



இளையோர் தற்கொலையைத் தடுப்பதற்கான சுருக்கமான அறிவுறுத்தல்கள்

எதைக் கவனிக்கவேண்டும் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்

இளைஞர்கள் மற்றும் இளவயதினர் மத்தியில் மரணத்திற்கான இரண்டாவது முக்கிய காரணம் தற்கொலை ஆகும். அக்கறையுள்ள பெரியவர்கள் அதற்கான அறிகுறிகளை அறிந்திருப்பதே அதைத் தடுப்பதற்கான ஒரு முக்கிய வழியாகும்.

- குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்து ஒதுங்கியிருத்தல்
- எதிர்காலம் பற்றிய நம்பிக்கையின்மை
- தற்கொலை பற்றிப் பேசுதல் அல்லது எழுதுதல் அல்லது இறக்க விரும்புதல்
- திணறடிக்கப்படுவதுபோல, உதவியற்றிருப்பதுபோல, அல்லது கட்டுப்பாட்டை இழந்துவிட்டதுபோல உணர்வதாக அவர்கள் கூறுதல்
- முக்கியமான பொருள்களைக் கொடுத்துவிடுதல் போன்ற விடைபெறும் சைகைகள்
- நடத்தையில் மாற்றங்கள் (பாடசாலைச் செயற்பாடு குறைதல், பிழையான வழிகளில் கவனத்தைத் திருப்பல், ஆபத்து விளைவிக்கும் செயல்களைச் செய்தல் போன்றவை)
- பிரச்சினைக்குரிய போதைப்பொருள் பயன்பாடு
- சுகாதாரத்தில் கவனக்குறைவு
- எதிர்மறையான மனநிலை அல்லது மனஅழுத்தத்துக்கான அறிகுறிகள் (சோகம், எரிச்சல், முன்னர் மகிழ்ச்சியாக அனுபவித்த செயற்பாடுகளில் ஆர்வம் குறைதல், தூங்குவதில் அல்லது உண்பதில் சிரமம்)

என்ன கூறவேண்டும் என்று தெரிந்திருங்கள்

உங்கள் பிள்ளையுடன் தற்கொலை பற்றிக் கதைத்தல் அவர்களுக்கு இவ்விடயத்தில் பிரச்சினைகள் இருந்தால் அவர்கள் உங்களிடம் அவற்றை வெளிப்படுத்துவதைச் சுலபமாக்கும். இந்தக் கடினமான கலந்துரையாடலை அணுகுவதற்கு இதோ சில வழிகள்:

- **உரையாடலைத் தொடங்குதல்:** உங்களுடைய பிள்ளை அல்லது பதின்மவயதினரை அவர்கள் எப்படி உணர்கின்றனர் என்று கேட்டவாறு கனிவாகத் தொடங்குங்கள். “நீண்ட நேரம் உங்களுடைய அறையில் செலவிடுவதை நான் அவதானித்தேன், அத்துடன் நீங்கள் கவலையடைந்திருப்பதுபோல் தெரிகின்றது.

நீங்கள் நலமாக இருக்கின்றீர்களா?” போன்ற சில அவதானிப்புகள் மற்றும் கேள்விகளுடன் நீங்கள் ஆரம்பிக்கலாம்.

- **செவிமடுத்தல்:** உங்களுடைய முதல் கேள்விக்குப் பதிலளிக்க உங்கள் பிள்ளை அல்லது பதின்மவயதினருக்கு ஒரு வாய்ப்புக் கொடுப்பது முக்கியமானது.” அது பற்றி மேலும் கூறுங்கள். அது முக்கியமானது போலத் தெரிகின்றது. எனக்கு நன்றாக விளங்கிக்கொள்ள முடிகிறது” என நீங்கள் கூறலாம்.
- **கேட்டல்:** தற்கொலை பற்றி நேரடியாகக் கேளுங்கள். உங்கள் பிள்ளை “இல்லை” என்று கூறினால், உங்கள் உள்ளுணர்வை நம்புங்கள் அத்துடன் தேவைப்பட்டால் பின்தொடருங்கள்.
- **பதிலளித்தல்:** உங்கள் பிள்ளை ‘ஆம்’ என்று கூறினால் அமைதியாக இருங்கள், அத்துடன் இந்த விடயத்தில் அவர்களுக்கு நீங்கள் உதவிசெய்வீர்கள் என்று நம்பிக்கையூட்டுங்கள்.

