بچوں کے متعلق

Psykisk helse

URDU

ناروے میں نفسیاتی صحت کیلئے مدد

Psykisk helsehjelp/Mental health care (Barn)

نفسیاتی امراض میں مبتلا بچوں کے والدین کیلئے رہنمائی

جب میرا بچہ ٹھیک نہ ہو تو مجھے کیا کرنا چاہئے؟

نفسیاتی امراض میں مبتلا بچوں کے والدین کیلئے معلومات

نفسیاتی امراض بہت عام ہیں

بچوں کی فلاح اور خوشگوار زندگی کیلئے ان کی نفسیاتی صحت اچھی ہونا اہم ہے۔نفسیاتی صحت کی بنیاد زندگی کے ابتدائی سالوں میں ہی پڑ جاتی ہے۔ہم میں سے زیادہ تر لوگوں کا نفسیاتی امراض میں مبتلا ہو جانا ممکن ہے۔ ناروے کی آبادی میں سے تقریباً نصف کو اپنی زندگی کے دوران جذباتی مسائل کا سامنا ہوگا۔بعض بیماریاں موروثی ہوتی ہیں اور کچھ لوگ کسی خاص وجہ کے بغیر ان بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔بعض دفعہ زندگی کی ابتلاؤں مثلاً موت اور حادثات کی وجہ سے یا روزمرّہ زندگی میں بےاطمینانی اور مشکلات کی وجہ سے بچے نفسیاتی مریض بن جاتے ہیں۔

نفسیاتی امراض سے کیا مراد ہے؟

نفسیاتی امراض کی نوعیت مختلف ہو سکتی ہے، تھوڑی بہت ڈپریشن سے لے کر ایسے شدید ذہنی امراض تک جن میں انسان حقیقت کا ادراک کھو بیٹھتا ہے۔ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ اداس، خوفزدہ، بےچین یا غصیلا رہتا ہو۔ہو سکتا ہے کہ بچہ بارنے ہاگے میں خوش نہ ہو یا اسے سکول میں توجہ برقرار رکھنے میں مشکل ہوتی ہو۔

بچے نفسیاتی مسائل کا اظہار اکثر ایسے کرتے ہیں کہ پیٹ میں درد کی شکایت کرتے ہیں، انہیں بھوک نہیں لگتی یا سر میں درد ہوتا ہے۔

نفسیاتی امراض میں سب سے زیادہ عام گھبراہٹ اور ڈپریشن ہیں۔ *گھبراہٹ* سے مراد بےیقینی اور بےچینی کی کیفیت ہے۔اس احساس پر قابو پانا مشکل ہوتا ہے۔گھبراہٹ کی نفسیاتی بیماری میں مبتلا رہنے والے بچے بےچین رہتے ہیں اور اچانک کوئی آواز یا حرکت ہونے پر اچھل پڑتے ہیں۔بعض بچوں کی برداشت کم ہو جاتی ہے اور وہ اپنی عام عادت سے بڑھ کر چڑچڑے ہو جاتے ہیں۔کچھ بچوں کی نیند خراب ہو جاتی ہے اور انہیں ڈراؤنے خواب آتے ہیں۔ گھبراہٹ کی وجہ سے ایسے مسائل بھی ظاہر ہو سکتے ہیں جیسے کپکپاہٹ، پسینے آنا، سر درد، اختلاجِ قلب، سینے پر بوجھ، متلی، پیٹ کی تکالیف، طاقت کھو بیٹھنا اور چکر آنا۔

بچوں کو مشکل تجربات یا ہنگامی حالات کی وجہ سے *ڈپریشن* لاحق ہو سکتی ہے جیسے اپنے قریبی لوگوں میں سے کسی کی وفات۔تاہم بغیر کسی خاص وجہ کے ڈپریشن ہو جانا بھی ممکن ہے۔

ڈپریشن کا شکار بچے عام طور پر اداس رہتے ہیں۔انہیں زندگی میں دلچسپی نہیں رہتی اور وہ خوشی نہیں محسوس کرتے۔ کئی بچوں کا وزن بڑھ جاتا ہے یا کم ہو جاتا ہے،اسی طرح نیند کے مسائل، بےچینی، کسی کام میں حصہ نہ لینا، تھکن اور توانائی کا فقدان بھی ڈپریشن کی علامات ہیں۔بعض بچوں کو توجہ برقرار رکھنے میں مشکل ہوتی ہے اور بعض صورتوں میں بچے موت کے بارے میں بھی سوچتے رہتے ہیں۔

