

کلینیکل سائیکولوجیکل سروس برائے (سی پی ایس بی)

سوشل ویلفیئر ڈیپارٹمنٹ (ایس ڈی ڈی) دا سی پی ایس بی ابتدائی نفسیاتی مداخلت ، مشاورت ، نفسیاتی پرکھ تے انہاں لوکاں نوں دیندا اے جنہاں اے سنگین واقعات دا سامنا کیتا اے

سی پی ایس بی توں خدمات حاصل کرن والے افراد نوں ایس ڈی ڈی دے انٹیگرٹڈ فیملی سروس سینٹرز دے ولوں بھیجیا جائے گا۔

ایس ڈی ڈی ہاٹ لائن 2343 2255
SWD website: <http://www.info.gov.hk/swd>

انٹیگرٹڈ فیملی سروس سینٹرز

اگر اس پرچے دے انگریزی ورژن وچ کوئی اختلاف اے ، انگریزی ورژن مٹیا جاو گا۔

چنار ب سروس لکسی چولوکی ایس لکینی لک

 社會福利署
Social Welfare Department

بالاں دے تکلیف دہ
واقعات توں نمبرنٹ
لئی مدد کرنا

کسی بھی تکلیف دینے والے واقعے توں بعد بال تے تناؤ دا ردعمل

ماپے / دیکھ ریکھ کرن والے بالان دے روز ہونڈ والے طرز عمل دے حوالے نال تبدیلیاں تلاش کر سکنے نے۔ اے انتہائی علامتاں ہوسکدیاں نے کہ بالان نوں مدد دی ضرورت اے:

بالان دا تکلیف دہ تناؤ کی اے؟

کسی تکلیف دہ واقع دا سامنا کرنے یا اس نو ویکھن تو بعد بال تے بالغ دو وین تناؤ دا شکار ہو جاندے نے جس دی وجہ توں انہاں دی جسمانی تے نفسیاتی صحت نوں نقصان ہوندا (جیویں قدرتی آفت، ٹریفک حادثہ تے گھریلو تشدد)

سمجھ و جزبات دا ظاہر کرنا تے زبانی صلاحیتاں وچ کمی نوں سامنے رکھدیاں ہویاں، بالان دی جسمانی حرکات توں بالان دے تناؤ دا پتہ لگایا جاسکدا اے

اگر والدین/ دیکھ ریکھ کرن والے بالان وچ انہاں خاصیتاں تے حدان نوں سمجھ سکدے تے انہاں دی پچانڈ کر سکنے نیں تے اس نال انہاں نوں اوکھے توں اوکھے ویلے نال نیڑنڈ تے انہاں دی بحالی وچ آسانی پیدا کرن وچ مدد مل سکنی اے۔

• ٹراونے سفنے یا نیندر دیاں دوجیاں پریشانیاں



• لا ہونڈا، نپیرے دا ڈر تے تنہا ہونڈا

• بھک وچ کمی



• تکلیف دہ تجربے نال جڑیاں گلاں توں بچنا



• زندگی وچ تبدیلیاں دا خوف



• رویے وچ اتار چڑھاؤ یا چڑچڑا پن یا اپنے وجود نوں نقصان پہچانڈاں یا دوجیاں نوں نقصان پہچانڈاں



• چھلنا تے بے سکھا ہونڈاں • وکھرے ہونڈ دا خوف، خاص طور نال دیکھ ریکھ کرن والیاں تے انحصار کرنا



• چپ ہونڈا، واپس جائڈا تے وکھرے ہونڈا

حفاظت دا احساس پیدا کرنا

تکلیف دہ تجربہ اکثر بالان دے حفاظت دے احساس نوں نقصان پہنچاندے نے تے بالان وچ سمجھ تے جزبیاں دا اظہار کرن دیاں فیدے آلیاں صلاحیتاں ہوندیاں نے، تے انہاں وچ اپنڈیاں رویے تے جسمانی صحت وچ تناؤ دے رد عمل دا اظہار دا امکان زیادہ ہوندا اے تے ایس لئی ساڈا پہلا کم اے بے کہ اسی انہاں نوں بک مضبوط تے متوقع زندگی دے کے تے انہاں وچ حفاظت مثال دے طور تے: دا احساس زندہ کران۔

جو بالان دی ہمیشہ دیکھ ریکھ کردے انہاں نال باقاعدہ معمول تے سونڈ جاگن دا شیڈول بناؤ تے اگر تبدیلیاں کرنا ضروری ہووے تے بالان نوں پہلے اودے بارے دس دیو تاں جے بال اودے مطابق اپنڈے آپ نوں ڈھال لین۔

