

اضطراب

کی معلوماتی شیٹ

اضطراب کیا ہے؟



• اضطراب ایک عام احساس ہے جو بہت سے لوگوں کو ، بشمول بچوں کے کبھی کبھی ہوتا ہے۔ **یہ تناؤ یا پریشانی کا ایک قدرتی رد عمل ہے۔**

• اضطراب مددگار ثابت ہو سکتا ہے کیونکہ یہ ہمیں کچھ حالات میں **مستعد اور محتاط** بنا سکتا ہے ، جیسے بہت زیادہ ٹریفک ہونے پر سڑک پار کرنے سے آگاہ ہونا۔

• اضطراب ایک مسئلہ بن جاتا ہے جب یہ اسکول جانا ، یا اپنے خاندان سے دور وقت گزارنا، یا اسکول یا کھیلوں میں اچھی کارکردگی دکھانا مشکل بنا دیتا ہے۔

• جب اضطراب ایک مسئلہ بن جاتا ہے، تو اسے 'اضطراب کا عارضہ' کہا جا سکتا ہے۔

• اضطراب کا عارضہ بچوں اور بالغوں میں ذہنی صحت کے سب سے زیادہ عام حالات میں سے ایک ہے۔



بچوں میں اضطراب کے مسائل کی کچھ عام علامات ...

اسکول جانے سے
یا دوستوں کے ساتھ وقت
گزارنے سے انکار

بغیر کسی وجہ کے
بیمار محسوس کرنا

سونے یا سوئے رہنے
میں دشواری

خوف کے بارے
میں بہت زیادہ فکرمند
ہونا (مثال کے طور پر، ان چیزوں کے
بارے میں جو ان کے کنٹرول میں
نہیں ہیں)

باتھ روم کا بہت
زیادہ استعمال کرنا (خاص
طور پر گھر سے نکلنے
سے پہلے)

بے وجہ پیٹ میں
درد یا سر درد

اپنے والدین سے الگ ہونے
میں دشواری

بغیر کسی معلوم
وجہ کے سانس لینے میں
دشواری

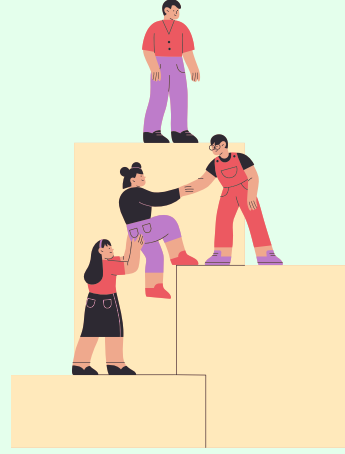
میں کیا کر سکتی/سکتا ہوں اور مدد کے لئے کس سے بات کر سکتی/سکتا ہوں؟

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کا بچہ اضطراب کے مسئلے سے نمٹ رہا ہے تو، شروع کرنے کے لئے اپنے اپنے خاندانی ڈاکٹر یا مقامی علاقائی مرکز صحت



آپ کے بچے کا ڈاکٹر اس حوالے سے سوالات پوچھے گا کہ آپ کا بچہ کیسا محسوس کر رہا ہے اور آپ سے اس کے احساسات اور طرز عمل کے بارے میں سوالنامے بھروائے گا۔

ان سوالات کے جوابات ڈاکٹر کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد دیں گے کہ آیا آپ کا بچہ اضطراب سے نمٹنے کے لئے مدد لے سکتا ہے۔



ڈاکٹر آپ کو بچے کی کسی تھراپسٹ کے ساتھ بات کروانے کا مشورہ دے سکتا ہے یا کچھ حالات میں، وہ تجویز کر سکتا ہے کہ آپ کا بچہ اپنے اضطراب میں مدد کے لئے دوا استعمال کرے۔

یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کا ڈاکٹر آپ کے بچے کے بارے میں معلومات یا جو وہ آپ کے بچے کی مدد کرنے کے لئے تجویز کرتا ہے، وہ اس کا اشتراک آپ اور آپ کے بچے کی اجازت کے بغیر کسی اور کے ساتھ نہیں کر سکتا ہے۔

صرف چند حالات ایسے ہیں جن میں آپ کا ڈاکٹر آپ کے یا آپ کے بچے کی اجازت کے بغیر معلومات کا اشتراک کر سکتا ہے۔ اگر آپ کے اس حوالے سے سوالات ہیں تو، اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں۔

اگر آپ کے بچے کا کوئی معاون استاد ہے تو ، ان سے بات کرنا اور یہ دیکھنا مددگار ہوگا کہ آیا انہوں نے نوٹ کیا ہے کہ آپ کا بچہ اسکول میں اضطراب کا سامنا کر رہا ہے۔ ان کے پاس اسکول میں آپ کے بچے کی مدد کرنے کے طریقے کے بارے میں بھی آراء ہو سکتی ہیں۔



اپنے بچے کے ساتھ بات کریں - اضطراب اور پریشانی کے بارے میں اپنے بچے کے ساتھ کھل کر اور حوصلہ افزائی کے ساتھ بات کرنا مددگار ہے۔ یہ جاننا کہ انہیں آپ کی حمایت حاصل ہے انہیں بہتر محسوس کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

آپ کی مدد، محبت اور سمجھ اور ایک باعلم صحت کے دیکھ بھال فراہم کنندہ کی مدد سے، آپ کا بچہ اپنی پریشانیوں اور خوف سے نمٹنا سیکھ سکتا ہے۔

مزید معلومات کے لئے میں کہاں جا سکتی / سکتا ہوں؟

- جارج ہل مرکز برائے بچے اور خاندان (George Hull Centre for Children and Families) www.georgehullcentre.ca ◦
◦ ایٹوبیکو کے علاقے کا ایک مرکز جو بچوں، نوجوانوں اور ان کے خاندانوں کی ذہنی تندرستی کے حوالے سے مدد کرتا ہے۔ مرکز میں ترجمہ کی خدمات بھی دستیاب ہیں۔
- لومینس کی ذہنی صحت، نشو و نما اور علاقائی خدمات (Lumenus Mental Health, Developmental & Community Services) www.lumenus.ca ◦
◦ ٹورانٹو کے علاقے میں ایک مرکز جو ذہنی تندرستی، بچوں کی نشو و نما، آئزم اور ابتدائی سالوں کی مداخلت کی خدمات پر توجہ مرکوز کرنے والے بچوں اور خاندانوں کو معاون دیکھ بھال فراہم کرتا ہے۔ مرکز میں ترجمہ کی خدمات بھی دستیاب ہیں۔
- آباؤ کڈز ہیلتھ ویب سائٹ (AboutKidsHealth Website) www.aboutkidshealth.ca ◦
◦ یہ ویب سائٹ ہاسپٹل فار سک چلڈرن (Hospital for Sick Children) کی جانب سے ترتیب دی گئی ہے اور والدین، نوجوانوں اور بچوں کے لئے مفید معلومات پیش کرتی ہے۔ یہ معلومات متعدد زبانوں میں بھی دستیاب ہیں۔
- اینزائیٹی کینیڈا (Anxiety Canada) www.anxietycanada.com ◦
◦ ایک ویب سائٹ جس میں ان والدین کے لئے مفت حکمت عملی اور مددگار تجاویز ہیں جو ان بچوں کی دیکھ بھال کر رہے ہیں جو اضطراب سے گزر رہے ہوں۔
- کڈز ہیلپ فون ویب سائٹ اور فون پر معاونت (Kids Help Phone website and phone support) kidshelpphone.ca یا (1-800-668-6868) پر کال کریں۔
◦ ایک عمدہ ویب سائٹ جس میں بچوں اور نوجوانوں کی ذہنی تندرستی کے بارے میں معلومات ہیں۔ ویب سائٹ کے ایسے حصے بھی ہیں جن میں کینیڈا میں نئے آنے والوں کے لئے مخصوص معلومات ہیں (kidshelpphone.ca/tag-cloud/?tags=newcomers)۔ اس ویب سائٹ کا ایک اور سیکشن متعدد زبانوں میں معلومات پیش کرتا ہے (kidshelpphone.ca/wellness-support-in-multiple-languages)۔ ایسے مشیر بھی ہیں، جو فون پر بچوں اور نوجوانوں سے بات کرنے کے لئے متعدد زبانوں میں بات کرتے ہیں۔
- نیو یوتھ (New Youth) <https://newyouth.ca/h> ◦
◦ آئیڈیو میں نئے آنے والے تارکین وطن اور پناہ گزین نوجوانوں کے لئے ایک آن لائن جگہ۔ افسردگی (ڈپریشن) اور اضطراب سے نمٹنے کے ساتھ ساتھ بہت سے دیگر موضوعات کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے۔

- کینیڈا کی ذہنی صحت کی ایسوسی ایشن برائے نو آمد کی صحت اور تندرستی (12 سال اور اس سے زیادہ عمر کے لئے) (Canadian Mental Health Association) (Newcomer's Health and Well-Being (for 12 years and older)

[/https://cmha-yr.on.ca/get-support/newcomers-health-and-well-being-12](https://cmha-yr.on.ca/get-support/newcomers-health-and-well-being-12) ◦

- ایک ویب سائٹ جو نئے آنے والوں کو ذہنی تندرستی کے لئے مدد اور پروگراموں سے مربوط کرنے کے لئے معلومات فراہم کرتی ہے۔

- LAMP کمیونٹی صحت کامرکز

<http://www.lampchc.org> ◦

- ایک متعدد خدمتوں والا مرکز جو صحت اور کمیونٹی کی وسیع شعبے کی خدمات فراہم کرتا ہے اور دوسری مقامی صحت کی خدمات کا حوالہ دے سکتا ہے۔

<https://lampchc.org/programs-services/community-health-programs/ask-> ◦
[/community-information/newcomer-services](https://lampchc.org/programs-services/community-health-programs/ask-)

- ASK! کمیونٹی معلومات پروگرام - بسوسیلہ مشاورین نئے افراد کو مختلف کمیونٹی خدمات کی طرف رہنمائی اور حوالہ دے سکتے ہیں۔

- ریکسڈیل کمیونٹی ہیلتھ سینٹر

www.rexdalechc.com ◦

- اسٹون گیٹ کمیونٹی ہیلتھ سینٹر

www.stonegatechc.org ◦