



11 مارچ 2021

سر ولیم رامسے اسکول کے لئے ذہنی صحت کا منصوبہ

بیارے والدین / دیکھ بھال کرنے والے اور طلباء

براہ کرم منسلک تلاش کریں، ذہنی صحت کے منصوبے کی ایک کاپی جس پر محترمہ ہولڈنگ گزشتہ چند مہینوں سے کام کر رہی ہیں۔ وہ ان والدین / دیکھ بھال کرنے والوں اور طلباء کا شکریہ ادا کرنا چاہتی ہیں جنہوں نے تخلیق کے عمل کے دوران انہیں رائے فراہم کی۔

آنے والے مہینوں میں ہم کسی بھی متعلقہ معلومات/ضمیمہ کو شامل کر کے اس دستاویز کو تیار کرتے رہیں گے۔ ویب سائٹ پر موجود کاپی دستیاب تازہ ترین نقل ہوگی۔ براہ کرم ہماری ویب سائٹ دیکھنے کے لئے یہاں کلک کریں۔

مہربان احترام

مس چیورز
اسکول منتظم

تخلیق: فروری 2021

ذہنی صحت کا منصوبہ توقعات اور طریقہ کار

ذہنی صحت کی تعریف

ہم عالمی ادارہ صحت کی ذہنی صحت اور تندرستی کی تعریف کا استعمال کرتے ہیں "صحت کی ایک ایسی حالت جس میں ہر فرد اپنی صلاحیتوں کا احساس کرتا ہے، زندگی کے عام دباؤ سے نمٹ سکتا ہے، نتیجہ خیز اور نتیجہ خیز طریقے سے کام کر سکتا ہے اور اس کی یا اپنی برادری میں اپنا حصہ ڈالنے کے قابل ہے"۔

ہم سب کی جسمانی اور ذہنی صحت دونوں ہیں۔ ذہنی صحت ہمارے احساسات، ہمارے جذبات، ہمارے نقطہ نظر اور ہمارے مزاج کے بارے میں ہے۔ یہ ہماری زندگیوں کے ساتھ آگے بڑھنے کی راہ میں رکاوٹ بن سکتا ہے اور ہمارے احساس، دنیا کو کس طرح دیکھتے ہیں، ہم کس طرح برتاؤ کرتے ہیں اور دوسروں کے ساتھ کیسے چل تے ہیں اسے تبدیل کر سکتا ہے۔ جس طرح جسمانی صحت کے ساتھ، ذہنی صحت کے کسی بھی مسائل جن سے نمٹنا نہیں جاتا وہ وقت کے ساتھ ساتھ خراب ہو جائیں گے۔ جب تک بچے پرائمری اسکول چھوڑتے ہیں ان میں سے 20 فیصد کو اپنی زندگی میں کم از کم ایک بار ذہنی صحت کے مسائل کا سامنا کرنا پڑے گا، جس سے بالغ افراد کمزور مسائل کا سامنا کر سکتے ہیں۔

ہم سب کی ذہنی صحت ہے:

کمپنی: 7697618

ہیڈ ٹیچر: مسز کرسٹین میک لینٹوک

روز ایونیو، بزیلمیر، ہائی وائیکومب، بکس ایچ پی 15 7 یو بی ٹی: 815211 01494 ای: office@swr اسکول ڈبلیو ڈبلیو ایس ڈبلیو آر اسکول