نفسیاتی امراض کی کچھ اور صورتیں کھانے کے مسائل، حقیقت کا ادراک نہ رہنا (psykoser) اور سوچوں اور حرکات کے معاملے میں بےاختیاری ہیں۔

ڈائریکٹوریٹ برائے صحت وسماجی امور (Sosial- og helsedirektoratet) کے انٹرنیٹ صفحات **www.shdir.no/psykiskhelse** پر آپ مختلف نفسیاتی امراض کے بارے میں مزید پڑھ سکتے ہیں۔

بچے کو مدد مل سکتی ہے

بالغ افراد کی طرح بچوں کو بھی ایسے لوگوں کی ضرورت ہوتی ہے جو ان کی بات سمجھیں اور انہیں سہارا دیں۔ اگر بچے کو جلد مدد مل جائے تو اس کی صحتیابی کے امکانات بہتر ہوتے ہیں۔ اس لئے آپ کو ایسے لوگوں سے رابطہ کرنا چاہیئے جو بچے کی صحتیابی کیلئے مدد کر سکیں۔ بچے کے مستقل ڈاکٹر، ہیلتھ سٹیشن، سکول کی ہیلتھ سسٹر یا سکول کے ڈاکٹر سے رابطہ کر کے آپ کو پتہ چل سکتا ہے کہ آپ کو اور آپ کے بچے کو کہاں سے مدد مل سکتی ہے۔

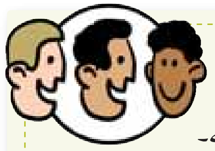
مشکل تجربات اور خوف

مشکل حالات اور شدید دباؤ سے گزرنے والے کئی بچوں کو اداسی، خوف اور ڈراؤنے خوابوں جیسے مسائل رہتے ہیں۔ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ مشکل واقعے کے کئی سال بعد یہ احساسات ظاہر ہوں۔

جن بچوں کو کسی عزیز کی وفات کا تجربہ ہو، انہیں لگتا ہے کہ یہ حادثہ حقیقت نہیں ہے۔ بچے بے یقینی یا غصے جیسی کیفیات سے گزرتے ہیں۔ دوسری طرف یہ بھی ہوسکتا ہے کہ وہ شدید جذبات نہ محسوس کریں۔ جب ابتدائی شاک گزر جائے تو عام طور پر رونا، اداسی، احتجاج اور غصے کا اظہار اس کی جگہ لے لیتا ہے۔ البتہ بڑوں کی نسبت بچے غمگین ہونے کے باوجود کوئی خوشگوار واقعہ ہونے پر خوشی محسوس کرنے کی زیادہ اہلیت رکھتے ہیں۔ یہ ہم اس طرح دیکھ سکتے ہیں کہ غم سے گزرنے والا بچہ تھوڑی ہی دیر بعد ٹھیک دکھائی دینے لگتا ہے اور کھیل میں مصروف ہو جاتا ہے۔ یہ سمجھنا اہم ہے کہ بچے کسی ایک خاص طریقے سے سوگ نہیں مناتے۔ بچوں کا غم ان کی نشو ونما کے لحاظ سے ہوتا ہے اور بچے بہت سے مختلف ردِ عمل ظاہر کرتے ہیں۔

بچوں کو کئی ذرائع سے دنیا میں ہونے والے واقعات کا علم ہوتا رہتا ہے جیسے ٹی وی، ریڈیو، اخبارات اور اپنے ہم عمروں کی باتوں سے۔ کئی بچے سیلاب، برڈ فلو، جنگ اور تشدّد کے واقعات سن کر خوفزدہ ہو جاتے ہیں۔

