



Spotlight on Children's Mental Health

Why we often have difficulty identifying mental health illness in our children, and what to do if you think your child has a mental health issue.

What's inside

Chinese Translation..... 2

Punjabi Translation..... 3

Urdu Translation 5

關注兒童心理健康

RBC 兒童心理健康計劃主席

David Wolfe醫生

很多父母都能夠出奇地又快又準的，判斷出子女身體不適的嚴重程度。在大多數情況下，我們只要快速的查看「一下」，問幾個重點問題，便能掌握足夠資訊去決定下一步該怎麼辦。

但對於那些影響孩子心理，而非生理的問題，我們又是否同樣英明，能夠確定和評估其性質呢？很不幸，答案就是「我們並不稱職。」

人們常誤以為，精神病只是「成人的問題」，與兒童無關。但事實上，我們的社會過往一直都避談兒童的精神健康問題，情況實在令人困惑不安。幸而，現在我們都承認，兒童及青少年精神健康問題是一些經常出現，備受全球關注的重大社會問題。

目前，加拿大有120萬名兒童及青少年受到精神病的困擾。最近的研究顯示，每五名兒童及青少年之中，便有一人所罹患的精神病，嚴重程度足以造成顯著的痛苦，並損害身體機能。而且有越來越多的證據指出，很多（如非大多數）終身精神失常的病患者，初次發病都是在兒童或青春期。

加國現有120萬名兒童及青少年患上精神病

雖然「兒童精神病」一詞涵蓋多種不同的精神疾病，但一般來說，可歸納為兩大類：行為失常及情緒失常。

事實上，隨著兒童不斷成長，他們都會有短暫時期的行為及情緒問題；這亦是生命成長的一部分，不足為怪。但當這些問題，開始妨礙兒童在家或在校的正常作息時，父母便應深入了解問題所在。作為父母，我們可以問自己一些基本的問題：這樣的行為對孩子有壞影響嗎？這樣的行為已維持了多久？與同齡兒童比較，這是「正常」的嗎？

現在，兒童精神病的治療方法和服務質量，日見改善。但很可惜，許多兒童本應可從這些服務得益，卻偏偏因為兒童精神健康問題的標籤效應，反而得不到應有的照料。事實上，底線就是：如果我們希望更多兒童獲得適切醫治，我們作為社會一分子，就應克服目前對精神健康問題的既定標籤。總之，忽視精神病的各種徵狀，只會帶來反效果；及早處理，才是成功的關鍵，而克服標籤效應，更是過程中的重要一環。

欲知更多詳情，請瀏覽 www.rbc.com/childrensmentalhealth。

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ

RBC ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ

(ਡਾ. ਡੇਵਿਡ ਵੱਲਫ, ਚੇਅਰ)

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦੀ ਤੀਖਣਤਾ ਬਾਰੇ ਜਲਦੀ (ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ) ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣ ਯੋਗਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਇਕ ਵਾਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸੇਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣ ਅਤੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਚੰਗੇ ਹਾਂ ਜਦ ਇਹ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਨ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਹੈ, “ ਉਨੇ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਜਿੰਨੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ”।

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਲਤੀ ਨਾਲ 'ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ ਰੋਗ' ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ, ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਦਾ ਲੰਮਾ ਦੁੱਖਦਾਈ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ। ਅੱਜਕਲ, ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ, ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਜਿਕ ਸਰੋਕਾਰ ਹਨ।

ਇਸ ਵਕਤ 1.2 ਮਿਲੀਅਨ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਅਜੇਹੇ ਹਨ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ। ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਖੋਜ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਖੀ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਰਜ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸਮਰਥ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਤੇ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ, ਭਾਵੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਹੀਂ, ਜੀਵਨਭਰ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ, ਬਚਪਨ ਜਾਂ ਜਵਾਨੀ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣਗੇ।

ਇਸ ਵਕਤ 1.2 ਮਿਲੀਅਨ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਅਜੇਹੇ ਹਨ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਗਾੜ, 'ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ' ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਉਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕੈਟੇਗਰੀਆਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ: ਵਰਤਾਰੇ ਸਬੰਧੀ ਅਤੇ ਭਾਵਕ ਵਿਗਾੜ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤਾਰੇ ਜਾਂ ਭਾਵਕ ਮਸਲਿਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਗੇ ਜਦ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮੁੱਢਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਇਹ ਵਰਤਾਰਾ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਿਘਟਨਕਾਰੀ ਹੈ? ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਤੋਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਸਨੂੰ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਮੁਤਾਬਕ 'ਸਧਾਰਨ' ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈਣ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਹ ਹੈ: ਜੇ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਹੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ- ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਜੋਂ- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ, ਸਿਰਫ਼ ਮਾੜੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਦਖਲ, ਚੰਗੇਰੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਚਾਬੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ, ਇਸ ਪ੍ਰੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.rbc.com/childrensmentalhealth 'ਤੇ ਜਾਓ।

