

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਅਜਿਹੇ ਵਤੀਰੇ ਦੀ ਨੁਮਾਇਸ਼ ਕਰੇ ਜੋ ਗ਼ੈਰਮਾਮੂਲੀ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀ ਅਲਾਮਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ

What to Expect From Your Family Physician in  
Children's Mental Health

### ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ:

- ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਕਫ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੇਸ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਿਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋਲ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਾਤ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਕਈ ਖਾਸ ਵਤੀਰੇ ਜਾਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਅਕਸਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਰਗੀਆਂ ਮਾਹਿਰਾਨਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ - ਮਾਂ/ਬਾਪ ਨੂੰ - ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਹਿਮਾਇਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਕਾਬਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੇ ਅਨੇਕਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਹਿਮਾਇਤ ਦੇਣ ਲਈ ਪਵੇਗੀ।

### ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਭਾਂਪੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ, ਕੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਵਤੀਰੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੈ? ਇਹ ਵਤੀਰੇ ਕਦੋਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ? ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਇਹ ਵਤੀਰੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?)।
- ਮਾਹੌਲ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਔਖੀਆਂ ਹੋ ਨਿਬੜਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕਿ ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀਆਂ?
- ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੈਕਸ ਬਾਰੇ ਅਜਿਹਾ ਗਿਆਨ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਗ਼ੈਰ-ਮਾਮੂਲੀ ਹਨ।
- ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ?
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਲੇਖਾ-ਜੋਖਾ।
- ਕਿ ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਜਿਹੇ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਆਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ, ਤਲਾਕ)

### ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਹੈ

ਮਾਂ/ਬਾਪ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਰਹੀ, ਜਿਵੇਂ:

- ਬੱਚਾ ਅਜਿਹਾ ਵਰਤਾਰਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਗ਼ੈਰਮਾਮੂਲੀ ਹੈ, ਵਿਘਨਕਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮਿਸਾਲ-ਸਰੂਪ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦਾ ਸੀ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਭਾਂਪੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹ ਵਜ੍ਹਾ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।



“ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ” ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ



# ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ

ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ

What to Expect From Your Family Physician in  
Children's Mental Health

## ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਇੱਕ ਜਿਸਮਾਨੀ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਤਸ਼ਖੀਸੀ ਟੈਸਟਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ) ਲਈ ਆਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੈਨ ਮਹਿ-ਸੂਸ ਕਰੇ ਤਾਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਮੁਆਇਨੇ ਵੇਲੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਤੀਰਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਲੇਖਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਚੋਖਾ ਸਮਾਂ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਆਉਣ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸਹੀ-ਸਹੀ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਢੁਕਵੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਾਇਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵੱਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਧੀਕ ਮਦਦ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਣ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਬਣਿਆ ਰਹਿਣਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਕਈ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਚਲੰਤ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲਵੋ (ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲੈ ਜਾਉ), ਜਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਚਿਲਡਰੈਂਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਸਥਿਤ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਦੇ ਹੰਗਾਮੀ ਕਲਿਨਿਕ ਰਾਹੀਂ ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰੋ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਲਈ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਰਿਪੋਰਟ ਕਾਰਡਾਂ ਦੇ ਕੁੱਝ ਨਮੂਨੇ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਸਕੂਲ ਕੌਂਸਲਰ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਦਾਰੇ ਅਤੇ ਹਿਮਾਇਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਵਾਹ ਹੈ, ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ (ਨੋਟ: ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਹੱਦ ਮਿਥ ਸਕਦੇ ਹੋ)।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਇਜ਼ੇ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- ਮਦਦ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਸੰਭਾਵਤ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲਾ ਚੁੱਕੇ ਹ

### ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਉ ਕਿ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋਗੇ
- ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਦਰੁਸਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਕਿ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਉਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ ਜੋ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਵੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਲਿਆਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ, ਸਿਰਫ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਕੱਲਿਆਂ ਗੱਲ ਮਾਂ/ਬਾਪ ਨੂੰ ਕਰਨੀ ਪੈ ਜਾਵੇ।

### ਦ ਫੋਰਸ (The F.O.R.C.E.)

ਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰੀ ਲਈ ਜੋਬੇਬੰਦ ਪਰਿਵਾਰ  
(Families Organized for Recognition and Care Equality)  
ਸੁਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਕਿਡਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (Society for Kids Mental Health)

 BC Partners for  
Mental Health and  
Addictions Information