

# مینٹل ہیلتھ سیورٹ ٹیمز



یہ ضروری ہے کہ ہم اپنی دماغی صحت کا خیال رکھیں اور بعض اوقات ہمیں تھوڑی اضافی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہ وہ جگہ ہے جہاں دماغی صحت کی امدادی ٹیمیں اور ہمارے آپ کی اور آپ کے (EMHP's) تعلیمی دماغی صحت کے پیشیہ ور بچے کی مدد کر سکتے ہیں۔

### مینٹل ہیلتھ سپورٹ ٹیمز (ایم ایچ ایس ٹی) کیا ہے؟

ایم ایچ ایس ٹی اسکولوں میں بچوں، نوجوانوں اور ان کے خاندانوں کے ساتھ کام کرتا ہے، دماغی صحت اور جذباتی تندرستی کے لیے ابتدائی مدد فراہم کرتا ہے۔ ایم ایچ ایس ٹی پریکٹیشنرز کی ایک رینج پر مشتمل ہے جو پورے اسکول کے لیے ثبوت پر مبنی مداخلت اور مدد پیش کر سکتے ہیں۔



### مینٹل ہیلتھ سپورٹ ٹیمز کس چیز کے ساتھ کام کر سکتی ہے؟

- ⇒ کم درجے کی اضطراب/پریشانی - کیا آپ کا بچہ بے چین دیتا ہے یا اسے بہت زیادہ پریشانیاں ہیں؟
  - ⇒ کم مزاج - کیا آپ کے بچے نے اداس محسوس کرنا شروع کر دیا ہے اور کیا اس کا موڈ اچھا نہیں لگتا؟
  - ⇒ جذبات کو سمجھنا - کیا آپ کے بچے کو اپنے جذبات کا اظہار کرنے میں دشواری ہوتی ہے؟
  - ⇒ فوبیا - کیا آپ کے بچے کو کوئی فوبیا ہے جو ان کی روزمرہ کی زندگی میں رکاوٹ بن رہا ہے؟
  - ⇒ پریشانی کے لیے والدین کی مدد - کیا آپ کا بچہ پریشان دکھائی دیتا ہے اور کیا اس کا انتظام کرنا مشکل ہو سکتا ہے؟
  - ⇒ مشکل رویے کے لیے والدین کی مدد - کیا آپ کا بچہ مشکل/چیلنج کرنے والے رویے کا مظاہرہ کر رہا ہے؟
- یہ صرف کچھ ایسے شعبے ہیں جن میں ایم ایچ ایس ٹی مدد کر سکتا ہے۔

### مینٹل ہیلتھ سپورٹ ٹیم کیا فراہم کرتی ہے؟

- ⇒ اسکول کے عملے کے ذریعہ ان بچوں کے جائزے جن کی شناخت ان کی ذہنی صحت اور جذباتی تندرستی میں مدد کی ضرورت ہے۔
  - ⇒ بچوں کی ذہنی صحت اور جذباتی تندرستی میں مدد کرنے کے لیے اسکول کے عملے اور والدین/دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے تربیت
  - ⇒ بچوں کی ذہنی صحت اور جذباتی تندرستی میں مدد کرنے کے لیے گروپ ورکشاپس۔
- ⇒ ہفتوں تک انفرادی ایک ایک کی مدد 8

### ایک تشخیص میں کیا ہوتا ہے؟

مینٹل ہیلتھ سپورٹ ٹیم آپ سے اور آپ کے بچے سے ملاقات کے لیے مناسب وقت کا بندوبست کرنے کے لیے آپ سے رابطہ کرے گی۔ تشخیص اسکول میں یا عملی طور پر ہو سکتا ہے۔

تشخیص کے دوران، آپ اور آپ کے بچے سے کچھ سوالات پوچھے جائیں گے اور آپ سے سوالنامے بھرنے کے لیے بھی کہا جائے گا۔ ایک بار جب آپ کی تشخیص ہو آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد کرے گا کہ آپ اور HST جائے تو، ایم ایچ ایس ٹی آپ کے خاندان کے لیے صحیح مدد کیا ہے۔



## حوالہ دینا

صحت کی امدادی ٹیم ( ایم ایچ ایس ٹی ) کے حوالے اسکول کے ذریعے کیے جاتے ہیں۔ اپنے اسکول کے مینٹل ہیلتھ لیڈ ( ایم ایچ ایل ) یا اسکول کے عملے کے کسی متبادل رکن سے بات کریں جس پر آپ کو اعتماد ہے کہ آپ خود یا آپ کے بچے کو درپیش مشکلات کے بارے میں اعتماد کریں۔

آپ کے اسکول میں ایم ایچ ایل ہے:

آپ کے اسکول میں ای ایم ایچ پی ہے:

## Finding the right help

ایم ایچ ایس ٹی ہمیشہ تمام خاندانوں کے لیے موزوں ترین معاونت پیش کرنے کے قابل نہیں ہوتا ہے۔ اگر ایسا ہے تو ایم ایچ ایس ٹی لیورپول میں دستیاب خدمات کی وسیع رینج سے متبادل مدد تلاش کرنے میں آپ کی مدد کرے گا۔

مینٹل ہیلتھ سپورٹ ٹیمز لیورپول کے 3 وائی پی اے ایس مرکزوں کے درمیان قائم ہیں۔

### 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

