

## अपने बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य संकट

का प्रबंधन करना The Ohio Chapter, American Academy of Pediatrics  
का एक प्रोग्राम



इस जानकारी को हर समय अपने साथ रखें - जैसे कि आपके फोन में एक तस्वीर - कशिशोरों के मानसिक स्वास्थ्य संकट के क्षणों का प्रबंधन करने में मदद के लिए।

### संकट काल के लिए 4 कदम

#### 1. पहचानें कि कब आपका बच्चा मानसिक स्वास्थ्य संकट में है

(मनोदशा/व्यवहार में बदलाव होना जिससे आपके मन में उनकी सुरक्षा के लिए भय पैदा होता है)



#### 2. हर स्थिति में सुरक्षित वातावरण प्रदान करें

- घातक साधनों तक पहुंच न रहे
- संकट के दौरान, घर से सभी घातक साधनों को हटा दें



#### 3. सुरक्षा योजना का पालन करें

- सुरक्षा योजना लागू करें और बातचीत चालू रखें
- युवाओं को सुरक्षित रूप से सामना करने के तरीकों का उपयोग करने का अवसर प्रदान करें।
- 5 संस वाली ग्राउंडिंग तकनीक आजमाएं। खोजें (या सोचें) और ज़ोर से कहें:
  - 5 चीजें जो आप **(SEE)** देख सकते हैं
  - 4 चीजें जो आप **(FEEL)** महसूस कर सकते हैं
  - 3 चीजें जो आप **(HEAR)** सुन सकते हैं
  - 2 चीजें जो आप **(SMELL)** सूंघ सकते हैं
  - 1 चीज जिसका आप **(TASTE)** स्वाद ले सकते हैं
- एक गहरी सांस के साथ समाप्त करें और सांस छोड़ें



#### 4. मदद के लिए कॉल करें

- यदि संकट जारी रहता है, तो पेशेवरों से मदद लें
- यदि आप तत्काल सुरक्षा के लिए भयभीत हैं, तो 911 पर कॉल करें
- किसी परामर्शदाता या स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कॉल करें
- सपोर्ट के लिए 741741 पर 4HOPE टेक्स्ट करें
- Confidential Suicide and Crisis Lifeline को 988 पर कॉल या टेक्स्ट करें



हमारी परिवार में  
चर्चा की गाइड देखें





## मानसिक स्वास्थ्य संकट से जूझने की तैयारी

### 1. पहुंच प्रतबंधित करें - सुरक्षा पर ध्यान दें

चाहे आपके बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य संबंधी मुद्दे हो या नहीं, युवाओं को किसी भी घातक साधन तक बना नगिरानी के पहुंच नहीं होनी चाहिए, जिनमें शामिल हैं: बंदूकें, दवाएं (डॉक्टर के पर्चे पर मलिनने वाली और बना डॉक्टर के पर्चे के मलिनने वाली), ड्रग्स और शराब। इन वस्तुओं को लॉक करके रखें तथा सुनिश्चित करें कि युवाओं को चाबियों का स्थान पता न चले।



### 2. जब आपका बच्चा सामान्य हो तो उसके साथ सुरक्षा योजना बनाएं

- ऐसे 3 लोगों के नाम बताएं जिनसे आपका बच्चा संकट के समय मदद लेने में सहज महसूस करता है - उदाहरण के लिए: शिक्षक, दोस्त या परिवार का सदस्य
- अपने बच्चे से पूछें कि क्या उन्हें लगता है कि आप उनके साथ हैं - रचनात्मक बनें और विभिन्न स्थितियों के लिए योजना बनाएं
- आपने तय कर लिया है कि कैसे संकट के समय का सामना करना है - सुझावों के लक्ष्य के लिए नीचे दिए गए QR कोड को स्कैन करें
- संकट का समय आने से पहले अपने दमिग को तैयार करने के लिए स्वस्थ कौशल का अमल करें



### 3. समझें कि संकट से गुजरना होगा

- याद रखें - संकट का पहला घंटा सबसे भारी होता है
- सुरक्षा योजना बच्चे को प्रारंभिक संकट से सुरक्षित रूप से गुजरने में मदद करती है
- एक बार स्थिति संभल जाने के बाद, उचित देखभाल के लिए मदद मांगी जा सकती है



हमारी वेबसाइट [www.ohioaap.org/storeitsafe](http://www.ohioaap.org/storeitsafe) पर अधिक संसाधन खोजने के लिए इस QR कोड को स्कैन करें