



ਆਫ਼ਤ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕਰਨ। ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਣਾਅ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਿਣ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਉਹ ਹਲਾਤ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਸਮਝ ਰੱਖਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਮੁੜ-ਉਭਾਰ (ਰਿਕਵਰੀ) ਕਰਨ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਸਮੇਤ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਘੱਟ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਜਾਂ ਸਦਮਾਮਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਜਾਂ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਹਨ, ਉਹ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ੋਖਮ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੋ ਕੋਈ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ 'ਤੇ ਆਫ਼ਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਾਲਗ ਅਕਸਰ ਨੀਂਦ, ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਵੱਖਰੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ
 - ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਹੰਝੂ, ਜਾਂ ਵਿਰੋਧਤਾ ਭਰਿਆ ਵਿਵਹਾਰ
 - ਅੱਗ ਬਬੂਲਾ ਹੋ ਕਿ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ
 - ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇੱਕੋ ਹੀ ਖੇਡ ਦੁਹਰਾਉਣਾ
 - ਅੱਗੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਖੇ ਹੋਏ ਗੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘਾਟ
 - ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ: ਦੁੱਖਦਾ ਪੇਟ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ
 - ਨਵੇਂ ਡਰ ਪੈਦਾ ਹੋਣੇ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਆਫ਼ਤ ਨਾਲ ਹੀ ਜੁੜੇ ਹੋਣ
- ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ
 - ਆਪਣੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਨਵੀਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ
 - ਜ਼ੋਖਮ ਲੈਣ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸਰਗਰਮੀ
 - ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ
 - ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਵਾਦ

- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣਾ
- ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣਾ

ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਵਿਚਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਫ਼ਤ ਦੇ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕੇਵਲ ਘੱਟ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਚਿੰਤਾ, ਜਾਂ ਪੋਸਟ-ਟਰੌਮੈਟਿਕ ਸਟ੍ਰੈਸ ਡਿਸਆਰਡਰ (PTSD) ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਸਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ 'ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ' ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਲਾਤ ਵਿੱਚ ਮੁੜ-ਢਲਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁੱਝ ਗਲਤ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਲਾਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਧਾਰਨਤਾ
 - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਆਮ ਹਨ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ।
- ਸਮਝਾਓ
 - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਬੁਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਅਕਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਅਜਿਹਾ ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
 - ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਬੇਲੋੜੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ
- ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ
 - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਆਫ਼ਤ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋਇਆ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋ।
- ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
 - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ
 - ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
 - ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ, ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ
- ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਢਾਂਚੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ

- ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਦਿਨ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਅਤੇ ਖੇਡ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ
 - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
 - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਢਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਸਦਮਾ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਬੇਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ (TF-CBT) ਵਿੱਚ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ, ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਸਿਖਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮਾਮਲਾ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਗੱਲਬਾਤ ਵਾਲੀ ਥੈਰੇਪੀ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਸ ਸਭ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਦੇਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

- ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ www.phoenixaustralia.org ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ):
 - Recovery after Trauma (ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਿਕਵਰੀ) - ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਣਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ
 - Harry and the storm (ਹੈਰੀ ਅਤੇ ਤੂਫ਼ਾਨ) - ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ
 - Dealing with trauma (ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ) - ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ
 - Helping my children after traum (ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ) - ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

- ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਪਲਾਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ Lifeline ਨੂੰ 13 11 14 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੌਰੀ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।