خوفزدہ بچے اکثر بڑوں کے ساتھ چپکے رہنے کی خواہش کرتے ہیں نیز الگ تھلگ رہنا، چڑچڑاپن یا توجہ کھو دینا بھی خوف کی علامات ہوسکتی ہیں۔ بچوں کو نیند کے مسائل اور سر درد یا پیٹ میں درد جیسی جسمانی تکالیف بھی ہوسکتی ہیں۔ گھبراہٹ کا شکار بچوں کا روّیہ بدل جانا بھی ممکن ہے اور وہ اپنے معمول کے کام اور کھیل چھوڑ دیتے ہیں۔ ایسی علامات کو سمجھنا خاصا مشکل ہوسکتا ہے۔ بہرحال ان سے اتنی نشاندہی ہوتی ہے کہ شاید بچہ خوف کا شکار ہے۔



مترجم کی مدد حاصل کرنے کا حق

اگر آپ اپنے ڈاکٹر کی بات ٹھیک طرح نہ سمجھ سکتے ہوں تو آپ کو مترجم کی مدد مفت حاصل کرنے کا حق ہے۔ باوجود اس کے کہ آپ اور آپ کا بچہ نارویجن بول سکتے ہوں، بعض دفعہ ایک غیر زبان میں علمی موضوعات کو سمجھنا مشکل ہوتا ہے۔ اس لئے اگر آپ مترجم کی مدد لینا چاہیں تو ڈاکٹر کے یہاں وقت لیتے ہوئے مترجم حاصل کرنے کیلئے بھی کہلا دیں تاکہ ڈاکٹر سے ملاقات کے وقت مترجم بھی موجود ہو۔ مترجم پر رازداری کی پابندی ہوتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ بچے کے علاج کے سلسلے میں آپ لوگوں کی ڈاکٹر سے جو بات چیت ہوگی، مترجم اس کے بارے میں کسی کو کچھ نہیں بتائے گا/گی۔

آپ کو کن صورتوں میں مدد طلب کرنی چاہیئے؟

اگر آپ کو شبہ ہو کہ آپ کے بچے کی نفسیاتی حالت ٹھیک نہیں ہے یا آپ اس بارے میں ٹھیک سے نہ جانتے ہوں اور خصوصی علم رکھنے والے ماہرین سے رہنمائی حاصل کرنے کی ضرورت محسوس کرتے ہوں تو یہ اہم ہے کہ آپ جلد از جلد کسی ایسے شخص سے رابطہ کریں جو آپ کی مدد کر سکے۔

بچے کا مستقل ڈاکٹر، ہیلتھ سٹیشن، سکول کی ہیلتھ سسٹر یا سکول کا ڈاکٹر کم اور درمیانی شدت کے نفسیاتی مسائل کا علاج کر سکتا ہے یا بچے کو علاج اور مدد کیلئے آگے کسی کے پاس بھیج سکتا ہے۔ اس کتابچے میں صفحہ 8 تا 13 پر اس بارے میں مزید معلومات درج ہیں کہ مدد حاصل کرنے کیلئے آپ کو کہاں رابطہ کرنا چاہیئے اور اس کا کیا طریقۂ کار ہے۔

اگر آپ کے بچے کی ٹانگ ٹوٹ جائے یا اسے زخم لگ جائے تو یہ آسانی سے دیکھا جا سکتا ہے کہ بچہ تکلیف میں ہے۔ نفسیاتی امراض کے سلسلے میں اکثر ایسا نہیں ہوتا۔ خود مریض کیلئے بھی اور اس کے قریبی لوگوں کیلئے بھی یہ سمجھنا مشکل ہوسکتا ہے کہ اسے کوئی نفسیاتی بیماری ہے۔

یہ دھیان رکھیں کہ آیا بچے کا رویّہ مختلف تو نہیں ہو گیا - ہو سکتا ہے کہ ایک پرسکون بچہ اچانک شور شرابا شروع کر دے اور اسے سنبھالنا مشکل ہو جائے۔ یا ایک زندہ دل بچہ اچانک خاموش اور الگ تھلگ ہو جائے۔

ذیل میں خطرے کی کچھ علامات دی جا رہی ہیں اور آپ اپنے بچے کے سلسلے میں ان معاملات پر نظر رکھ سکتے ہیں:

- ☆ بچہ اظہار کرتا ہو کہ وہ کسی کام کی جرأت نہیں کر سکتا یا وہ بعض معاملات پر بات کرنے سے گریز کرتا ہو
- ☆ بچہ پیٹ اور سر میں درد کی شکایت کرتا ہو
- ☆ بچہ کبھی کبھار کھویا کھویا لگتا ہو اور خلا میں گھورتا رہتا ہو
- ☆ بچہ مایوسی، گھبراہٹ یا ڈپریشن میں مبتلا ہو
- ☆ بچہ بالغوں کے روّیے اور عادات پر ضرورت سے زیادہ حساس ردِعمل ظاہر کرتا ہو
- ☆ بچہ ماحول کے حساب سے خود کو ڈھالنے کی اتنی زیادہ کوشش کرتا ہو کہ تخلیقی اظہار کی گنجائش نہ رہے
- ☆ بچہ اتنا سمجھدار دکھائی دیتا ہو جیسے سیانی عمر کے لوگ ہوں، یا اسے سُپر بچہ سمجھا جاتا ہو، وہ ہمیشہ فرمانبردار اور لائق بن کر رہتا ہو
- ☆ بچہ دوسروں سے الگ تھلگ رہتا ہو، کسی کام میں حصہ نہ لینا چاہتا ہو، نظر ہی نہ آتا ہو
- ☆ بچہ شور شرابا اور بے سکونی پیدا کرتا ہو
- ☆ بچہ دوسروں کی توجہ بٹانے والا کوئی کردار اپنائے رکھتا ہو جیسے اتنا شرارتی بن جائے کہ ہر شرارت کا ذمہ اسی کو دیا جائے یا مسخرا بنا رہتا ہو

جب میرے بچے کو کوئی نفسیاتی بیماری ہو تو مجھے کیا کرنا چاہئیے؟

1

ہنگامی حالات یا زندگی و موت کے معاملے میں آپ کو فوراً **ایمرجنسی مدد کیلئے 113 نمبر** کو فون کرنا چاہئیے۔ فون سننے والے کو بتائیں کہ کیا واقعہ ہوا ہے، یہ بتائیں کہ آپ کو کس پتے پر مدد کی ضرورت ہے اور آپ کس نمبر سے فون کر رہے ہیں۔

اگر معاملہ سنگین نہ ہو یعنی زندگی اور صحت کو خطرہ درپیش نہ ہو تو آپ اپنے مستقل ڈاکٹر (fastlege)، قریبی ایمرجنسی کلینک (legevakt) یا ہیلتھ سٹیشن سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

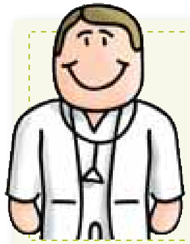
2

ڈاکٹر آپ لوگوں سے باتیں کرے گا اور بچے کا معائنہ کرے گا تا کہ اس کے نفسیاتی مسائل کے بارے میں جان سکے۔ پھر ڈاکٹر آپ کو بتائے گا کہ آگے کیا کرنا چاہیئے۔ ڈاکٹر گفتگو اور ادویات، دونوں طریقوں سے، کم اور درمیانی شدت کی نفسیاتی بیماریوں کا علاج کر سکتا ہے۔

ناروے میں سب لوگوں کیلئے ایک مستقل ڈاکٹر مقرر ہوتا ہے۔ بچے کا مستقل ڈاکٹر بھی وہی ہے جو آپ کا ڈاکٹر ہے بشرطیکہ آپ نے خود بچے کیلئے کوئی مختلف ڈاکٹر نہ چنا ہو۔ اگر آپ معلوم کرنا چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے کا مستقل ڈاکٹر کون ہے تو Fastlegetelefonen کو 810 59 500 پر فون کریں یا اپنی رہائشی بلدیہ (کمیون) میں NAV سے رابطہ کریں۔ مزید معلومات کیلئے دیکھیئے www.nav.no

3

ڈاکٹر آپ کے بچے کو 'بچوں اور نوجوانوں کے نفسیاتی پولی کلینک' یعنی (BUP) barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk کے یہاں بھیجنے کا فیصلہ کر سکتا ہے۔ یہاں کئی لوگوں کے تعاون سے بچے کا علاج کیا جاتا ہے جیسے بچے کے گھر والے، ماہرِ نفسیات، بچوں کا سائیکاٹرسٹ، فیملی تھراپسٹ، کلینکل ماہرِ تعلیم یا سوشل ورکر۔