#areyouokay

Thriving "I got this."	Surviving "Something isn't right."	Struggling "I can't keep this up."	In Crisis "I can't survive this."
<p>Calm and steady with minor mood fluctuations</p> <p>Able to take things in stride</p> <p>Consistent performance</p> <p>Able to take feedback and to adjust to changes of plans</p> <p>Able to focus</p> <p>Able to communicate effectively</p> <p>Normal sleep patterns and appetite</p>	<p>Nervousness, sadness, increased mood fluctuations</p> <p>Inconsistent performance</p> <p>More easily overwhelmed or irritated</p> <p>Increased need for control and difficulty adjusting to changes</p> <p>Trouble sleeping or eating</p> <p>Activities and relationships you used to enjoy seem less interesting or even stressful</p> <p>Muscle tension, low energy, headaches</p>	<p>Persistent fear, panic, anxiety, anger, pervasive sadness, hopelessness</p> <p>Exhaustion</p> <p>Poor performance and difficulty making decisions or concentrating</p> <p>Avoiding interaction with coworkers, family, and friends</p> <p>Fatigue, aches and pains</p> <p>Restless, disturbed sleep</p> <p>Self-medicating with substances, food, or other numbing activities</p>	<p>Disabling distress and loss of function</p> <p>Panic attacks</p> <p>Nightmares or flashbacks</p> <p>Unable to fall or stay asleep</p> <p>Intrusive thoughts</p> <p>Thoughts of self-harm or suicide</p> <p>Easily enraged or aggressive</p> <p>Careless mistakes an inability to focus</p> <p>Feeling numb, lost, or out of control</p> <p>Withdrawal from relationships</p> <p>Dependence on substances, food, or other numbing activities to cope</p>

قدروں

- ہمدردی اور احترام - ہم سب کی ذہنی صحت ہے اور ہم ایک دوسرے کی حمایت کرنے کے لئے پرعزم ہیں۔
- ایمانداری اور اعتماد - ہم اس وقت مدد چاہتے ہیں جب ہماری ذہنی صحت متاثر ہو رہی ہو اور جانتے ہیں کہ ہم ان لوگوں پر بھروسہ کر سکتے ہیں جن کی ہم حمایت کرنا چاہتے ہیں۔
- ہمت اور عزائم - ہم تسلیم کرتے ہیں کہ ہماری ذہنی صحت کو بہتر بنانے پر کام کرنے کے لئے ہمت درکار ہے اور ہم لچک پیدا کرنے اور ان کے مستقبل کے لئے منصوبہ بندی کرنے کے لئے ہر ایک کی حمایت کرتے ہیں۔
- تنوع، شمولیت اور کمیونٹی - ہر ایک کو ذہنی صحت میں مشکلات کا پیش آسکتا ہے، اگر ہم ایک دوسرے کا ساتھ دیں تو اس سے سفر آسان ہو جائے گا۔ ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ لوگوں کے کچھ گروہ زیادہ کمزور ہو سکتے ہیں جیسے کہ وہ لوگ جن کی ضروریات بھیجیں یا ان کی حفاظت کی جائے۔

کمپنی: 7697618

ہیڈ ٹیچر: مسز کرسٹین میک لینٹوک

روز ایونیو، ہزلیمر، ہائی وائیگومب، بکس ایچ پی 15 7 یو بی ٹی: 815211 01494 ای: office@swr اسکول ڈبلیو ڈبلیو ایس ڈبلیو آر اسکول



ہمارا وزن

1. ذہنی صحت کی تقبیم اور مسائل سے نمٹنے کے لئے فعال نقطہ نظر کو فروغ دینا.
 - ہم سب کی ذہنی صحت ہے۔
 - ہماری ذہنی صحت ہماری جسمانی صحت کی طرح اہم ہے۔
 - ہمیں اپنی ذہنی صحت کی اسی طرح دیکھ بھال کرنے کی ضرورت ہے جس طرح ہم اپنی جسمانی صحت کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔
 - روزمرہ کے احساسات کا انتظام کرنے کے لئے ہم بہت سی چیزیں کر سکتے ہیں۔
 - اگر ہمیں زبردست احساسات کا سامنا کرنا پڑے تو ہمیں کسی ایسے شخص (بالغ) سے بات کرنی چاہیے جس پر ہمیں بھروسہ ہے۔
2. اس بات کو یقینی بنانے کے لئے کہ ایس ڈبلیو آر میں کوئی بھی شخص ایسا محسوس نہ کرے کہ جب انہیں اپنی ذہنی صحت اور تندرستی میں مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو ان کے پاس کہیں نہیں ہوتا۔
3. تربیت فراہم کرنا تاکہ عملہ مناسب طور پر طلباء کی مدد کرنے کے قابل ہو۔
4. لوگوں کی آوازوں کو اپنی حمایت میں باختیار بنا کر مشترکہ فیصلہ سازی کو فروغ دینا۔
5. ذہنی صحت اور تندرستی صرف ذہنی صحت کے مسائل کی عدم موجودگی نہیں ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ تمام بچے / نوجوان:
 - اپنے آپ پر اعتماد محسوس کریں۔
 - جذبات کی ایک رینج کا مناسب اظہار کرنے کے قابل ہوں۔
 - دوسروں کے ساتھ مثبت تعلقات قائم کرنے اور برقرار رکھنے کے قابل ہوں۔
 - روزمرہ کی زندگی کے دباؤ سے نمٹیں۔
 - تناؤ کے اوقات کا انتظام کریں اور تبدیلی سے نمٹنے کے قابل ہوں۔
 - سیکھیں اور حاصل کریں۔