اگر اوہ دوجیاں تے بھروسہ کرن آلیے یا وکھرے رہنڈ توں مزاحمت دا اظہار کرن تے ماپے / دیکھ ریکھ کرن والیاں نوں انہاں نال زیادہ توں زیادہ وقت گزارنا چاہیدا تاکہ انہاں نوں زیادہ توجہ دتی جاوے۔ اگر اوہ پریشان نظر آون تے ماپے / دیکھ ریکھ کرن والیاں نوں چاہیدا کہ انہاں نوں قبول کرن تے انہاں تے ظاہر کرن کہ اوہ انہاں نوں سمجھدے نیں۔ تے انہاں نوں سکون دین دی کوشش کرنی چاہی دی۔ چھوٹے بالان لئی جسمانی رابطے جیویں گلے ملنا، تے غور کیتا جاسکدا اے۔

بالان نوں تکلیف دہ تجربیاں توں بچانڈ لئی کس طرح مدد کیتی جاسکدی اے؟

بالان نوں اپنے جزبیاں دا اظہار کرن دیو

بال اکثر اپنے منفی خیالات نوں ظاہر کرن تو ڈر دے نیں یا جنگے لفظاں وچ اپنی گل نیں دس سکدے (جیویں ڈر، پریشانی، قصور تے الجھن) کچ ویلے انہاں دیاں حرکتاں عجیب دکھائی دیندیاں۔ اسی انہاں دیاں حرکتاں نوں غور نال ویکھ سکدے ان، انہاں دیاں ضرورتاں تے نظر کرو تاں جے انہاں نوں مناسب راہ وکھا سکے۔ مثال دے طور تے:

- بالان نوں یقین دلاؤ کہ منفی جزبے اک عام جٹی گل اے

- انہاں دا حوصلہ دھھاؤ کہ اوہ اپنے جزبیاں دا اظہار اس طرح کرن جیویں او پسند کردے نے یا انہاں تے سکھیا اے۔ اسی انہاں نوں سکھ پانڈ دا وی کہہ سکدے ان۔

- اگر بال کسی مسئلے تے متعلق اپنڈے جزبیاں دا اظہار کرنا چاہوندے این تے انہاں نوں بہتر طریقے ول راہ وکھانڈی چاہیدی جیویں۔ مثال دے طور تے مینوں پتہ وے کہ تسی ناراضگی محسوس کردے او ای گل سمجھنڈ دے قابل آ فر وی اپنے آپ نوں یا دوجیاں نوں تکلیف دینڈاں کوئی چنگی گل نیں۔ تسی مین دس سکدے او کے تسان نوں کیویں جیا لگدا اے تسی کچ چر دا انتخاب وی کر سکدے او۔

بال اپنڈے تجربے بارے گل کر سکنے نے

- تکلیف دہ تجربے دی تشکیل نو تے سمجھنے دے عمل نال بالان نوں انہاں دے تجربیاں تے جزبیاں دا احساس دلائو وچ مدد مل سکنی اے۔

- صحیح تے بامقصد معلومات دیو۔ انہاں نوں سوال کرنے تے تکلیف دہ تجربے توں متعلق غلط فہمیاں ظاہر کرنے دی ترغیب دیو۔

- بالان نوں انہاں دیاں ضرورتاں تو متعلق مختلف چیزاں دا استعمال کرکے واقعہ نوں دہرانڈ تے اس دی تنظیم نو وچ سہولت فراہم کرو جیویں کہانڈیاں، کھیڈ تے کھڈونڈے۔

ماپے تے دیکھ ریکھ کرن والیاں دی اپنڈی دیکھ بہال

- ہد فی لکت عت سے قی رط سے د نرک ہل باقم، سے یور سے د ای لاو نرک ہکی ر ہکی د سک نوں ه عقاو سا لاب ہک اگ سے پو رثا لان راہظا یت ابزج چو سے راب سے د ه عقاو سے د ژنڈ بن لان سا روا ین سے دھگی و لان رظن

- ول اہب نس نوں تابزج سے ژنپا سے ت نوہر نوک سرپ سے لاو نرک ہکی ر ہکی د / سے پام رگا رولوک دارفا رو ه شیپ ای وا سے درک ه سورھب یت سے سچ ول ددم ید یت سک سے ت هه یرورض

مدد لینا

- ہل باقم ید ناہان۔ سے ن سے دک سرک راہظا اد لم عددر فالتخم لاب فالتخم لان سے مدص سے د یت ایزاب ید رالاب لان نواعت سے یت هتاس ین ادناخ یت لم ع تم کج ید سے نرک یت لم ع تم کج وچ ناہان یتل ژنڈ بن سوت تالکشم۔ یت گ سے هه یت اس آ چو لم ع سے یت دکس ژنڈ یت هصح اد سے برجت سے د یت رت یت ناہان اوا سے یت هکس

- لم عددر اد وائت سے ت روط ماع سے ت سے ادنوه عورش هرابود لوم عم اد یت گدنز سوج یتل سے لہپ تلاح رگا ورک لصاح ددم ه نارو ه شیپ۔ سے ادناج ٹهگ هت سے هه سے هه یت هوب نوں نامک سے د هرم زور سے د رالاب، سے ت سے ادناج وه بارخ روہ یت سے ادنهر سے یت یدرک رثاتم هدا یت