بچوں کی ذہنی صحت پر روشنی

ڈاکٹر ڈیوڈ وولف (Dr. David Wolfe)

چیر آف RBC چلڈرنز مینٹل ہیلتھ پروجیکٹ

بہت سے والدین میں یہ عجیب صلاحیت پائی جاتی ہے کہ وہ بہت جلد (اور درست) اپنے بچے کی جسمانی بیماریوں کی شدت کا اندازہ لگاتے ہیں۔ بہت سے معاملات میں، کچھ اٹھائے گئے سوالات، ہمیں ایسی معلومات فراہم کرتے ہیں جن سے فیصلہ کرنے میں ضرورت پیش آتی ہے۔

لیکن جسم کے بجائے اگر یہ اثرات ذہن پر مرتب ہوں تو اس پریشانی کو پہچاننے اور اندازہ لگانے کیلئے ہم کتنے بہتر ہیں؟ اس کا جواب یہ ہے کہ بد قسمتی سے "اتنے بہتر نہیں جتنا ہمیں ہونا چاہیے"۔

دماغی بیماری کو اکثر غلطی سے 'بالغان کا مسئلہ' سمجھا جاتا ہے۔ دراصل ہمارے معاشرے میں بچوں کی ذہنی صحت سے متعلق مسائل کو نظر انداز کرنے کی پرانی پریشان کن تاریخ ہے۔ آج، شکر ہے، ہم نے اس بات کو تسلیم کیا ہے کہ بچوں اور نوجوانوں میں ذہنی صحت سے متعلق مسائل تسلسل سے ہو رہے ہیں اور اس کیلئے دنیا بھر میں ایک معاشرتی فکر پائی جاتی ہے۔

اس وقت کینیڈا میں 12 لاکھ بچے اور نوجوان ذہنی بیماری کا شکار ہیں۔ حالیہ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ہر پانچ بچوں اور نوجوانوں میں سے ایک، شدید ذہنی بیماری کا شکار ہوگا جو اس کیلئے نقصان دہ بھی ہو سکتا ہے۔ اور اس بات کے قوی شواہد موجود ہیں کہ زیادہ تر پوری زندگی چلنے والے نفسیاتی امراض پہلے بچپن یا نوجوانی میں رونما ہونگے۔

اس وقت کینیڈا میں 12 لاکھ بچے اور نوجوان ذہنی بیماری کا شکار ہیں

بچے کی ذہنی بیماری کو انفرادی طور پر بہت سی درجہ بندیوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے لیکن ان کو عام طور سے برتاؤ سے متعلق اور جذباتی مسائل کے پیش نظر دیکھا جاتا ہے۔

تقریباً تمام بچے نوجوانی میں قدم رکھتے ہوئے اپنے برتاؤ اور جذبات میں کچھ وقت کیلئے مسائل کا سامنا کریں گے، یہ زندگی کا حصہ ہے۔ مگر جب یہ مسائل بچے کے اسکول اور گھر کے معاملات میں دخل اندازی شروع کر دیں تو اس کو فوری زیر غور لائیں۔ چند بنیادی سوال ہیں جو والدین کی حیثیت سے ہمیں اپنے آپ سے پوچھنے ہونگے۔ کیا یہ برتاؤ بچے کیلئے پریشانی کا باعث ہے؟ یہ کتنے عرصے سے ہو رہا ہے؟ کیا یہ ان کی عمر کے اعتبار سے 'معمول' کی بات ہے؟

بچوں کی ذہنی صحت کا علاج اور سروسز کا معیار بہتر ہوتا چلا جا رہا ہے۔ بد قسمتی سے، بہت سے بچے ان سروسز سے مستفید ہونے سے قاصر ہیں کیونکہ بچے کی ذہنی صحت سے متعلق مسائل سے شرم محسوس کی جاتی ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ اگر ہم بچوں کی صحیح نگہداشت کی شرح کو بڑھانا چاہتے ہیں تو ہمیں ایک معاشرے کے طور سے اس بات کو اجاگر کرنا ہوگا کہ بچے کی ذہنی صحت کو زیر غور لانا کوئی شرم کی بات نہیں ہے۔ علامات کو نظر انداز کرنے سے منفی اثرات مرتب ہونگے۔ آغاز میں ہی اندازہ لگانے سے مثبت نتائج سامنے آئیں گے۔ اور اس عمل میں کوئی شرم اور جھجک محسوس نہ کرنا ایک اہم پہلو ہے۔

مزید معلومات کیلئے www.rbc.com/childrensmentalhealth پر رجوع کریں۔