آپ کھل کر بات کر سکتے ہیں

ناروے میں صحت کے شعبے میں کام کرنے والے تمام افراد پر راز داری کی پابندی ہے۔ آپ اور آپ کا بچہ ڈاکٹر، ہیلتھ سسٹر یا دوسرے کارکنوں کو جو کچھ بتاتے ہیں، وہ آپ لوگوں کی اجازت کے بغیر یہ باتیں کسی اور کے علم میں نہیں لاتے۔

آپ کو کہاں سے مدد مل سکتی ہے؟

ناروے میں شعبۂ صحت یعنی Helse-Norge کو بلدیاتی ہیلتھ سروس اور سپیشلسٹ ہیلتھ سروس میں تقسیم کیا گیا ہے۔ بلدیاتی ہیلتھ سروس میں مستقل ڈاکٹر اور ایمرجنسی کلینک شامل ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ کی

رہائشی بلدیہ میں ان لوگوں کیلئے بھی انتظامات موجود ہیں جنہیں نفسیاتی بیماریاں لاحق ہوں۔ ہیلتھ سسٹر، تعلیم کیلئے نفسیاتی سروس (PP-tjenesten)، ایکٹویٹی سنٹر اور رہائش کا انتظام ایسی بلدیاتی سہولتوں میں شامل ہیں۔ اگر آپ ان سہولتوں کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں تو اپنی بلدیہ کی ہیلتھ سروس یا نفسیاتی صحت کی سروس سے رابطہ کریں۔

سپیشلسٹ ہیلتھ سروس میں 'بچوں اور نوجوانوں کے نفسیاتی پولی کلینک' یعنی (BUP) barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk، جیسے ادارے شامل ہیں۔ یہاں مسائل اور نفسیاتی عارضوں میں مبتلا بچوں اور نوجوانوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ ذیل میں آپ ہیلتھ سروس کے ان مختلف حصوں کے بارے میں پڑھ سکتے ہیں جو نفسیاتی امراض میں مبتلا بچوں کی مدد کرتے ہیں۔

ریجنل طبی ادارے / Regionale helseforetak

ناروے میں نفسیاتی صحت کے تحفظ کا کام چار ریجنل طبی اداروں کے سپرد ہے۔ ان ریجنل اداروں کے نام Helse Nord، Helse Midt-Norge، Helse Vest اور Helse Sør-Øst ہیں۔ ملک کے باشندے اپنے رہائشی علاقے کے لحاظ سے ان ریجنل اداروں میں سے کسی ایک سے وابستہ ہوتے ہیں۔

ریجنل طبی اداروں کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے طبی ریجن کی آبادی کیلئے سپیشلسٹ ہیلتھ سروس کا انتظام کریں۔ ریجن کے سرکاری ہسپتال، ایمبولینس سروس، ایمرجنسی طبی مدد کی سروس، لیبارٹریاں اور ہسپتالوں کی دوا فروش دکانیں بھی ان طبی اداروں کی ملکیت ہیں۔

مستقل ڈاکٹر/ Fastlegen یا ہیلتھ سٹیشن/ Helsestasjonen

اگر آپ اپنے بچے کی نشو ونما یا صحت کے بارے میں فکر مند ہوں تو آپ کو بچے کے مستقل ڈاکٹر یا اپنی بلدیہ کے ہیلتھ سٹیشن سے رابطہ کرنا چاہیئے۔

