



உங்கள் குழந்தைக்கான மனநலப் பிரச்சனைகளைக் கவனித்தல்

மனநலப் பிரச்சனைகள் எந்த நேரத்திலும் ஏற்படலாம் மற்றும் அது யாரை வேண்டுமானாலும் பாதிக்கலாம்.

உங்கள் குழந்தை மனநலப் பிரச்சனையால் போராடிக் கொண்டிருக்கின்றார் என்பதைச் சுட்டிக்காட்டுகின்ற அறிகுறிகளை அறிந்துகொள்வது உதவியாக இருக்கும் (பள்ளியில், வீட்டில் மற்றும் சமுதாயத்தில் அவர்கள் வழக்கமாக உணர்ச்சிகளை, செயல்படுகின்ற அல்லது சிந்திக்கின்ற முறையில் எதிர்மறையான பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் விதமாக மனநலனில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்). பிரச்சனைகளை முன்சூட்டியே அடையாளம் கண்டறிதலும் ஆதரவு வழங்குதலும் சிரமங்களைத் தடுப்பதில் மற்றும் / அல்லது மோசமடையச் செய்வதில் பெரிதும் வெற்றி பெற்றுள்ளன.

உங்கள் குழந்தை ஒரு மனநலப் பிரச்சனையை அனுபவித்து வருகின்றாரா என்பதையும், அவருக்கு எப்படி உதவி வழங்குவது என்பதையும் பற்றி அறிந்துகொள்ள இங்கே சில வழிகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

குறிப்பு: இந்த ஆவணம் முழுவதும் “குழந்தை” என்ற சொல்லை நாங்கள் பயன்படுத்தினாலும், நீங்கள் கவனித்துக்கொள்ளும் குழந்தை உண்மையில் பதினம வயதினராகவோ அல்லது இளைஞராகவோ இருக்கலாம் என நாங்கள் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

எனது குழந்தை ஒரு மனநலப் பிரச்சனையை அனுபவித்து வருகிறாரா என்பதை நான் எப்படித் தெரிந்துகொள்வது?

மனநலப் பிரச்சனையின் சாத்தியமான அறிகுறிகளாக இருக்கும் நடத்தைகள் மற்றும் உணர்ச்சிகளில் மாற்றங்களை நீங்கள் கவனிக்கலாம். நீங்களே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்:

- இந்த நடத்தைகளும் உணர்ச்சிகளும் எனது குழந்தையின் குணநலனுக்கு அப்பாற்பட்டவையா?
- எனது குழந்தை அன்றாட வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியாக அனுபவிப்பதை அவை கடினமாக்குகின்றனவா?
- அவை எனது குடும்ப வாழ்க்கையில் எதிர்மறையான தாக்கத்தைக் கொண்டுள்ளனவா?
- பள்ளியில் எனது குழந்தையின் முன்னேற்றத்திற்கு அவை தடையாக உள்ளனவா?
- அவை அடிக்கடி நிகழ்கின்றனவா?
- அவை மிகவும் தீவிரமாக இருக்கின்றனவா?
- அவை நீண்ட நாள் நீடிக்கக்கூடியவையா?



இளம் குழந்தைகளுக்கு மனநலப் பிரச்சனை இருப்பதைச் சுட்டிக்காட்டக்கூடிய அறிகுறிகளாவன:

- அடிக்கடி மாறும் மனநிலை / உணர்ச்சிகள்
- எளிதில் புண்படுத்தும் உணர்வுகள், அழுகை, கோபம்
- தொடர்ந்து திடீரென வெளிப்படும் கோபங்கள், பொருள்களை வீசுதல், மக்களை அடித்தல் போன்றவை.
- தொடர்ந்து சோகமாக இருத்தல் மற்றும் அவர்கள் வழக்கமாக அனுபவிக்கும் விஷயங்களில் ஆர்வமின்றி இருத்தல்
- நண்பர்களிடமிருந்தும் குடும்பத்தினரிடமிருந்தும் விலகியிருத்தல்
- தொடர்பு மற்றும் அச்சத்தைப் போக்குதலுக்கான தேவை அதிகரித்தல்
- பள்ளி வேலை, செயல்பாடுகளில் சிறிதளவு ஊக்கம் அல்லது ஆர்வம்
- கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம்
- குறைந்த ஏமாற்றம் கொண்ட சகிப்புத்தன்மை, எரிச்சல்
- தலைவலி, வயிற்று வலி, பிற வலிகளும் வேதனைகளும் அதிகரித்தல்
- சக்தி குறைதல், தூங்குவதில் பிரச்சனைகள் அல்லது பசி மாற்றங்கள்