اسکول بھر کے طلباء کے ساتھ فعال کام

- ذہنی صحت اور معاونت کے روابط اسمبلیوں، پی ای اور پی ایس سی ایچ ای میں شامل ہیں جہاں اسے واضح طور پر سکھایا جاتا ہے۔ نصابی تقبیم فلسفہ اور اخلاقیات، تاریخ اور انگریزی میں دیکھی جائے گی جہاں یہ موضوع مواد میں مناسب ہے اور حساس اور غیر فیصلہ کن طور پر اس سے رابطہ کیا جاتا ہے۔
- اس کے علاوہ، اسکول سالانہ تمام طلباء کا سروے کرے گا تاکہ ان جدوجہد کرنے والوں کو تلاش کیا جاسکے جن سے ہم واقف نہیں ہیں اور ان کے لئے ورکشاپس لگائیں گے۔ ہم ورکشاپس پیش کرنے کے لئے والدین کا سروے بھی کریں گے جہاں دلچسپی ہے۔
- طلباء کو نیچے ڈایاگرام کا استعمال کرتے ہوئے اسکول میں دستیاب معاونت کی یاد دہانی کرائی جائے گی۔ اس کی تشہیر ٹیوٹر رومز، بیت الخلاء اور ویب سائٹ پر کی جائے گی۔



ایم ذہنی صحت کی ضروریات کے حامل طلبا کے لئے معاونت

ان طلبا کے لئے جو ذہنی صحت کی تشویش کی علامات ظاہر کرتے ہیں جو اسٹوڈنٹ سپورٹ ٹیم کی حمایت نہیں ہو سکتیں، ان کے لئے ایک حوالہ دیا جائے گا: ایم ایچ ایس ٹی، اسکول نرس، اسکول کونسلر یا سی اے ایم ایچ ایس اگر زیادہ شدید ہو۔

ان طلبا کے لئے جن کی پریشانی اتنی شدید ہو چکی ہے کہ وہ اسکول کے دن کا مقابلہ نہیں کر سکتے:-

- سپورٹ پلان ترتیب دیا گیا ہے، والدین/ دیکھ بھال کرنے والوں کے ساتھ شیئر کیا گیا ہے اور نصف مدتی یا مناسب طور پر جائزہ لیا گیا ہے۔

ان طلبا کے لئے جنہوں نے اسکول سے باہر خودکشی کی کوشش کی ہے:-

- اگر کوئی اور بیرونی ایجنسی کہتی ہے کہ وہ ایسا کرنے جارہے ہیں تو بھی ایم اے آر ایف نے فرسٹ رسپانس میں ڈال دیا۔

- سپورٹ پلان ترتیب دیا گیا ہے، والدین/ دیکھ بھال کرنے والوں کے ساتھ شیئر کیا گیا ہے اور نصف مدتی یا مناسب طور پر جائزہ لیا گیا ہے۔

ان طلبا کے لئے جو اسکول میں خود کو نقصان پہنچا رہے ہیں (باقاعدہ - نصف مدت میں دو بار سے زیادہ، یا خود کو نقصان پہنچانے کے لئے خود کو شدید نقصان پہنچانا):