நீங்கள் இது பற்றிக் கரிசனைப்பட்டால் என்ன செய்யவேண்டும் என்பதை அறிந்திருங்கள்

- உங்களுக்கு உதவக்கூடிய உள்ளூர் சேவைகள் பற்றிக் கற்றறிந்து கொள்ளுங்கள்:
ConnexOntario 1-866-531-2600
Children's Mental Health Ontario
- உங்கள் பகுதியிலுள்ள ஒரு மையத்தைக் கண்டுகொள்வதற்கு இந்த இணைப்பை அழுத்துங்கள்
- மேலதிக ஆதரவுக்காக உங்களுடைய குடும்ப மருத்துவர், கலாச்சார/மதத் தலைவரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்
- தினமும் ஆதரவை உருவாக்கும்பொருட்டு உங்கள் பிள்ளையின் பாடசாலையுடன் இணைந்து செயலாற்றுங்கள். கவனிப்பு வழங்கி உதவுவதற்கு அங்கு தொழில்முறை வல்லுநர்கள் இருக்கின்றனர்.
- உங்கள் பிள்ளை அல்லது பதின்மவயதினருக்கு உதவும்பொருட்டு உங்கள் சொந்த ஆரோக்கியத்துக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள். கருத்துக்கள் மற்றும் ஆதரவுகளுக்கு பார்வையிடவும்:
Wellness Together Canada
- ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் பிள்ளை அல்லது பதின்மவயதினருடன் சேர்ந்திருப்பதற்காகவும் மனஅழுத்தம் குறைந்த செயற்பாடுகளுக்குமென சற்று நேரம் ஒதுக்குவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள்.
- நினைவில் வைத்திருங்கள், தற்கொலை எண்ணங்கள் எவருக்கும் ஏற்படலாம், அத்துடன்

நீங்கள் நேரடியான, அக்கறையும் ஆதரவும் வழங்கும்போது, நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைக்கு அல்லது பதின்மவயதினருக்கு உண்மையிலேயே உதவமுடியும்.

நெருக்கடியான ஒரு நேரத்தில் என்ன செய்யவேண்டும் என அறிந்திருங்கள்

உங்களுடைய பிள்ளை அல்லது பதின்மவயதினரிடம் உண்மையிலேயே தற்கொலை செய்யும் திட்டம் இருந்தால், அத்துடன் உடனடியாக அதை அவர் செய்ய விரும்பினால் அல்லது ஏற்கனவே அவர் முயற்சி செய்திருந்தால், இது ஒரு மன நல அவசர நிலையாகும். உங்களுடைய பிள்ளை அல்லது பதின்மவயதினரைத் தனியாக விட்டு விடாதீர்கள். உடனடியாக Crisis Services Canada

(நெருக்கடி சேவைகள் கனடா) ஐ 1.833.456.4566 என்ற இலக்கத்தில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள், உங்களுடைய உள்ளூர் மருத்துவமனை அவசரகாலப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள், அல்லது ஒரு அவசரகாலநிலை வண்டியை அழையுங்கள்.

தற்கொலை நெருக்கடி மற்றும் தடுத்தலுக்கு உதவி கிடைக்கும்:

கறுப்பின இளைஞர்களுக்கான உதவி இணைப்பு 1-833-294-8650 (காலை 9:00-இரவு10:00)

[Crisis Services Canada](#)

1-833-456-4566 (24/7) அல்லது 45645 க்கு குறுஞ்செய்தி அனுப்புங்கள் (பி.ப. 4:00-இரவு12:00)

[Kids Help Phone](#)

1-800-668-6868 அல்லது 686868க்கு CONNECT எனக் குறுஞ்செய்தி அனுப்புங்கள்

[First Nations Hope for Wellness Help Line](#)

1-855-242-3310 அல்லது இணைய உரையாடலுக்கு இந்த இணைப்பை அழுத்துங்கள்

Naseeha (naseeha.org) 1-866-627-3342

Trans Lifeline 1-877-330-6366

[Distress and Crisis Ontario](#)

இணைய உரையாடலுக்கு இந்த இணைப்பை அழுத்துங்கள்.

அல்லது உங்கள் பகுதியிலுள்ள நெருக்கீட்டுக்கான உதவித் தொலைபேசியில் தொடர்புகொள்ளுங்கள்

பெற்றோர், குடும்பத்தினர் தற்கொலையைத் தடுப்பதற்கான உங்களுடைய முக்கிய பங்கு பற்றி மேலும் அறிவதற்கு, முழு ஆவணத்தையும் பார்வையிடவும்:

தயாராகுதல்: தடுத்தல்; எதிர்வினையாற்றுவதல்: பெற்றோருக்கும் குடும்பத்தினருக்கும் COVID-19 இன்போதும் பாடசாலைக்குத் திரும்பும்போதும் தற்கொலை தடுப்புக்கான ஒரு வழிகாட்டி



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

www.smho-smsso.ca