மூத்த குழந்தைகள் மற்றும் வளரிகள் பருவத்தினருக்கு மனநலப் பிரச்சனை இருப்பதைச் சுட்டிக்காட்டக்கூடிய அறிகுறிகளாவன:

- கோபம் அல்லது மனவேதனை வெடித்துக் கிளம்புதல்
- அடிக்கடி எரிச்சலடைதல்
- பதற்றம் அல்லது பய உணர்வுகள்
- குடும்பத்தினரின், நண்பர்களின் மற்றும் தன்னுடைய பாதுகாப்புப் பற்றி அதிகப்படியான கவலைகள் மற்றும் பயங்கள்
- பள்ளிக்குச் செல்ல மறுத்தல்
- போதைப் பொருள்கள் பயன்படுத்துதல் மற்றும் / அல்லது மது அருந்துதல்
- இளம் வயதிலிருந்தே செயல்பாடுகளில் ஆர்வம்
- கிரேடுகள் குறைதல், பணிகளை முடிக்க குறைந்த ஊக்கம்

- சாப்பிடுதல் மற்றும் தூங்குதலில் மாற்றங்கள்*
- குடும்பச் செயல்பாடுகளில் இருந்து விலகியிருத்தல்
- நண்பர்களிடமிருந்து விலகியிருத்தல்
- தன்னைப் பற்றித் தொடர்ச்சியான எதிர்மறைக் கருத்துகள்
- மரணம் மற்றும் இறந்துபோதல் பற்றி அடிக்கடி பேசுதல்
- உடைமைகளை வாரி வழங்குதல்

*ஊதா நிறத்தில் நிழலிடப்பட்டுள்ள அறிகுறிகள், ஒருசேர நிகழும்போது அது சில நேரங்களில் தற்கொலை எண்ணங்கள் மற்றும் நடத்தையுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம். கூடுதல் ஆதரவுக்குப் பார்க்கவும்: [ஆயத்தமாகவும், தடுக்கவும், பிரதிச்செயலாற்றவும்: பெற்றோர்கள் / பராமரிப்பாளர்களுக்கான தற்கொலைத் தடுப்புக் கையேடு](#)



எனது குழந்தையின் மனநலம் பற்றி நான் அவருடன் எப்படிப் பேசுவது?

உங்கள் குழந்தையின் மனநலம் தொடர்பான உங்கள் கவலைகளைப் பற்றி அவருடன் பேசுவது சவாலானதாக இருக்கலாம். ஆனாலும், அவர்களின் பிரச்சனைகளைப் பற்றி பெற்றோர்கள் / பராமரிப்பாளர்கள் விவாதிக்கும்போது, அது தகவல்தொடர்புக்கான வழிகளைத் திறக்கிறது மற்றும் அது சூழ்நிலையை மேம்படுத்த உதவும்.