- ایم اے آر ایف نے فرسٹ رسپانس میں ڈال دیا۔
- ذہنی صحت کے خطرے کی تشخیص اور معاونت کا منصوبہ نافذ کیا گیا ہے، نصف مدتی یا مناسب جائزہ لیا گیا ہے (جیسے جیسے حالات بہتر یا خراب ہوتے ہیں)

اسکول میں خودکشی کی کوشش کرنے والے طلبا کے لئے:-

- اگر کوئی اور بیرونی ایجنسی کہتی ہے کہ وہ ایسا کرنے جارہے ہیں تو بھی ایم اے آر ایف نے فرسٹ رسپانس میں ڈال دیا۔



Sir William Ramsay School

EMPOWERING EVERYONE TO ACHIEVE

- ذہنی صحت کے خطرے کی تشخیص اور معاونت کا منصوبہ، ہر وقت ان کے ساتھ بالغ ہونا اور دیگر طلباء/ عملے کو خطرے پر غور کرنا شامل کرنا۔
- اس طرح کے معاملات میں شاید یہ ہو سکتا ہے کہ ایک مدت کے لئے طالب علم کی مدد کے لئے زیادہ مناسب جگہ تلاش کرنے کی ضرورت ہے جیسے آرچرڈ ہاؤس۔

والدین/ دیکھ بھال کرنے والوں کے لئے معاونت

تمام والدین/ دیکھ بھال کرنے والوں کے لئے، خاص طور پر ان طلباء کے لئے جو 'جدوجہد' کر رہے ہیں یا 'کریسیس میں' (منصوبہ #areyouok کے اوپر ڈایاگرام دیکھیں):

- [ہماری ویب سائٹ پر حفاظتی اقدامات](#) کے تحت تمام والدین / دیکھ بھال کرنے والوں کے لئے مشورے کے لئے واضح لنکس۔
- حفاظتی نیوز لیٹر میں اصطلاحی معلومات یا مشورہ۔

جہاں ذہنی صحت سے متعلق طلباء کی ضروریات ہیں والدین/ دیکھ بھال کرنے والے پوچھ سکتے ہیں کہ کیا اسکول کونسلر دستیاب ہے یا اسکول والدین/ دیکھ بھال کرنے والوں سے رابطہ کر سکتا ہے۔ ذہنی صحت کی اہم ضروریات کے حامل افراد کے لئے کوئی بھی معاون منصوبہ (بحران میں - صفحہ 1 پر ڈایاگرام #areyouok دیکھیں) والدین/ دیکھ بھال کرنے والوں کے ساتھ شیئر کیے جائیں گے جہاں طلباء متفق ہوں/ جہاں مناسب ہو؛ مثالی طور پر یہ کم از کم تین طریقوں (والدین/ دیکھ بھال کرنے والوں، اسکول اور طالب علم - کسی بھی ذہنی صحت کی معاونت پیشہ ور) کے ساتھ شیئر کیا جائے گا۔

ہمارے علاقے میں سی اے ایم ایچ ایس، اب 111 کے ساتھ کام کر رہے ہیں لہذا اگر کوئی نوجوان شخص یا دیکھ بھال کرنے والا ذہنی صحت کی تشویش کے بارے میں 111 پر کال کرتا ہے تو انہیں سروس سے کوئی مدد فراہم کرے گا۔ والدین/ دیکھ بھال کرنے والے سی اے ایم ایچ ایس پر ایس پی اے (سنگل پوائنٹ آف ایکسس 901951 01865) کو بھی کال کر سکتے ہیں یا اپنے جی پی سے ملنے کے بغیر [سی اے ایم ایچ ایس ویب سائٹ](#) پر جا سکتے ہیں اور حوالہ دے سکتے ہیں۔

والدین/ دیکھ بھال کرنے والے مدد کے لئے جی پی کے پاس جا سکتے ہیں، اگر ان کے پاس نجی ہیلتھ انشورنس ہے، تو وہ پیکیج کے حصے کے طور پر ذہنی صحت کی فراہمی کی پیشکش کر سکتے ہیں۔

