦੇ ਬੱਚੇ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁੱਲ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### **ਬਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ**

ਕੁੱਝ ਬਾਲਕ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਕਈ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹਾਲਾਤਾਂ ਉੱਤੇ ਅਲੱਗ ਹੋ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਐਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਘਰ ਤੋਂ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਘਬਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਾਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਧੀ ਬਹਿਸ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਭਰਾ-ਭੈਣ, ਮਾਪਿਆਂ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਤੱਕ ਲਿਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਦੇ ਰੱਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ।

### **ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ**

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦਿੱਕਤ ਹੈ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੁਆਲੇ ਮੌਜੂਦਾ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗੇਗੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਧੀ ਚਿੰਤਾ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੋਗੇ।

### **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ**

ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁੱਰਖਿਆ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਅਪਡੇਟ ਕਰੋ।

## ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸਹਿਯੋਗ ਹਾਸਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਨੂੰ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ

ਫੋਨ, ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ, ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਕਿਵੇਂ ਵਾਧੂ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਮ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਿਕ ਅਥਾਰਟੀ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਸਾਫ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਸਹਾਇਤੀ ਦੀ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਉਤਾਵਲੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਦਾਖਿਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੇਬਾਈਲ ਫੋਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਬੰਧੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਖਾਸਕਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇ। ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਰਚੁਅਲ ਵਾਰਡ ਰਾਉਂਡ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਛੁੱਟੀ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਘਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਰਹਿਣ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਸਹੀ ਹੋਵੇਗਾ।

## ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਫੋਨ ਉੱਤੇ ਮੁੜ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਐਪ ਜਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਨਲਾਈਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਇਹ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ [ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ](#) ਅਤੇ [ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਅਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ](#) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਆਮ ਸਮੇਂ ਦਰਮਿਆਨ ਮੁੜ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ GP ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੁੜ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮੁੜ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਧੀਨ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਦੁਹਰਾਓ ਲਈ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਵਾਈ ਆਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਰਜਿਸਟਰਡ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਖਰੀਦੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਨਰਲ ਫਾਰਮਾਸੂਟੀਕਲ ਕਾਉਂਸਲ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਬਾਰੇ ਚੈੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਰਜਿਸਟਰ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੋਈ ਸਾਥੀ, ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰਾਂ ਸਮੇਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੈ।

## ਸੇਵਨ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ

ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਪਹਿਲੂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਦਾ ਘਟਨਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਆਦਤ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੇਵਨ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ **ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਿਕ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸੇਵਨ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਟੀਮ** ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਸੇਵਨ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਟੀਮਾਂ ਸਿੱਧੀ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ GP ਦੁਆਰਾ ਰੈਫਰਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਬਚਾਓ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ (ARFID) ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਜੋ ਉੱਠਦੇ ਹਨ:

- ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਘੱਟ ਉਪਲਬਧਤਾ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਿ ਸੀਮਿਤ ਭੋਜਨ ਉੱਤੇ ਸੀ ਨੂੰ ਉਹ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਜੋ ਉਹ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਕੋਲ ਕੁੱਝ ਵੀ ਖਾਣ ਨਾਲੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਾਣ ਦੇ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ਕ ਘਾਟੇ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਨਾਲ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਦਤ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਦਲਾਅ - ARFID ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦਿੱਕਤ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਲਾਹ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਕਤ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਮ ਉਜਾਗਰ ਚਿੰਤਾ - ਮੋਜੂਦਾ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ-ਮਜਬੂਰੀ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖੋ ਜੋ ਕਿ ਬੇਆਰਾਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਦਖਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸੇਵਨ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਚੈਰਿਟੀ BEAT ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਮੁੱਹਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਲੀਨੀਸ਼ੀਅਨਾਂ ਨਾਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਬਣਾਏ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਐਥੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣੀ ਹੈ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

### ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ

ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਘਾਟਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਹਾਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ **ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਸਾਨ-ਪੜ੍ਹੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇਖੋ।**

ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿਰਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਣ ਦੇਣਾ
- ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਚੋਣਾਂ ਦਿਖਾਉਣੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦ, ਤਸਵੀਰਾਂ, ਚਿੰਨ੍ਹ ਸਿਸਟਮ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੋਣ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਅਕਤ ਕਰ ਦਿਓ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ

ਸੁਣਦੇ ਸਮੇਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਜੱਜ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਜਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ। ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਦਤ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਤਰਕੀਬਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੌਂਕ ਲੱਭਣਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ।

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨੁਸਖਿਆਂ ਲਈ, **ਦੇਖਭਾਲ ਸਲਾਹ ਲਈ ਹੁਨਰਦੇਖੋ।** ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਉੱਤੇ ਹੋਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਜੋ ਕਿ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਪੜ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, **ਮੈਨਕੈਪ ਵੈੱਬਸਾਈਟ** ਦੇਖੋ। BILD (ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਮਾਹਰ ਸੈਨੇਟ) ਨੇ ਵੀ **ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਸੰਗ੍ਰਹਿ** ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਐਂਟਿਸਟਿਕ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ

ਐਂਟਿਸਟਿਕ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੀਰਿਕ ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਾਲਾਤ ਬਣਾਏਗੀ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਨਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਲੱਛਣ ਵੀ।

ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇਰਾਨ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਵਿਘਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਨਾ ਕਰ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬੁੱਢੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਕੋਲ ਨਾ ਜਾ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਅਨੁਭਵ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਣਨੀਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਇਸ ਭਾਗ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵੇਖੋ)।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਰਹੀ ਸਥਿਤੀ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਈਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਨਿਸ਼ਚਤ ਬਿਆਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਵਧੇਰੇ ਦੁਖੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਨਹੀਂ ਬਦਲਣਗੀਆਂ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਬਾਰੇ **ਇਸ ਸਫੇ ਉੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼** ਨਾਲ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਅਪਟੂਡੇਟ ਰੱਖੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਿਕ ਐਂਟਿਜ਼ਮ ਗਰੁੱਪ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸਹਿਯੋਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। **ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਉੱਤੋਰਾਸ਼ਟਰੀ ਐਂਟਿਸਟਿਕ ਸੇਵਾਇਟੀ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼** ਵੀ ਮੱਦਦਗਾਰ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਤੁਸੀਂ **ਐਂਟਿਜ਼ਮ ਹੈਲਪਲਾਈਨ** ਨੂੰ 0808 800 4104 ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਦਿੱਕਤਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਦਿੱਕਤਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਵੀਲਚੇਅਰ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਮਹਾਮਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸਖ਼ਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਨੀ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਨ-ਪ੍ਰਤੀ-ਦਿਨ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਕੰਟਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ, ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਪ੍ਰਦਾਨ

ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ ਬਦਲਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹਨ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਸਹਾਇਤੀ ਦੀ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇ ਹਾਲਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ** ਦੇਖੋ।

### **ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ**

ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਾਲਗਾਂ ਜਾਂ ਭਰਾ-ਭੈਣ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਦੀ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਉਹ ਖੁਦ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਜੇ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋਣ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਉਸ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਜਿਸ ਦੀ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਮੇਤ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਸਮੇਤ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਲਈ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।

### **ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਰਨਾ**

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਮਹਾਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ, ਵਿਤਕਰਾ ਜਾਂ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਤ ਜਾਂ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਕਾਰਨ, ਜਾਂ ਗਿਆਤ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਉੱਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਓ ਕਿ ਹਰੇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਉਹ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਘਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਗ਼ਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਆਲੂ ਬਣਨ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ

ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਾਲਗ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਉਹ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਇਹ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ, [ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਿਰੋਧੀ ਗੱਠਜੋੜ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) ਦੇਖੋ।

## ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਸੋਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਅਜੀਜ਼ ਦੇ ਮਰਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਿਆ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਲਵਿਦਾ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਣਗੇ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਮ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਕਤਵਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਖ, ਕਸੂਰਵਾਰ, ਸਦਮਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਬਦਲੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚਿੰਤਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇ।

ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਗ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ, ਉਮਰ ਦੇ ਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣਾ, ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਰੁਟੀਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।

NHS ਕੋਲ [ਸੋਗ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸਹਿਯੋਗ](#) ਹੈ, ਅਤੇ [ਬਚਪਨ ਸਦਮਾ ਨੈੱਟਵਰਕ](#) ਕੋਲ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਿਕ ਸਹਿਯੋਗ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਲਿੰਕ ਹਨ।

## ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਮੱਦਦ ਕਿਥੋਂ ਲਈਏ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਤੱਕ ਹੁਣੇ ਪਹੁੰਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਵਿਕਲਪ ਲੱਭਣ ਲਈ [NHS.UK ਤੁਰੰਤ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਸਫਾ](#) ਤੇ ਆਓ।

## ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾ ਵਜੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ

### ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਨੌਜਵਾਨ ਦਿਮਾਗ

[ਨੌਜਵਾਨ ਦਿਮਾਗ](#) ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ 25 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਿੱਕਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਲਾਹ ਮੁੱਹਈਆ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ [ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ](#)

**ਹੈਲਪਲਾਈਨ** ਨੂੰ 0808 802 5544 ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਨੌਜਵਾਨ ਦਿਮਾਗ਼ ਕੋਈ ਸਿੱਧੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ NHS ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ (CYPMHS) ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ।

## **ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ**

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੁਮਨਾਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ ਅਤੇ ਮਿਕਸ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਸ਼ਾਊਟ** ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ, 24/7 ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਟੈਕਸਟ ਰਾਹੀਂ, ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਮੁੱਹਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸ਼ਾਊਟ ਨੂੰ 85258 ਉੱਤੇ UK ਵਿੱਚ ਟੈਕਸਟ ਕਰਕੇ ਮਾਹਰ ਸੰਕਟ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਨੂੰ ਟੈਕਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਜੇ ਮਾਹਰ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਟੈਕਸਟ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਜੇ ਕਿ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੁਣਨਾ ਮੁੱਹਈਆ ਕਰਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਕਤ-ਸੁਲਝਾਉਣ ਮੁੱਹਈਆ ਕਰਾਉਣਗੇ।

**ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ** ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਕਤ ਸਬੰਧੀ ਗੁਪਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਮੁੱਹਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਿਲਾਸਾ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ 0800 1111 ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- **ਕਾਊਂਸਲਰ ਨਾਲ ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ** ਕਰੋ
- **ਸੰਦੇਸ਼ ਬੋਰਡ ਚੈੱਕ** ਕਰੋ

**ਦਾ ਮਿਕਸ** ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਗੁਪਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਹਾਇਤਾ, ਜੋ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ, ਲੱਭਣਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਮੁਫਤ 0808 808 4994 ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ – ਲਾਈਨਾਂ 11am ਤੋਂ 11pm ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖੁੱਲੀਆਂ ਹਨ
- **ਆਨਲਾਈਨ ਭਾਈਚਾਰੇ** ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ
- **ਦਾ ਮਿਕਸ ਨੂੰ ਈਮੇਲ** ਕਰੋ

**ਰਾਈਜ਼ ਅਬਵ** ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਇੱਕ ਡਿਜੀਟਲ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਡਿਜੀਟਲ ਹੱਥ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਸਲਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਨਿਰਦੇਸ਼, ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਸਿਰਫ ਖਾਸ ਇੰਗਲੈਂਡ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਸਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਖਾਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ **ਸਕਾਟਲੈਂਡ**, **ਵੇਹਲਸ**, ਅਤੇ **ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ** ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸਫਿਆਂ ਉੱਤੇ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ [□](#)