- **குறிப்பிட்ட தருணத்தில் எதிர்வினையாற்றுவதைக் காட்டிலும் ஓர் உரையாடலுக்குத் திட்டமிடவும்.** உங்கள் குழந்தையின் மனநலம் தொடர்பாக உங்களுக்கு உள்ள பிரச்சனைகளைப் பற்றி நீங்கள் அவரை எப்படி அணுகுகிறீர்கள் என்பது முக்கியமானது. நீங்கள் அமைதியாகவும் அவசரமாகவும் இல்லாத, உங்கள் குழந்தை நல்ல மனநிலையுடன் இருக்கின்ற, உங்களுக்கு எந்த இடையூறும் ஏற்படாத ஒரு நேரத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். நீங்கள் உங்கள் குழந்தையை அணுகுவதற்கு முன் உங்களைக் கவனித்துக்கொள்ள சிறிது நேரம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். ஒருவேளை நீங்கள் சில ஆழ்ந்த சுவாசங்கள் எடுக்கலாம் அல்லது உங்களைச் சாந்தப்படுத்த நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம்.
- **உங்கள் உரையாடலில் ஆதரவளிக்கும் மொழியைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.** உங்கள் பிரச்சனைகளைப் பற்றி விவாதிப்பதில், நீங்கள் என்ன கவனித்தீர்கள் என்பதை விவரிக்க முடியும் மற்றும் உங்களுக்கு ஏதேனும் கவலைகள் இருந்தால் அவற்றைத் தெரிவிக்க முடியும் (உ.ம்., நீங்கள் அண்மைக் காலங்களில் நண்பர்களுடன் வெளியில் செல்லவில்லை என்பதையும், வழக்கமாக நீங்கள் செய்வதைப் போல நடன வகுப்பில் மகிழ்ச்சியுடன் பங்கேற்கவில்லை என்பதையும் நான் கவனித்தேன். நான் எவ்வாறு உதவ முடியும்? முதலில் அதைப் பற்றிப் பேசப் பயமாக இருந்தாலும், அதைக் கேட்க நான் இங்கே இருக்கிறேன்). உங்கள் குழந்தை பதிலளிப்பதற்கு முன் சிந்திப்பதற்கும், காலப் போக்கில் தங்கள் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் பகிர்ந்துகொள்ளவும் சிறிது நேரம் கொடுக்கவும்.
- **தூண்டிதல்களை மெதுவாகப் பயன்படுத்தவும்.** சில நேரங்களில் தங்களுக்கு என்ன நடந்துகொண்டிருக்கின்றது என்பதைப் பகிர்ந்துகொள்ள இளைஞர்கள் தயக்கம் காட்டுகின்றனர், என்ன நடக்கலாம் என்பதை சில ஊகங்களைக் கொண்டு மெதுவாக நீங்கள் தூண்டிக் கேட்கலாம். (உ.ம்., “ரோஹனுடன் உன் நட்பை இழப்பதை நினைத்து நீ சோகமாக இருப்பதாக நான் நினைக்கிறேன்”). நீங்களாகவே அனுமானிக்காமல் கவனமாக இருக்கவும், சரிப்படுத்திக்கொள்ள ஆயத்தமாக இருக்கவும்.
- **விடாமுயற்சி கொண்டவராகவும் ஆதரவளிப்பவராகவும் இருக்கவும்.** உங்கள் குழந்தை “எதுவும் தவறாக நடக்கவில்லை...என்னைத் தனியாக விட்டுவிடுங்கள்” எனப் பதிலளித்தால், அமைதியாக இருக்கவும் மற்றும் அவருக்காக நீங்கள் இருக்கிறீர்கள் என்று அவருக்கு உறுதியளிக்கவும். உங்கள் குழந்தைக்கு சிறிது கால அவகாசம் கொடுக்கவும், ஆனால் கைவிட்டு விடாதீர்கள், பின்னர் மீண்டும் முயற்சிக்கவும்.
- **உங்கள் குழந்தைக்காக நீங்கள் இருக்கிறீர்கள் என்று உறுதியளிக்கவும்.** உங்கள் குழந்தை சில பிரச்சனைகளை ஒப்புக்கொண்டால், அவர் உங்களிடம் அதைச் சொல்லியதற்கு நீங்கள் மகிழ்ச்சியடைவதாகவும், அவருக்கு உதவ நீங்கள் தயாராக இருப்பதாகவும் அவரிடம் சொல்லவும். நீங்கள் சில விஷயங்களை ஒன்றிணைந்து செய்யலாம் (யோசனைகளுக்கு கீழே பார்க்கவும்) மற்றும் / அல்லது பேசுவதற்கு [அவர் ஒரு மனநல நிபுணரைக் கண்டறிய நீங்கள் அவருக்கு உதவலாம்](#). உங்கள் குழந்தை தனியாள் அல்ல எனவும், ஒவ்வொரு படிநிலையிலும் அவருக்கு உதவ நீங்கள் தயாராக இருக்கிறீர்கள் எனவும் கூறி அவருக்கு உறுதியளிக்கவும்.
- **ஆபத்தை மதிப்பிட்டு தேவைப்பட்டால் பிரதிச்செயலாற்றவும்.** உங்கள் குழந்தைக்கு உடனடி பாதுகாப்பு தேவைப்படுகிறது என நீங்கள் கவலை கொள்ளும் ஏதேனும் ஒரு விஷயத்தைச் சொன்னால் (உ.ம்., தற்கொலை எண்ணங்கள்), உதவிக்குத் தொடர்புகொள்ளவும். உங்கள் குழந்தை சுய தீங்கு ஏற்படுத்திக்கொள்வதற்கான ஆபத்தில் இருப்பதாக நீங்கள் கருதினால் அவரைத் தனியாக விட வேண்டாம்.