طلباء کی معاونت کے لئے تربیت

اسکول کا عملہ تربیت یافتہ کونسلر نہیں ہے؛ طلباء کے ساتھ کام کا عملہ اس تناظر میں دیا جانا چاہئے (ہم 'حل' نہیں کرتے بلکہ سنتے ہیں اور معاونت پیش کرتے ہیں)۔ عملے کی معاونت کے لئے تربیت موجود ہوگی۔

- تمام عملے کے لئے بنیادی ذہنی صحت گفتگو کی تربیت (تربیت کی حفاظت کے علاوہ)۔
- معاونت اور مداخلت کی ٹیم کو ذہنی صحت کے اہم خدشات والے نوجوانوں کی مدد کے بارے میں مزید رہنمائی حاصل ہوگی۔

ذہنی صحت کی ضروریات کے ساتھ عملے کے لئے پرو ایکٹو کام اور معاونت

- تمام عملہ آگاہ ہے کہ معاونت کہاں سے حاصل کرنی ہے اور درج ذیل ڈایاگرام سٹاف ہیڈ بک میں ہے۔
- ان عملے کو باضابطہ نگرانی کی پیشکش کی جائے گی جو ذہنی صحت کے سنگین ترین مسائل کے ساتھ ہمارے طلباء کی مدد کر رہے ہیں۔ اس کا انتظام اسکول کے ڈی ایس ایل کے ذریعے کیا جاسکتا ہے۔

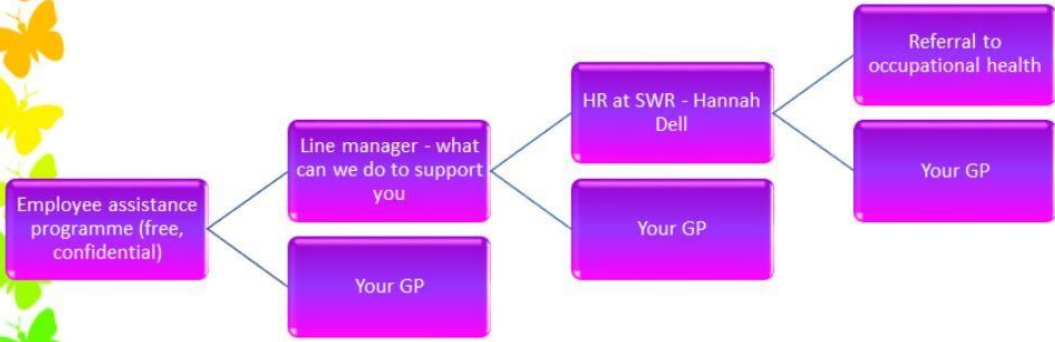
کمپنی: 7697618

ہیڈ ٹیچر: مسز کرسٹین میک لینٹوک

روز ایونیو، ہزلیمر، ہائی وائیگومب، بکس ایچ پی 15 7 یو بی ٹی: 815211 01494 ای: office@swr اسکول ڈبلیو ڈبلیو ایس ڈبلیو آر اسکول



Looking after your mental health



(Referrals and self-help available to SWR staff)



ضمیمہ 1

ذہنی صحت کے لئے معاونت کا منصوبہ
طالب علم کی قیادت میں دستاویزی تخلیق۔

نام: ٹیوٹر گروپ: تاریخ: فوٹو:

ذہنی صحت کے خدشات:

