

## COVID-19 کی عالمگیر وبا کے دوران بچوں اور نوجوانوں کی مدد کرنا

COVID-19 کی عالمگیر وبا کی وجہ سے ہر عمر کے بچوں کو کئی طرح کے نقصان کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ وہ اپنی معمول کی سرگرمیوں، جیسے دوستوں کو ملنا، کھیل کھیلنا یا اسکول جانے میں حصہ نہیں لے پائے ہیں۔ انہیں سالگرہ کے موقع پر اکٹھا ہونے، خاندان کے ساتھ باہر گھومنے جانے اور گریجویشن جیسی اہم تقریبات سے بھی محروم ہونا پڑا ہے۔

بچوں کے لیے معمول کی سرگرمیوں اور معمولات کا ضیاع اضطراب، خوف اور پریشانی کے احساسات پیدا کر سکتا ہے۔ بچے معمولات کے ذریعے بڑھتے ہیں کیونکہ ان کی پیشین گوئی کی جا سکتی ہے اور یہ ان کو محفوظ محسوس کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ نوجوانوں کے لیے سماجی روابط بڑھنے کا ایک اہم حصہ ہیں۔ جسمانی دوری کی وجہ سے ساتھیوں کے ساتھ باقاعدہ سماجی روابط سے محروم ہونا اہم ثابت ہو سکتا ہے۔ بہت سے نوجوان پروم یا گریجویشن جیسے سنگ میل کی سرگرمیوں کے ضیاع سے بھی نبرد آزما ہیں، جس سے مختلف جذبات اور رد عمل سامنے آتے ہیں۔

سماجی سرگرمیوں کے ضیاع کے علاوہ، بہت سارے بچوں کو اپنے گھروں میں ملازمت یا آمدنی میں کمی کے ساتھ اپنے خاندانوں اور کمیونٹیوں میں COVID-19 کی بیماری اور پیاروں کے کھو جانے کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ مزید برآں، نسلی ناانصافی کے حالیہ واقعات ان کی ذہنی اور جذباتی فلاح و بہبود کو متاثر کر سکتے ہیں، خاص کر غیر سفید فام بچوں اور نوجوانوں میں۔ والدین، نگہداشت کنندہ، معلم یا دوسرے معتبر بالغ کی حیثیت سے، آپ کسی بچے یا نوجوان کو نبرد آزما ہونے کی مثبت صلاحیتوں کے استعمال میں مدد یا اس حوالے سے تعلیم دے سکتے ہیں۔ اگر آپ کو پریشان کن علامات نظر آتی ہیں تو پیشہ ورانہ مدد کے لیے رابطہ کریں۔ اس دستاویز کے اختتام پر [مفید وسائل](#) دیکھیں۔

### بچوں اور نوجوانوں کی مدد کرنا

کسی بچے یا نوجوان کو نبرد آزما ہونے کی مثبت تکنیک استعمال کرنے کی کوشش کرنے میں مدد اور حوصلہ افزائی کے حوالے سے آپ کا ایک کلیدی کردار ہے۔ سب سے بڑی چیزیں جو آپ کر سکتے ہیں ان میں سے ایک یہ ہے کہ اپنے اپنے جذبات کا اعتراف کریں اور اپنی دیکھ بھال کرنے کا طریقہ بنائیں۔ ایسا کرتے ہوئے آپ دلیری اور لچک پیدا کرنے میں ان کی مدد کرتے ہیں۔ بچوں اور نوجوانوں کی مدد کے لیے کچھ اور طریقے یہ ہیں:

### بچوں کی مدد کرنا (عمر 2 سے 12 سال)

- محفوظ رہنے کے لیے آپ کیا کر رہے ہیں اس پر توجہ مرکوز کریں۔ جب بچے جانتے ہیں کہ کوئی منصوبہ موجود ہے تو زیادہ محفوظ محسوس کرتے ہیں۔
- COVID-19 کی عالمگیر وبا اور نسلی ناانصافی کے واقعات پر عمر کی مناسبت سے معلومات فراہم کریں۔ پوری کوشش کریں کہ ان کے سوالوں کے جوابات واضح اور براہ راست طور پر بچوں کے لیے دوستانہ زبان کا استعمال کرتے ہوئے دیے جائیں۔ ان کی پریشانیوں اور خدشات کو دور کرنے کے لیے باقاعدہ مواقع پیدا کریں۔
- بچے کو اس کے احساسات کی نشاندہی کرنے اور ان کی توثیق کرنے میں مدد کر کے جذبات سے نبرد آزما ہونے میں اس کی مدد کریں۔
- گھر میں اپنے بچے کے ساتھ ایک معمول قائم کریں اور برقرار رکھیں۔ مستقل اور متوقع معمول کو برقرار رکھنے سے بچوں کو محفوظ محسوس کرنے میں مدد ملتی ہے۔

- اپنے بچے سے بات چیت کرنے کے لیے وقت نکالیں۔ کھیلیں یا کسی پسندیدہ سرگرمی کا اشتراک کریں۔
- فون یا ویڈیو چیٹ کے ذریعے اپنے ہم عمر دوستوں اور خاندان کے ممبروں کے ساتھ منسلک رہنے کی ترغیب دیں۔

