

## ਵਿਚਾਰ ਹੇਠ ਸੁਆਲ

1. ਜੇ ਕੁੱਝ ਤੁਸੀਂ ਵੀਡੀਓ ਵਿਚ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੁਆਲਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:
  - ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕੀ ਹਨ?
  - ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਲਈ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ?
  - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਟੀਮ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?
2. ਵੀਡੀਓ ਵਿਚ ਪਰਵਾਰ ਨੇ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਪੇ, ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣ ਨਾਤੇ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ?
3. ਵੀਡੀਓ ਵਿਚ, ਡਾ. ਜ਼ੁੰਗ ਵੋ (ਧਰ. ਧਜ਼ਨਗ ਤੋ) ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤਕਲੀਫ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਦੇਖਣੇ ਬੜੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵੀਡੀਓ ਵਿਚ ਪਰਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਆਈਆਂ ਕੁੱਝ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਯੁਵਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਉਸ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ।
4. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
5. ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਰੋਤ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ?