پیشہ ورانہ معاونت	جب باہر اور کے بارے میں	گھر پہ	اسکول میں	
			جیسے اسباق میں شرکت کرنا/ اچھی طرح کھانا/ خود کو نقصان پہنچانا/ دوستی کے مسائل	روزمرہ کی زندگی/ جسمانی صحت/ برتاؤ پر اثر
				محرمات - علامات کہ چیزیں ٹھیک نہیں ہو رہی ہیں
				خطرات - خود / سیکھنے / دوسروں کے لئے
یہاں کون موجود ہے - ڈاکٹر، اسکول کونسلر، ایم ایس ایچ ٹی، سی اے ایم ایچ ایس؟	جیسے دوست، ٹیکسٹ ہیلپ لائنیں، خاندان	جیسے خاندان، ہیلپ لائن نمبر / ویب سائٹس	جیسے دوست، عملہ ارکان	طاقتیں - کیا اور کون ارد گرد آپ کی حمایت کرتا ہے
		جیسے موسیقی، ذہن سازی، غسل، رشتہ دار سے بات کریں، آرٹ ورک - اپنا فرائنڈ دیکھیں ویب سائٹ برائے بہت سی مثالیں	جیسے سبق چھوڑنے کے لئے کال آؤٹ کا استعمال، کسی سے بات کرنا اور اس کے لئے طریقہ کار، مربع سانس لینا	متفقہ مقابلہ کرنے کی حکمت عملی جو وہ اپنی مدد کے لئے استعمال کر سکتے ہیں/ بالغ اپنی جگہ پر رکھنے کی حمایت کریں گے
				تاریخ کا جائزہ لیں
				دستخط شدہ اور تاریخ - طلباء/ عملہ رکن

اضافی مفید ویب سائٹس/ معاون نمبر:

- نوجوان خودکشی کی روک تھام - www.papyrus-uk.org
- نوجوانوں کے لئے ذہنی صحت کی معاونت - www.annafreud.org/on-my-mind
- نوجوانوں کے والدین/ دیکھ بھال کرنے والوں کے لئے ذہنی صحت کی معاونت - www.annafreud.org/parentsand-carers
- سامریوں - www.samaritans.org یا 123 116 یا ای میل jo@samaritans.org پر کال کریں
- چیخو: ذہنی صحت متن نمبر - 85258

کمپنی: 7697618

ہیڈ ٹیچر: مسز کرسٹین میک لینٹوک

روز ایونیو، بزیلمیر، ہائی وائیکومب، بکس ایچ پی 15 7 یو بی ٹی: 815211 01494 ای: office@swr اسکول ڈبلیو ڈبلیو ایس ڈبلیو آر اسکول



ضمیمہ 2

ایس ڈبلیو آر ایس میں ذہنی صحت کے لئے سپورٹ پلان اور خطرے کی
تشخیص
طالب علم کی قیادت میں دستاویزی تخلیق۔

نام: ٹیوٹر گروپ: تاریخ: فوٹو:

ذہنی صحت کے خدشات:

اسکول میں	
جیسے اسباق میں شرکت کرنا/ اچھی طرح کھانا/ خود کو نقصان پہنچانا/ دوستی کے مسائل	روزمرہ کی زندگی/ جسمانی صحت/ برتاؤ پر اثر
جیسے دوست، عملے کے ارکان	طاقتیں – کیا اور کون ارد گرد آپ کی حمایت کرتا ہے
جیسے اسکول میں خود کو نقصان پہنچانا، اضطراب میں اضافہ، اسباق غائب کرنا، ساتھیوں سے بہنا، جسمانی اثر (انفیکشن، داغ، جسم کی نشوونما کی کمی)	خطرات – خود / سیکھنے / دوسروں کے لئے
جیسے سرچ بیگ، اروما تھراپی، تناؤ سے نجات 'کھلونا'، عملے کو خدشات کی اطلاع،	روزانہ پرو ایکٹو سپورٹ حکمت عملی
	محرمات - علامات کہ چیزیں ٹھیک ہو رہی ہیں اور نہ ہی ٹھیک ہو رہی ہیں
جیسے سبق چھوڑنے کے لئے کال آؤٹ کا استعمال، کسی سے بات کرنا اور اس کے لئے طریقہ کار، مربع سانس لینا، کسی دوسرے طالب علم کے ساتھ ابتدائی طبی امداد کے لئے لے جایا جانا، لاپتہ ہونے پر عملے کے ذریعہ استعمال کیا جانے والا الرٹ بٹن، ایمبولینس کو ضرورت پڑنے پر بلایا جاتا ہے	متفقہ مقابلہ کرنے کی حکمت عملی جو وہ اپنی مدد کے لئے استعمال کرسکتے ہیں/ بالغ اپنی جگہ پر رکھنے کی حمایت کریں گے