### نوجوانوں کی مدد کرنا (عمر 13 سے 19 سال)

- ان کے بارے میں کوئی رائے قائم کیے بغیر سنیں اور وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں اس کی توثیق کریں۔ اپنے نوعمر بچوں کو بتائیں کہ آپ ان کی معاونت کرتے ہیں اور آپ کو یقین ہے کہ وہ اس مشکل وقت سے نکل جائیں گے۔
- ان کی رائے طلب کریں کہ کس طرح وہ جسمانی دوری کے دوران دوستوں سے رابطہ قائم کر سکتے ہیں اور فائدہ مند سرگرمیاں تلاش کر سکتے ہیں۔ اپنے نوعمر بچوں کو یہ موقع دیں کہ وہ آپ کو بتا سکیں کہ ان کے لیے کیا فائدہ مند ہو گا۔
- لیکچر دیے جانے والے انداز کے بغیر ان سے حفاظت کے بارے میں بات کریں۔ انہیں یاد دلائیں کہ ان کے خاندان اور دوستوں کو صحت مند رکھنے میں ان کا ایک کردار ہے۔ ان کے ساتھ ان کے دوستوں کے ساتھ محفوظ طریقے سے بات چیت کرنے کے طریقوں پر تبادلہ خیال کریں۔
  - ان سے پوچھیں کہ انہیں کیا خدشات لاحق ہیں۔ اگر وہ سماجی طور پر الگ تھلگ محسوس کر رہے ہوں تو ان کے بارے میں کوئی رائے قائم کیے بغیر سنیں اور انہیں باقاعدگی سے سوشل میڈیا یا فون اور ویڈیو کالز جیسے پلیٹ فارم کے ذریعے ریموٹ طریقے سے دوستوں کے ساتھ مشغول ہونے کی ترغیب دیں۔
  - معمول کے معمولات، جیسے اسکول یا سنگ میل کی تقریبات کے ضیاع پر غمزدہ افراد کے لیے، ان تقریبات کو منانے کے لیے تخلیقی طریقے تلاش کریں جیسے ورچوئل (آن لائن) پارٹیاں اور خصوصی سرگرمیاں جو آپ گھر سے کر سکتے ہیں۔

### عمر کے گروپ کے لحاظ سے نبرد آزما ہونے کی تکنیکیں

بچوں اور نوجوانوں کی نبرد آزما ہونے کی تکنیکیں بڑوں کی جانب سے استعمال کی جانے والی تکنیکوں سے مختلف لگ سکتی ہیں۔ زیادہ تر بچوں اور نوجوانوں کو یہ سیکھانے کی ضرورت ہے کہ صحتمند طریقے سے نبرد آزما ہونے کے طریقہ کار کیسے ہوتے ہیں، ممکنہ طور پر اپنے اطراف کے بڑوں کے اپنائے گئے طرز عمل کے ذریعے۔ یہاں نبرد آزما ہونے کی کچھ تکنیکیں ہیں جو بچوں اور نوجوانوں کو سیکھنے اور عمل کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں:

### بچوں کے لیے نبرد آزما ہونے کی تکنیکیں (عمر 3 سے 10 سال)

- سکون بخش سرگرمیاں جیسے کھیلنا، موسیقی سننا اور کہانی پڑھنا۔
- ایسی سرگرمیاں جو اضطراب اور تناؤ کو دور کر سکتی ہیں، جیسے تناؤ والی گیند کو نچوڑنے کے انداز میں دبانا اور گہری سانس لینا۔ 18 ماہ تک کے بچوں کو رک کر گہری سانس لینے کا طریقہ سیکھایا جا سکتا ہے۔
- مشاغل یا سرگرمیاں جو فنون اور دستکاری یا جسمانی سرگرمی جیسی تخلیقی آؤٹ لیٹس کا کام دے سکتی ہیں۔
- دوستوں اور خاندان سے ریموٹ طریقے سے جڑے رہنا۔

### نوعمر اور نوجوانوں کے لیے نبردآزما ہونے کی تکنیکیں (عمر 11 سے 19 سال)

- فون، سوشل میڈیا اور ویڈیو چیٹ کے ذریعے ساتھیوں کے ساتھ منسلک رہنا نوعمروں کے لیے بہت ضروری ہے، جو اپنی بہبود کے لیے ان تعلقات پر انحصار کرتے ہیں۔
- ان لوگوں کی شناخت کرنا جن کے ساتھ وہ اپنے احساسات یا پریشانیوں کے بارے میں بات کرنے میں آسانی محسوس کرتے ہیں۔ اس میں ہم جماعت، اساتذہ یا کوچ شامل ہو سکتے ہیں۔
- جسمانی سرگرمی میں شامل ہونا جیسے یوگا، چلنا اور سیر کرنا۔
- خبروں کے بارے میں بات کرنا یا انکو سننا یا سوشل میڈیا میں وقت گزارنا محدود کرنا، خاص کر جب دبا ہوا محسوس کر رہے ہوں۔

