

ਇੱਕ ਰੈਫਰਲ ਕਰਨਾ

MHST ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਸਕੂਲ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲੀਡ (MHL) ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਕਲਪਕ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ MHL ਹੈ:

ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ EMHP ਹੈ:

ਸਹੀ ਮਦਦ ਲੱਭਣਾ

MHST ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ MHST ਲਿਵਰਪੁਲ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਲੜੀ ਤੋਂ ਵਿਕਲਪਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮਾਂ 3 ਲਿਵਰਪੁਲ ਦੇ 3 YPAS ਕੇਂਦਰਾਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ;

YPAS Central Hub

36 Bolton Street

Liverpool

L3 5LX

0151 707 1025



YPAS North Hub

Croxdale Road

West

Croxteth

L14 8YA

0151 305 2041

YPAS South Hub

35 Lyndene Road

Liverpool

L25 1NG

Tel 0151 305 2031



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮਾਂ



ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੀਏ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਿੱਖਿਆ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (EMHP's) ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ (MHST) ਕੀ ਹੈ?

MHST ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। MHST ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਲਈ ਸਬੂਤ ਅਧਾਰਤ ਦਖਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ ਕਿਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

- ⇒ ਨੀਵੇਂ ਪੱਧਰ ਦੀ ਚਿੰਤਾ/ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ - ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਿੰਤਤ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ?
- ⇒ ਖਰਾਬ ਮੂਡ - ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੁਣ ਉਦਾਸ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਉਸਦਾ ਮੂਡ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ?
- ⇒ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ - ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?
- ⇒ ਫੇਬੀਆ - ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫੇਬੀਆ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ?
- ⇒ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ - ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਿੰਤਤ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਇਸਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ⇒ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ - ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸਮਝਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਐੱਖਾ/ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਿਆ ਹੈ?

ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ MHST ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ ਕੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ?

- ⇒ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਦੁਆਰਾ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ⇒ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ
- ⇒ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੂਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ।
- ⇒ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਮੋ ਸਾਹਮਣੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਇੱਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ। ਮੁਲਾਂਕਣ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਵਰਚੁਅਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਭਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ MHST ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੈ।