اسکول کے باہر:			
پیشہ ورانہ معاونت	جب باہر اور کے بارے میں	گھر پہ	
			روزمرہ کی زندگی / جسمانی صحت / برتاؤ پر اثر
			محركات - علامات کہ چیزیں ٹھیک ہو رہی ہیں اور نہ ہی ٹھیک ہو رہی ہیں
			خطرات - خود / سیکھنے / دوسروں کے لئے
یہاں کون موجود ہے - ڈاکٹر، اسکول کونسلر، ایم ایس ایچ ٹی، سی اے ایم ایچ ایس؟	جیسے دوست، ٹیکسٹ پیپ لائینیں، خاندان	جیسے فیملی، ہیلپ لائن نمبر / ویب سائٹس	طاقتیں - کیا اور کون ارد گرد آپ کی حمایت کرتا ہے
		مثلاً موسیقی، ذہن سازی، غسل، رشتہ دار سے بات کریں، آرٹ ورک - بہت سی مثالوں کے لئے اپنا فرائڈ کی ویب سائٹ دیکھیں	متفقہ مقابلہ حکمت عملی وہ مدد کے لئے استعمال کر سکتے ہیں خود / بالغ جگہ میں ڈالنے کے لئے حمایت کریں گے
		جیسے اسکول سے پہلے سرچ بیگ، اس بات کو یقینی بنائیں کہ طلبا وقت پر اسکول پہنچیں، سونے کے ایک سیٹ پیٹرن کی حمایت کریں، کوئی ڈیوائسز نہیں رات، مینو پلان پر گھر	اسکول کے خطرے کی تشخیص کی حمایت کے لئے کیا کیا جائے گا
			تاریخ کا جائزہ لیں
			دستخط شدہ اور تاریخ - طلباء / عملہ رکن

اضافی مفید ویب سائٹس/معاون نمبر:

- نوجوان خودکشی کی روک تھام - www.papyrus-uk.org
- نوجوانوں کے لئے ذہنی صحت کی معاونت - www.annafreud.org/on-my-mind
- نوجوانوں کے والدین/ دیکھ بھال کرنے والوں کے لئے ذہنی صحت کی معاونت - www.annafreud.org/parentsand-carers
- سامریوں - www.samaritans.org یا 116 123 یا ای میل jo@samaritans.org پر کال کریں
- چیخو: ذہنی صحت متن نمبر - 85258



ضمیمہ 3

مفید ویب سائٹس

- نوجوان خودکشی کی روک تھام - www.papyrus-uk.org
- نوجوانوں کے لئے ذہنی صحت کی معاونت - www.annafreud.org/on-my-mind
- نوجوانوں کے والدین/ دیکھ بھال کرنے والوں کے لئے ذہنی صحت کی معاونت - www.annafreud.org/parentsand-carers
- سامریوں - www.samaritans.org یا کال 123 116 یا ای میل jo@samaritans.org • چیخ: ذہنی صحت متن نمبر - 85258



ضمیمہ 4

گلابی کارڈ - یہ ڈی ایس ایل کی طرف سے جاری کیا جانا ہے

<p>کال پر عملے کے رکن کو:</p> <p>مجھے جمع کرنے کے لئے آپ کا شکریہ.</p> <p>میں آپ کو بتادوں گا کہ میں ان میں سے کس کو ترجیح دوں گا:</p> <ul style="list-style-type: none">• کال اور چیٹ پر آپ کے ساتھ چلنے کے لئے (یہ صرف اس صورت میں ہے جب آپ قابل ہوں اور میں دوسرے سال کے گروپوں میں طلبا سے دور کھڑا ہوں، اپنا ماسک پہنیں) <p>یا</p> <ul style="list-style-type: none">• عکاسی کمرے میں لے جایا جائے	<p>نام ___ نام دیں</p> <p>سال ___</p> <p>تک جائز ہے</p> <p>استاد کے لئے:</p> <ul style="list-style-type: none">• براہ کرم میرے لئے الرٹ بٹن دبائیں• میں جمع ہونے کے لئے دروازے کے پاس باہر انتظار کروں گا لیکن اس لئے میں آپ کو نظر آ رہا ہوں۔ <p>دستخط:</p> <p>ای ہولڈنگ</p>
---	--



ضمیمہ 5

خود کو نقصان پہنچانے والی کیا ہے - این ایچ ایس تعریف

What is self-harm?

Self-harm is when someone intentionally harms themselves by either self-poisoning or self-injury. Types of self-harm include:

Taking an overdose

Self-cutting or burning

Banging their head

Punching themselves

Sticking things in their body

Over or under medicating

Self-harm is often a method that a person uses to manage difficult emotions, although sometimes the intention may be to take their life. Even if a young person does not intend to take their life, the behaviour needs to be taken seriously, as it may be an expression of strong despair and could lead to accidental death.



ضمیمہ 6

کچھ اہم تعریفیں این آئی ایچ - نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف مینٹل ہیلتھ

- توجہ کا خسارہ/ ہائپر ایکٹیویٹی ڈس آرڈر (اے ڈی ایچ ڈی) ایک ایسا عارضہ ہے جس پر عدم توجہی اور/یا ہائپر ایکٹیویٹی-امپلسیوٹی کا ایک جاری نمونہ ہے جو کام کرنے یا ترقی میں مداخلت کرتا ہے۔
- **عدم توجہی کا مطلب ہے کہ ایک شخص کام سے بھٹکتا ہے، مستقل مزاجی کا فقدان ہوتا ہے، توجہ برقرار رکھنے میں دشواری ہوتی ہے اور وہ غیر منظم ہوتا ہے؛ یہ مسائل نافرمانی یا سمجھ کی کمی کی وجہ سے نہیں ہیں۔**
- **ہائپر ایکٹیویٹی کا مطلب ہے کہ ایک شخص مسلسل گھومتا رہتا ہے، بشمول ان حالات میں جن میں یہ مناسب نہیں ہے؛ یا ضرورت سے زیادہ بے چین، نل، یا بات چیت۔ بالغوں میں، یہ انتہائی بے چینی ہو سکتی ہے یا دوسروں کو مستقل سرگرمی کے ساتھ پہننا ہو سکتا ہے۔**
- **امپلسیوٹی کا مطلب ہے کہ ایک شخص جلد بازی میں ایسے اقدامات کرتا ہے جو پہلے ان کے بارے میں سوچے بغیر لمحے میں ہوتے ہیں اور اس میں نقصان یا فوری انعامات کی خواہش یا تسکین میں تاخیر کرنے میں ناکامی کی زیادہ صلاحیت ہو سکتی ہے۔ ایک اضطرابی شخص سماجی طور پر مداخلت کر سکتا ہے اور دوسروں کو ضرورت سے زیادہ مداخلت کر سکتا ہے یا طویل مدتی نتائج پر غور کیے بغیر اہم فیصلے کر سکتا ہے۔**
- **اضطراب اوکسیونل اضطراب زندگی کا ایک متوقع حصہ ہے۔ آپ کام پر کسی مسئلے کا سامنا کرنے پر، امتحان دینے سے پہلے یا کوئی اہم فیصلہ کرنے سے پہلے بے چینی محسوس کر سکتے ہیں۔ لیکن اضطراب کے عوارض میں عارضی پریشانی یا خوف سے زیادہ شامل ہوتا ہے۔ اضطراب کی خرابی والے شخص کے لئے، پریشانی دور نہیں ہوتی اور وقت کے ساتھ ساتھ خراب ہو سکتی ہے۔ اس کی علامات روزمرہ کی سرگرمیوں جیسے ملازمت کی کارکردگی، اسکول کا کام اور تعلقات میں مداخلت کر سکتی ہیں۔**