



کیسے حاصل کریں
مدد

اسکول میں دماغی صحت کے رہنما سے بات کریں اور
MHST کو ریفرل کرنے کی درخواست کریں۔ متبادل طور پر،
والدین/نگہداشت کرنے والے کے طور پر، آپ MHST سے
رابطہ کر کے ریفرل فارم کی درخواست کر سکتے ہیں:

CAMHSGettingHelpEast@berkshire.nhs.uk

0300 247 3002

CAMHS مدد حاصل کرنا ایسٹ سروس
Fir Tree House, Upton Hospital Albert Street,
Slough, SL1 2BJ



QR کوڈ اسکین کریں، یا ہمیں یہاں

cypf.berkshirehealthcare.nhs.uk/mhst

اگر آپ کے بچے کو خودکشی کے خیالات یا انتہائی
ذہنی صحت کی مشکلات کا سامنا ہے اور آپ کو
ابھی کسی سے بات کرنے کی ضرورت ہے، تو آپ
1234 365 0300 پر کال کر کے ہماری CAMHS رہیڈ
ریسپانس ٹیم سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

اس کتابچے کو برٹن اینڈ یوٹوکسیٹر ایم ایچ ایس ٹی، مڈلینڈز پارٹنرشپ این ایچ
ایس فاؤنڈیشن ٹرسٹ سے مہربان اجازت کے ساتھ اخذ کیا گیا ہے۔

میرا بچہ پریشان کیوں ہے؟

خدشات/خوف عام ہیں۔

پریشانی آتی جاتی ہیں۔

بعض اوقات پریشانیوں وقت کے ساتھ بڑھ سکتی ہیں اور آپ
کے بچے کو کچھ کرنے یا کہیں جانے سے روک سکتی
ہیں۔

مثال کے طور پر، وہ آپ کے بچے کو بنا سکتے ہیں:

- ایسے پارک میں جانے سے گریز کریں جہاں شاید
کتے انہیں خوفزدہ کرتے ہوں
- گھر میں خود اوپر جانے سے گریز
- نئے لوگوں سے بات کرنے سے گریز
- نیند میں دشواری
- اپنے آپ میں کم اعتماد محسوس کرنا، اس طرح وہ
اپنی پوری کوشش کرنے یا سرگرمیوں سے لطف اندوز
ہونے سے قاصر ہیں

مثبت تبدیلیاں لانے کے لیے مل کر کام کرنا

ہم تمام رویے کو مواصلات کی ایک شکل کے طور پر سوچ
سکتے ہیں، اس لیے یہ ضروری ہے کہ ہم یہ سمجھنے کی
کوشش کریں کہ رویے کی وجہ کیا ہے۔ چونکہ یہ اکثر بچوں
اور نوجوانوں کے لیے مشکل ہو سکتا ہے، ان کے لیے خود
کو ظاہر کرنا یا شناخت کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔

ہماری مداخلتوں کے ذریعے، ہم آپ کے ساتھ مل کر کام
کریں گے تاکہ رویے کی بنیادی ضروریات اور جذبات کی
شناخت میں مدد ملے۔ یہ وسیع تر تفہیم وقت کے ساتھ
ساتھ مثبت تبدیلیاں پیدا کرنے کے لیے مددگار نمٹنے کی
حکمت عملیوں کو تلاش کرنے کا موقع فراہم کرتی ہے۔



مینٹل ہیلتھ
سیپورٹ ٹیم
آپ کے
پرائمری
سکول میں



5-11 سال کی عمر کے
والدین اور دیکھ بھال کرنے
والوں کے لیے معلومات۔

ہم کون ہیں؟

مینٹل ہیلتھ سپورٹ ٹیم (MHST) بچوں اور نوجوانوں (5-18) کو ابھرتی ہوئی، ہلکی، یا اعتدال پسند ذہنی صحت کی مشکلات میں مدد کرتی ہے جو روزمرہ کی زندگی کو متاثر کر سکتی ہیں۔

MHST Slough میں 25 شرکت کرنے والے اسکولوں کو پیش کیا جا رہا ہے۔

ٹیم پر مشتمل ہے:

- ٹیم لیڈ
- ایجوکیشنل مینٹل ہیلتھ پریکٹیشنرز (EMHPS)
- نفسیاتی معالج/کلینیکل سپروائزر
- سینئر سائیکولوجیکل تھراپسٹ/کلینیکل سپروائزر
- ایڈمنسٹریٹر



ابتدائی مداخلت کے طویل مدتی فوائد ہیں جیسے کہ خود اعتمادی، سماجی ترقی اور اسکول میں کارکردگی کو بہتر بنانا۔

ہم کیا کرتے ہیں

ہم منتخب اسکول پیش کرتے ہیں:

- ہلکی سے اعتدال پسند ذہنی صحت کی مشکلات والے بچوں کی مدد کے لیے مداخلتیں
- عملے کے لیے سرجری
- مینٹل ہیلتھ نیٹ ورک میٹنگز
- اسٹاف کی تربیت اور تعاون اسکولوں کو اس قابل بنانے کے لیے کہ وہ جذباتی تندرستی اور دماغی صحت پر زیادہ توجہ مرکوز کریں۔
- ہم مرتبہ رہنمائی
- SHARON نامی ڈیجیٹل پلیٹ فارم کے ذریعے والدین/نگہداشت کرنے والوں اور پیشہ ور افراد کے لیے جذباتی تندرستی اور ذہنی صحت کے لیے وسائل تک رسائی اور ہم مرتبہ مدد

بچے یا نوجوان کی عمر پر منحصر ہے، ہم یا تو براہ راست ان کے ساتھ یا ان کے والدین/دیکھ بھال کرنے والوں کے ساتھ کام کر سکتے ہیں۔ ہم اسکول کے عملے کے ساتھ بھی کام کرتے ہیں جو اسکول کی زندگی کے مختلف پہلوؤں میں جذباتی صحت اور تندرستی پر زیادہ توجہ دینے کے لیے ان کی مدد کرتے ہیں۔



- خوف اور پریشانیوں کا انتظام
- سپریشن انگریڈیٹ

ہم کیسے مدد کر سکتے ہیں آپ کے بچے کی

ہم درج ذیل مشکلات سے دوچار بچوں کی مدد کرتے ہیں:

- پینیک اٹیکس
- فوبیا، جیسے کتے، اندھیرا
- طرز عمل اور نیند کی مشکلات
- مسئلہ حل کرنا

کیا توقع کی جائے

آپ اور آپ کے بچے دونوں کے ساتھ ابتدائی تشخیص کے بعد، ہم 6-8 سیشنوں سے زیادہ آپ کے، والدین/نگہداشت کرنے والے کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں۔

یہ سیشنز پر مشتمل ہو سکتے ہیں:

- بچوں میں اضطراب/روئے کی مشکلات کی وجہ اور دیکھ بھال کے بارے میں سیکھنا
- اہداف طے کرنا اور ان کے لیے کام کرنا جو آپ کا بچہ حاصل کرنا چاہے گا
- سیشنز میں تکنیک تیار کرنا جنہیں آپ گھر پر اپنے بچے کی مدد کے لیے استعمال کر سکتے ہیں