جب آپ مستقل ڈاکٹر کو فون کرتے ہیں تو ڈاکٹر کی سیکرٹری یا کوئی نرس فون سن کر آپ کا نام اور تاریخِ پیدائش دریافت کرتی ہے اور ڈاکٹر سے رابطے کی وجہ پوچھتی ہے۔ بچے اکثر پیٹ میں درد، بھوک نہ لگنے اور سر درد جیسی تکالیف کی شکایت کرتے ہیں جن کا تعلق دراصل نفسیاتی مسائل سے ہوتا ہے۔ اس لئے ڈاکٹر پہلے بچے کی جسمانی کیفیت کا معائنہ کرتا ہے۔ اگر بچے کی جسمانی صحت ٹھیک ہو تو ڈاکٹر والدین سے یہ گفتگو کرے گا کہ آیا بچے کو بارنے ہاگے، سکول یا گھر میں کوئی خاص پریشانی ہے اور یہ کہ آئندہ کیا کیا جائے۔ مستقل ڈاکٹر گفتگو اور ادویات، دونوں طریقوں سے، کم اور درمیانی شدت کی نفسیاتی بیماریوں کا علاج کر سکتا ہے۔ اگر ضرورت ہو تو مستقل ڈاکٹر بچے کو سپیشلسٹ ہیلتھ سروس کے یہاں بھیج دیتا ہے۔

تمام بلدیات میں ہیلتھ سٹیشن ہوتا ہے۔ قاعدے کے مطابق ہیلتھ سٹیشن پر باقاعدہ وقفوں سے سب بچوں کا طبی معائنہ ہوتا ہے اور انہیں حفاظتی ٹیکے لگائے جاتے ہیں۔

بچے کا مستقل ڈاکٹر کون ہے؟

سب لوگوں کیلئے ایک مستقل ڈاکٹر مقرر ہوتا ہے۔ آپ خود فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آیا آپ مرد ڈاکٹر چاہتے ہیں یا لیڈی ڈاکٹر۔ بچوں کیلئے عام طور پر وہی ڈاکٹر مقرر ہو جاتا ہے جو ان کے باپ یا ماں کا ڈاکٹر ہو۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ بچے کو کوئی مختلف ڈاکٹر مل جائے تو خود اس بارے میں اطلاع دیں۔

اگر آپ معلوم کرنا چاہتے ہیں کہ آپ کا مستقل ڈاکٹر کون ہے یا آپ کسی اور ڈاکٹر کا انتخاب کرنا چاہتے ہوں تو Fastlegetelefonen کو 500 59 810 پر فون کریں یا اپنی رہائشی بلدیہ (کمیون) میں دفترِ وظائف (trygdekontoret) سے رابطہ کریں۔ مزید معلومات کیلئے دیکھیئے www.nav.no

ایمرجنسی کلینک/Legevakten

اگر آپ کو طبی مدد کی ضرورت ہو لیکن بچے کے مستقل ڈاکٹر یا ہیلتھ سٹیشن سے رابطہ ممکن نہ ہو تو آپ ایمرجنسی کلینک سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ ایمرجنسی کلینک بالخصوص حادثات، اچانک ظاہر ہونے والی بیماریوں اور مسائل کا علاج معالجہ کرتا ہے۔ آپ کو ٹیلیفون کیٹیلاگ میں ایمرجنسی کلینک کا فون نمبر مل جائے گا۔

بچوں اور نوجوانوں کے نفسیاتی پولی کلینک/(BUP)

Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk

مستقل ڈاکٹر آپ کو اور بچے کو 'بچوں اور نوجوانوں کے نفسیاتی پولی کلینک' (BUP) کے یہاں بھیج سکتا ہے۔ پولی کلینک سے رابطے کا طریقہ یہ ہے کہ ڈاکٹر متعلقہ پولی کلینک کو خط لکھتا ہے۔

BUP اٹھارہ سال سے کم عمر کے بچوں اور نوجوانوں اور ان کے خاندانوں کیلئے نفسیاتی صحت کے تحفظ کا ادارہ ہے۔ BUP مستقل ڈاکٹر، ہیلتھ سٹیشن یا سکول کی رہنمائی اور ان کے ساتھ تعاون بھی کر سکتا ہے۔

BUP میں دن کے وقت بچے کے رہنے کا انتظام کیا جا سکتا ہے، بعض دفعہ رات کو ٹھہرنا بھی ممکن ہوتا ہے۔ اس ادارے میں یہ معلوم کرنے کی کوشش کی جاتی ہے کہ بچے کے مسائل کی وجہ کیا ہے اور گفتگو/ادویات کے ذریعے علاج کیا جاتا ہے یا کھیل، ڈراما، ڈرائنگ اور دوسری سرگرمیوں کی صورت میں تھراپی کی جاتی ہے۔

