



ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਸਹਿਯੋਗ

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਲੀਡ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਐਮ.ਐਚ.ਐਸ.ਟੀ. (MHST) ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ। ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ/ਸੰਭਾਲਕਰਤਾ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਐਮ.ਐਚ.ਐਸ.ਟੀ. ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਰੈਫਰਲ ਫਾਰਮ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:



0300 247 3002



CAMHSGettingHelpEast@berkshire.nhs.uk



CAMHS ਗੈਟਿੰਗ ਹੈਲਪ ਈਸਟ ਸਰਵਿਸ

ਫਰ ਟ੍ਰੀ ਹਾਊਸ, ਅਪਟਨ ਹਾਸਪਿਟਲ ਐਲਬਰਟ ਸਟਰੀਟ, ਸਲਾਓ, SL1 2BJ



ਕਯੂ.ਆਰ. ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇੱਥੇ

cypf.berkshirehealthcare.nhs.uk/mhst

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **0300 365 1234** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ CAMHS ਰੈਪਿਡ ਰਿਸਪਾਂਸ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਪਰਚਾ ਬਰਟਨ ਅਤੇ ਯੂਟੋਕਸੇਟਰ ਐਮ.ਐਚ.ਐਸ.ਟੀ., ਮਿਡਲੈਂਡਜ਼ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਟਰੱਸਟ ਤੋਂ ਦੀ ਇਆਲੂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਚਿੰਤਾ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਚਿੰਤਾ/ਡਰ ਆਮ ਹਨ।

ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਬਣਾ ਇਹ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕਿਸੇ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਨਾ ਜਿੱਥੇ ਕੁੱਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪ ਇਕੱਲੇ ਉੱਪਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਨਾ
- ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਨਾ
- ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੋਣਾ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਰੂਪ ਵਜੋਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਸਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ ਕਿ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਕਸਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪਛਾਣਨਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਵਾਧੂ ਸਮਝ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

BH430M ਮਈ 2023



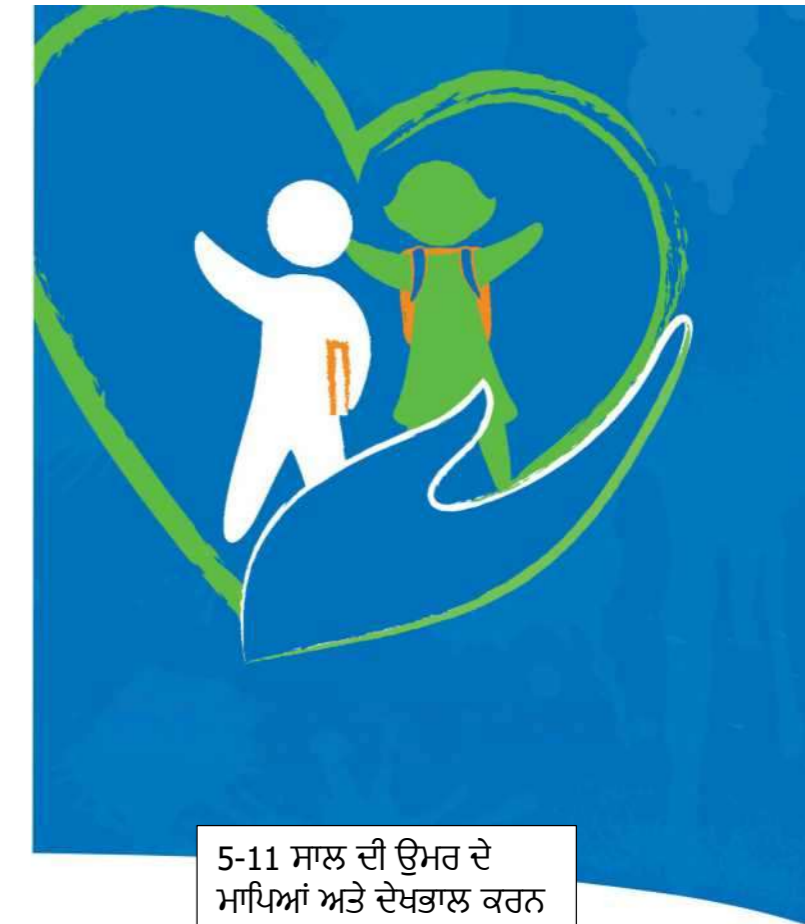
ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ.

ਵਰਕਸ਼ਾਇਰ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਦੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ

ਤੁਹਾਡੇ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ

ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ



5-11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਕੌਣ ਹਾਂ ਅਸੀਂ?

ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਪੋਰਟ ਟੀਮ (MHST) ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ (5-18) ਨੂੰ ਉਭਰ ਰਹੀਆਂ, ਹਲਕੀ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਲਾਓ ਵਿੱਚ 25 ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ MHST ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਟੀਮ ਲੀਡ
- ਵਿਦਿਅਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ (EMHPs)
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ/ਕਲੀਨੀਕਲ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ
- ਸੀਨੀਅਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ/ਕਲੀਨੀਕਲ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ
- ਪ੍ਰਬੰਧਕ



ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ।

ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ

ਅਸੀਂ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

- ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ
- ਸਟਾਫ਼ ਲਈ ਸਰਜਰੀਆਂ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੈੱਟਵਰਕ ਮੀਟਿੰਗਾਂ
- ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
- ਪੀਅਰ ਸਲਾਹਕਾਰੀ
- ਸ਼ੈਰੋਨ (SHaRON) ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਡਿਜੀਟਲ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਰਾਹੀਂ ਮਾਪਿਆਂ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ

ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਅਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਸੰਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

- ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ



ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ

ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

- ਵੱਖ ਹੋਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ
- ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ
- ਡਰ (ਫੋਬੀਆ), ਜਿਵੇਂ ਕੁੱਤਿਆਂ, ਹਨੇਰੇ ਤੋਂ
- ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
- ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨਾ

ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ, 6-8 ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹਨਾਂ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ/ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ
- ਉਹਨਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