எனது குழந்தை அவரின் மனநலத்துடன் போராடினால் நான் எப்படி அவருக்கு உதவ முடியும்?

அவசரமில்லாத சூழ்நிலைகளில், உங்கள் குழந்தை சோகம், கோபம், கவலை போன்ற உணர்வுகளை எதிர்கொண்டால் நீங்கள் ஆதரவு வழங்குவதற்குப் பல வழிகள் உள்ளன. சில யோசனைகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- **கேளுங்கள்.** உங்கள் குழந்தையின் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் கவனித்துக் கேட்க நேரம் ஒதுக்கவும் மற்றும் அதை உறுதிப்படுத்தவும். நீங்கள் புரிந்துகொண்டீர்களா எனப் பரிசோதிக்க நீங்கள் கேட்டவற்றை மீண்டும் திருப்பிச் சொல்லவும்.
- **மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும்.** உங்களால் முடியும்போது அழுத்தத்தைக் குறைக்க முயற்சிக்கவும் (உ.ம்., வீட்டு வேலைகளின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கவும், உங்கள் குழந்தையின் முன்பாக மன அழுத்தம் தரும் விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசுவதைத் தவிர்க்கவும்).
- **ஒன்றாக இருக்கவும்.** ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் குழந்தையுடன் 1:1 நேரம் செலவிடவும். 10-15 நிமிடங்கள் இருந்தால் கூட உதவியாக இருக்கும், நீங்கள் அவர்களின் தலைமையைப் பின்பற்றலாம், நீங்கள் ஒன்றிணைந்து செய்யக்கூடிய செயல்பாட்டை அவர்கள் தேர்ந்தெடுக்கச் செய்யவும்.
- **பலங்களைச் சுட்டிக்காட்டவும்.** கடந்த காலத்தில் உங்கள் குழந்தை சவால்களைச் சமாளித்துள்ள வழிகளை அவருக்கு நினைவூட்டவும். அவர்களின் பலம் மற்றும் உற்சாகத்தைக் கவனிக்கவும் கட்டமைக்கவும் அவர்களுக்கு உதவவும்.
- **சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும்.** உங்கள் குழந்தை மனச்சோர்வாக இருந்தால், அவர்களின் இதயத் துடிப்பை அதிகரிக்கின்ற 15-20 நிமிட உடல் ரீதியான இயக்கங்கள் கூட அவர்களுக்கு நல்ல உணர்வை ஏற்படுத்த உதவலாம்.
- **கலாச்சாரம் மற்றும் சமுதாயம் பற்றி ஆராயவும்.** உங்கள் குழந்தையின் அடையாளம் மற்றும் உடமை உணர்வை வளர்த்துக்கொள்ள அவர்களுக்கு உதவ கலாச்சாரம், நம்பிக்கை மற்றும் / அல்லது சமுதாயச் செயல்பாடுகளை ஆராய அவருக்கு உதவவும்.
- **அமைதியாக இருக்க ஒன்றிணைந்து பயிற்சி செய்யவும்.** ஆழ்ந்த அமைதியான சுவாசம் உங்கள் குழந்தை சாந்தமடையவும் மிகத் தெளிவாகச் சிந்திக்கவும் உதவக்கூடும். இதை உங்கள் குழந்தைக்கு முன்மாதிரியாக ஆக்கவும். அவரை ஆசுவாசப்படுத்திக்கொள்ள உதவக்கூடிய பயிற்சிகளில் வழக்கமாக ஈடுபட அவருக்கு ஊக்கமளிக்கவும் (உ.ம்., நீட்டி மடக்குதல், நினைவாற்றல், கலை, இசை கேட்டல், வெளியிடங்களில் நேரம் செலவிடுதல் போன்றவை).
- **மற்றவர்களுக்கு உதவவும்.** மற்றவர்களுக்கு நல்லதைச் செய்வதற்கான வாய்ப்புகளைக் கண்டறிய உங்கள் குழந்தைக்கு உதவவும். இது ஒரு தன்னார்வ தொண்டு செய்வதற்கான வாய்ப்பை ஏற்படுத்துவதாக இருக்கலாம், அல்லது ஒரு நண்பர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினருக்கு ஓர் அன்பான குறிப்பை அனுப்புவதாக இருக்கலாம். மற்றவர்களுக்காக எதையாவது செய்வது நமக்குள் நன்றாக உணர உதவும்.
- **நம்பிக்கையைத் தூண்டவும்.** உங்களுக்குப் பதில்கள் தெரியாவிட்டாலும் கூட, அல்லது தீர்வுகள் காண நீண்ட காலம் ஆகும் என்றாலும் கூட, நீங்கள் ஒரு வழியைக் கண்டுபிடிப்பீர்கள் என்று உங்கள் குழந்தைக்கு உறுதியளிக்கவும்.

நீங்கள் முயற்சி செய்த செயல்பாடுகளுக்கு உங்கள் குழந்தையிடம் எந்த முன்னேற்றமும் ஏற்படவில்லை எனத் தோன்றினால், அவர்களைப் பற்றிய கவலை உங்களுக்கு இன்னமும் இருந்தால் கூடுதல் உதவிக்காகத் தொடர்புகொள்ள இது சரியான நேரமாக இருக்கலாம்.



எனது குழந்தைக்கான தொழில்முறை மனநல உதவியை நான் எப்படி அணுகுவது?

பள்ளியில்

உங்கள் குழந்தை பள்ளி ஆதரவுக் குழுவுடன் ஏற்கனவே தொடர்பில் இருந்தால், நீங்கள் அவர்களைத் தொடர்புகொள்ளலாம். இல்லையென்றால், ஏற்கனவே உள்ள பள்ளி மனநலச் சேவைகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள பள்ளி முதல்வரிடம் கேட்கவும். ஒண்டாரியோவில் உள்ள பள்ளிகள் சமூகப் பணி மற்றும் உளவியல் பணியாளரிடம் இருந்து மதிப்பீட்டையும் சுருக்கமான தடுப்பு மற்றும் ஆரம்பகாலத் தலையீட்டுச் சேவைகளையும் வழங்குகின்றன.

சமுதாயத்தில்

கூடுதல் ஆதரவு தேவைப்பட்டால், உங்கள் குடும்ப மருத்துவர் உங்கள் குழந்தைக்கு மனநலச் சேவை அளிப்பதற்காக தொடர்பு கொள்வார். இங்கு நீங்கள் தொடர்புகொள்ளலாம்:

- [குழந்தைகளின் மனநலம் ஒண்டாரியோ](#) உங்கள் பகுதியில் உள்ள முன்பதிவில்லாச் சிகிச்சையகங்கள் (இணையதளம் வாயிலாக அல்லது நேரில்), தொடர்ச்சியான ஆலோசனை, சிகிச்சை மற்றும் தீவிர மற்றும் சிறப்புச் சிகிச்சை உள்ளிட்ட இலவச மனநலச் சேவைகளை வழங்குகிறது. பரிந்துரைகள் தேவையில்லை.
- [ஒன் ஸ்டாப் டாக்](#) தேவைப்படும்போது கூடுதல் ஆதரவுக்கான ஒரு திட்டத்தை உருவாக்கவும் அணுகவும் ஒண்டாரியோவில் எங்கிருந்தும் ஒரு சிகிச்சையாளருடன் உடனடியாக இங்கு தொடர்புகொள்ள முடியும்.
- [இளைஞர் நலவாழ்வு மையங்கள்](#) பல ஒண்டாரியோ சமூகங்களில் பல வகையான சேவைகளை அணுக முடியும். முன்பதிவற்ற அல்லது முன்பதிவுச் சந்திப்பு மூலம் எளிதாக அணுகக்கூடிய இலவச சேவைகள்.

தற்கொலை நெருக்கடிநிலை மற்றும் தடுத்தலுக்கான உதவி கிடைக்கின்றது.

தற்கொலை நெருக்கடி உதவித் தொலைபேசி 9-8-8
(அழைக்கவும் அல்லது உரைச்செய்தி அனுப்பவும் 24/7)

கூடுதல் உதவி மையங்கள்:

[குழந்தைகளுக்கான உதவித் தொலைபேசி](#)

1-800-668-6868 அல்லது 686868 என்ற எண்ணிற்கு CONNECT என உரைச் செய்தி அனுப்பவும்

[உள்நாடு நலவாழ்வுக்கான நம்பிக்கை உதவித் தொலைபேசி](#)

1-855-242-3310 அல்லது உரையாட இணைப்பைக் கிளிக் செய்யவும்

[பிளாக் யூத் உதவித் தொலைபேசி](#)
1-833-294-8650



மனநல அவசரநிலையின்போது நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நீங்கள் உங்கள் குழந்தையின் பாதுகாப்பு பற்றி, அல்லது அவரைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் பாதுகாப்பு பற்றிக் கவலைப்பட்டால், உடனடியாக உதவி பெற வேண்டியது முக்கியமாகும். ஆம்புலன்ஸை அழைத்தல், உள்ளூர் நடமாடும் நெருக்கடிகாலச் சேவை (உங்கள் பகுதியில் இருந்தால்), 9-1-1, அல்லது உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவமனையின் அவசரகால அறைக்குச் செல்லுதல் ஆகியவை இதில் அடங்கும்.

பின்வரும் சூழ்நிலைகள் அவசர தொழில்முறை உதவி தேவைப்படும் மனநல அவசரநிலைகளைக் கருதப்படும்:

- உங்கள் குழந்தை ஒரு தற்கொலைத் திட்டத்தைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் அதன் மீது உடனடியாகச் செயலாற்றும் எண்ணம் கொண்டுள்ளது.
- உங்கள் குழந்தை ஒரு தற்கொலை முயற்சி செய்துள்ளது.
- உங்கள் குழந்தை மற்றவர்களைக் காயப்படுத்தி விடுவதாக அச்சுறுத்துகிறது மற்றும் / அல்லது மூர்க்கத்தனமாகச் செயல்படுகிறது.
- உங்கள் குழந்தை அதிக அளவு போதைப்பொருள் எடுத்துக்கொண்டதற்கான அறிகுறிகளைக் கொண்டுள்ளது.

மனநலப் பிரச்சனையை எதிர்கொள்கின்ற ஒரு குழந்தைக்கு ஆதரவளிப்பது கடினமானதாக இருக்கலாம், உங்களுக்கு நீங்களே சுயமாக ஆதரித்துக்கொள்வது பற்றிப் பரிசீலிக்கவும். இதே அனுபவங்களைக் கொண்டுள்ள பிற பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுடன் இணைந்திருக்க [குழந்தைகளின் மனநலத்திற்காக பெற்றோர்கள்](#)-ஐத் தொடர்புகொள்ளவும்.