### طرز عمل میں تبدیلیاں جن کے حوالے سے نظر رکھنی چاہیے

تمام بچے اور نوجوان وبائی مرض کی وجہ سے پیدا ہونے والے تناؤ اور نقصان سے ایک ہی طرح سے نبردآزما نہیں ہوں گے۔ اگرچہ زیادہ تر بچے دیکھ بھال کرنے والے بالغ افراد کی مدد سے نبردآزما ہونے کی صحتمند صلاحیتیں استعمال کر سکیں گے، تاہم، کچھ کو ایسا کرنے میں مشکل درپیش ہو سکتی ہے۔ یہاں کچھ عام انتباہی نشانیاں ہیں جو اس بات کی نشاندہی کرتی ہیں کہ آپ کی زندگی میں کوئی بچہ یا نوجوان احساس محرومی، اضطراب یا افسردگی کا سامنا کر رہے ہیں:

### بڑے اور اسکول جانے کی عمر کے بچے (عمر 3 سے 10 سال)

- چھوٹے بچوں میں ضرورت سے زیادہ رونا یا چڑچڑاہن
- غصہ یا پگھلاؤ
- ان میں پرانے والے رویے میں واپسی (جیسے ٹوائلٹ کے حادثات اور علیحدگی کی پریشانی)
- توجہ مرکوز رکھنے یا مرتکز رہنے میں دشواری
- ایسا سر درد یا جسمانی درد جس کی بظاہر کوئی وجہ نہ ہو

### نوعمر اور نوجوان (عمر 11 سے 19 سال)

- ضرورت سے زیادہ خوف اور پریشانی
- کھانے یا سونے کی غیر صحت بخش عادتیں
- چڑچڑاہن اور "بُری عادات" پر مبنی رویہ
- نبردآزما ہونے کے لیے الکحل، تمباکو یا دیگر منشیات کا استعمال
- ان سرگرمیوں سے اجتناب جن سے ماضی میں لطف اندوز ہوتے تھے
- جسمانی علامات، جیسے سر درد، پیٹ میں درد، پٹھوں میں تناؤ اور درد، تھکاوٹ، کپکپی، اچانک جھٹکے لگنا، پسینا آنا یا ہائپر وینٹیلیشن

اگر یہ رد عمل جاری رہتا ہے یا مزید بگڑتا ہے تو نیچے دیئے گئے مشترکہ وسائل اور خدمات کا استعمال کرتے ہوئے مدد حاصل کریں۔

### وسائل اور خدمات

- بچوں اور نوجوانوں سے بات چیت کے بارے میں نکات کے لیے، مراکز برائے بیماریوں کا کنٹرول اور روک تھام کی یہ رہنمائی پڑھیں:

[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html)

- غم اور نقصان کے وقت بچوں کی مدد سے متعلق نکات کے لیے: [www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-supporting-children-grief-loss.pdf](http://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-supporting-children-grief-loss.pdf)
- NYC Well بہبود اور جذباتی مدد کی ایپلی کیشنز (ایپس) پیش کرتا ہے جو بڑوں، بچوں اور نوجوانوں کو نبردآزما ہونے میں مدد کر سکتی ہیں۔ اپنی صحت اور جذباتی تندرستی کے نظم میں مدد کے آن لائن ٹولز کے لیے [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) پر "App Library" (ایپ لائبریری) ملاحظہ کریں۔
- اگر آپ یا بچے یا نوجوان، جن کا آپ خیال کرتے ہیں، کے ذہنی دباؤ کی علامات بہت زیادہ ہو جاتی ہیں تو آپ NYC Well کے تربیت یافتہ مشیروں کے ساتھ رابطہ کر سکتے ہیں، جو کہ ذہنی صحت سے متعلق معاونت کی ایک مفت اور رازدارانہ خدمت ہے جو نیو یارک کے باشندوں کو مقابلہ کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔ NYC Well کا عملہ 24/7 دستیاب ہوتا ہے، اور 200 سے زیادہ زبانوں میں نگہداشت کے لیے مختصر مشاورت اور ذاتی طور پر موجودگی اور ٹیلی ہیلتھ کے ذریعے نگہداشت کے حوالہ جات فراہم کر سکتا ہے۔ معاونت کے لیے 888-692-9355 پر کال کریں یا [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) ملاحظہ کر کے آن لائن چیٹ کریں۔
- اضافی وسائل کے لیے جو مالی امور، خوراک، نگہداشت صحت یا بیمے کی کوریج اور اس جیسے دیگر مسائل کا حل پیش کرتے ہیں، [www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-communities.page](http://www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-communities.page) کی جامع گائیڈ دیکھیں یا [www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-communities.page](http://www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-communities.page) ملاحظہ کریں۔
- COVID-19 کے بارے میں عمومی معلومات، بشمول اس کلنک کے ٹیکے کے خلاف تحفظ کیسے فراہم کیا جائے، کے لیے [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) یا [cdc.gov/covid19](http://cdc.gov/covid19) ملاحظہ کریں۔

7.24.20

صورتحال کے ارتقاء کو دیکھتے ہوئے NYC محکمہ صحت سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