BUP والے بچے کے گھر والوں کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں تا کہ مختلف نفسیاتی مسائل کی وجہ دریافت کر کے ان کا علاج کیا جا سکے۔ رویّے کے مسائل، گھبراہٹ، ڈپریشن، خودکشی کے خیالات اور کھانے کے مسائل ایسے نفسیاتی مسائل کی مثالیں ہیں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ بچے کو بدسلوکی یا جنسی زیادتی کا نشانہ بنایا گیا ہو یا بچے یا اس کے گھر میں کسی کو نشے کی لت ہو یا گھرانے میں دوسرے سنگین مسائل ہوں جن کی وجہ سے بچے کو مدد کی ضرورت ہو۔

BUP میں آپ کو ماہرِ نفسیات،، بچوں کے سائیکاٹرسٹ، نرس، فیملی تھراپسٹ، کلینکل ماہرِ تعلیم یا سوشل ورکر جیسے کارکنوں سے ملنے کا موقع ملتا ہے۔ یہ لوگ اولاً آپ کے ساتھ اور بچے کے ساتھ بات چیت کر کے آپ کی مشکلات کے بارے میں سمجھتے ہیں۔ اس کے بعد آپ عملے کے ساتھ باہم اتفاق سے طے کرتے ہیں کہ کن معاملات میں مزید کام کرنے کی ضرورت ہے اور آپ لوگ کس طرح باہمی تعاون کریں گے۔

BUP ان والدین کو صلاح مشورہ بھی دے سکتا ہے جنہیں تکلیف دہ واقعات یا اپنے خاندان کی پریشانیوں کا ذکر کرنے کیلئے مدد کی ضرورت ہو۔ اگر آپ لوگ چاہیں تو مشورہ طلب کرتے ہوئے اپنا نام خفیہ رکھ سکتے ہیں۔

PPT

اگر بچے کیلئے سکول میں توجہ برقرار رکھنا مشکل ہو یا وہ بارنے ہاگے میں مطمئن نہ ہو تو والدین 'تعلیم کیلئے نفسیاتی سروس' یعنی pedagogisk psykologisk tjeneste (PPT) سے رہنمائی یا ماہرانہ جائزے کیلئے مشورہ کر سکتے ہیں۔ PP-tjenesten تحصیلِ علم کے مسائل، نشوونما میں تاخیر، زبان، روّیے اور تربیت کے مسائل میں بھی مشورہ اور مدد فراہم کرتی ہے۔

ادارہ تحفظِ اطفال/ Barnevernet

بارنے ہاگے اور دوسرے سب سرکاری اداروں پر لازم ہے کہ اگر کوئی بچہ روّیے کے انتہائی مسائل ظاہر کرتا ہو یا بچے کی دیکھ بھال میں سنگین غفلت کا قوی شبہ پایا جاتا ہو تو وہ ادارہ تحفظِ اطفال کو اطلاع دیں۔

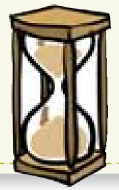
ادارہ تحفظِ اطفال والدین کی مدد سے گھر کے مسائل حل کرے گا۔ یہ ادارہ مشورے اور رہنمائی، مالی مدد، بچوں

کیلئے مددگار افراد کا تعین اور میزبان گھروں کے بندوبست جیسی امدادی کاروائیاں کرتا ہے اور جس حد تک ممکن ہو، والدین کے تعاون سے مسائل حل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

ادارہ تحفظِ خاندان/ Familievern

تحفظِ خاندان کے دفتر میں ماہرینِ نفسیات اور سوشل ورکر کام کرتے ہیں جو مشکل حالات سے دوچار بچوں اور والدین کو صلاح مشورہ دیتے ہیں۔ تحفظِ خاندان کا دفتر طلاق کے سلسلے میں فیملی تھراپی اور مختلف طرح کے ازدواجی زندگی کے کورس فراہم کرتا ہے۔ ہر ریجن (fylke) میں تحفظِ خاندان کا دفتر ہوتا ہے اور اس کی خدمات مفت ہیں۔

بعض بلدیات میں بلدیاتی اداروں کو ایک فیملی سنٹر کی صورت میں جمع کر دیا جاتا ہے اور اس طرح کئی اداروں کی خدمات ایک ہی جگہ حاصل کی جا سکتی ہیں۔



علاج کیلئے کتنا عرصہ انتظار کرنا پڑتا ہے؟

ایسے امراض کیلئے داخلے اور ملاقات و مشورہ کیلئے انتظار کرنا پڑتا ہے جو شدید یا اچانک نوعیت کے نہ ہوں۔ مختلف علاقوں میں اور مختلف علاج گاہوں میں انتظار کا عرصہ مختلف ہوتا ہے۔ اگر انتظار کے عرصے میں بچے کی حالت بگڑ جائے تو آپ کا حق ہے کہ آپ کی درخواست پر نئے سرے سے غور کیا جائے۔ اس صورت میں بچے کے مستقل ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

اخراجات؟

12 سال سے کم عمر کے بچوں کو طبی سہولیات حاصل کرنے کیلئے ذاتی ادائیگی (egenandeler) کی مد میں کوئی فیس ادا نہیں کرنا پڑتی۔ ماہرِ نفسیات سے علاج کروانے کیلئے بچوں اور 18 سال سے کم عمر کے نوجوانوں کو بھی خود کوئی فیس ادا نہیں کرنا پڑتی۔

اس بارے میں **www.nav.no** پر Helsetjenester اور Egenandeler کے تحت مزید تفصیل پڑھیں۔

Psykisk helse

IS-1473

آپ کو یہاں سے مدد مل سکتی ہے

ہنگامی مدد کیلئے - 113 کو فون کریں

مستقل ڈاکٹر (fastlege)/ایمرجنسی کلینک (legevakt)

امدادی فون 810 30 030

مزید معلومات

www.psykisk.no

www.psykiskhelse.no

www.mentalhelse.no

www.psykopp.no

www.nyinorge.no

www.nakmi.no

نفسیاتی صحت کے بارے میں بروشرز

☆ گھبراہٹ IS-1465

☆ ڈپریشن IS-1466

☆ سوچوں اور حرکتوں پر اختیار نہ ہونے کا نفسیاتی مرض IS-1469

☆ غذا سے متعلق نفسیاتی امراض IS-1470

☆ سائیکوسس (حقیقت کا غلط تصور) IS-1471

☆ AD/HD IS-1468

☆ قانونی تحفظ جبر کی صورت میں IS-1467

☆ ناروے میں نفسیاتی صحت کیلئے مدد

بالغ افراد کیلئے IS-1472

نوجوانوں کیلئے IS-1474

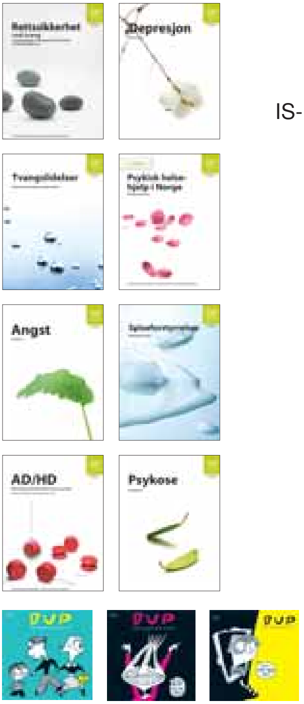
بچوں کے متعلق IS-1473

☆ BUP

بچے IS-1301

نوجوان IS-1302

بالغ افراد IS-1303



بروشر یہاں سے ڈاؤن لوڈ کیے جا سکتے ہیں www.psykisk.no

Informasjonsmateriell کے تحت

بروشر bokmål نارویجین، nynorsk، انگریزی، عربی، فارسی، کردسورانی، پولش، پنجابی، روسی، سامی، سرب/کروئیشین، صومالی، سپینش، ترک، اردو اور ویت نامی زبانوں میں دستیاب ہیں۔

Produksjon/design: Apeland Informasjon/ harpun Euro RSCG – Foto: Finn Ståle Felberg, Illustrasjoner: O.Martin 01/2008

Sosial- og helsedirektoratet