

## کرونا وائرس (COVID-19) کی وبا کے دوران بچوں کو ذہنی دباؤ سے نبٹنے میں مدد دینا



ذہنی دباؤ کے نتیجے میں بچے مختلف طرح سے اظہار کر سکتے ہیں جیسے زیادہ چمٹنا، گھبراہٹ، الگ تھلگ ہو جانا، غصہ یا چڑچڑا پن، بستر گیلا کرنا وغیرہ۔

اپنے بچے کے ردعمل پر سہارا دینے والے انداز میں جوابی اظہار کریں، اس کی پریشانیاں سنیں اور اسے اور بھی زیادہ پیار اور توجہ دیں۔

مشکل زمانے میں بچوں کو بڑوں کی محبت اور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچوں کو اور بھی زیادہ وقت اور توجہ دیں۔

یاد رکھیں کہ آپ اپنے بچوں کی بات سنیں گے، ان کے ساتھ مہربانی سے بات کریں گے اور انہیں تسلی دیں گے۔

اگر ممکن ہو تو بچے کے لیے کھیلنے اور سکون حاصل کرنے کے مواقع پیدا کریں۔

جس حد تک ممکن ہو، باقاعدہ معمولات اور شیڈول برقرار رکھیں یا ایک نئے ماحول میں نئے معمولات بنانے کے لیے مدد دیں جیسے سکول/تعلیم کے لیے اور ساتھ ساتھ محفوظ کھیل اور پرسکون وقت کے لیے بھی۔

جو کچھ ہوا ہے، اس بارے میں حقائق فراہم کریں، وضاحت کریں کہ ابھی کیا ہو رہا ہے اور بچوں کو اپنے لیے اس بیماری کے انفیکشن کا خطرہ کم کرنے کے بارے میں ایسے الفاظ میں واضح معلومات دیں کہ وہ اپنی عمر کے لحاظ سے سمجھ سکیں۔

اس میں تسلی دلانے والے انداز میں یہ معلومات دینا بھی شامل ہے کہ کیا ہو سکتا ہے (جیسے یہ بتائیں کہ گھر کے کسی فرد اور/یا بچے کی طبیعت خراب ہو سکتی ہے اور انہیں کچھ وقت کے لیے ہسپتال جانا پڑ سکتا ہے تاکہ ڈاکٹر انہیں طبیعت ٹھیک ہونے کے لیے مدد دیں۔

اگر آپ پیشہ ور کارکن ہیں تو بچوں کو ان کے والدین اور گھر والوں کے قریب رکھنے کی کوشش کریں اور جہاں تک ممکن ہو، بچوں اور انہیں سنبھالنے والوں کو جدا نہ کریں۔ اگر انہیں جدا ہونا پڑے (جیسے ہسپتال میں داخل ہونے کی وجہ سے) تو باقاعدگی سے رابطہ (جیسے فون پر) اور دلاسا دینا یقینی بنائیں۔

ماخذ: World Health Organisation

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf>