



உங்கள் குழந்தைக்கான மனநலப் பிரச்சனைகளைக் கவனித்தல்

உங்கள் குழந்தையின் மனநலம் மற்றும் நலவாழ்வு பற்றி நீங்கள் கவலைப்பட வேண்டுமா என்று உங்களுக்கு எப்படித் தெரியும்?

ஒரு பெற்றோராக / பராமரிப்பாளராக, உங்கள் குழந்தையைப் பற்றி நன்கு அறிந்திருக்கின்றீர்கள், அவர்களின் மனநலம் பாதிக்கப்படும்போது பெரும்பாலும் அதைக் கவனிக்கின்ற முதல் நபராக நீங்கள் இருக்கிறீர்கள். அநேகமாக அவர்களுடைய உணர்ச்சிகள், நடத்தை அல்லது வளர்ச்சியில் ஒரு மாற்றத்தை நீங்கள் கவனிக்கிறீர்கள். உங்கள் குழந்தை மனநலப் பிரச்சனையை எதிர்கொள்கின்றாரா என்பதைக் கருத்தில் கொள்ள உங்களுக்கு உதவக்கூடிய சில உதவிக்குறிப்புகள் இந்தப் பணித்தாளில் இடம்பெற்றுள்ளன.

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

கீழேயுள்ள தாளில், நீங்கள் கவனித்த மாற்றங்களின் அம்சங்களை நீங்கள் காணலாம்: பிரச்சனையின் **தன்மை**, அதன் **கால அளவு**, **தீவிரம்**, **நிகழ்மை** மற்றும் **தாக்கம்**. நீங்கள் தொழில்முறை உதவி பெறத் தேர்ந்தெடுத்தால், உங்கள் பிரச்சனைகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளும்போது இந்தப் பணித்தாள் தொடர்பான உங்கள் ஆழ்ந்த சிந்தனைகள் உங்கள் எண்ணங்களை ஒழுங்குபடுத்த உதவலாம்.

பணித்தாள்

தன்மை

உங்கள் பிரச்சனையின் தன்மையை விவரிக்கவும். நீங்கள் என்ன அறிகுறிகளைக் கவனித்தீர்கள்? நீங்கள் எதை அவதானித்தீர்கள்?



கால அளவு

நீங்கள் இந்த அறிகுறிகளை முதலில் எப்போது கவனிக்கத் தொடங்கினீர்கள்? இது பல நாள்களாக, வாரங்களாக அல்லது மாதங்களாக நடந்துகொண்டிருக்கின்றதா? அது படிப்படியான மாற்றமா அல்லது திடீரென ஏற்பட்ட மாற்றமா? அது பெரும் வாழ்க்கைச் சம்பவங்கள் ஏற்பட்ட அதே நேரத்தில் நடந்ததா?



தீவிரம்

நீங்கள் கவனித்த இந்த உணர்ச்சிகள் அல்லது நடத்தைகள் எந்த அளவுக்குத் தீவிரமானவை? அவர்களின் வயது மற்றும் வளர்ச்சி நிலையை வைத்துப் பார்க்கும்போது அவை பொதுவாக நிகழக்கூடியதா? இல்லை என்றால், பிரச்சனைகள் இலேசானவையா, மிதமானவையா அல்லது மிகத் தீவிரமானவையா? (1 முதல் 10 வரையிலான அளவுகோலில் தரமதிப்பீடு வழங்குவது பற்றிப் பரிசீலிக்கவும். நீங்கள் இதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட காலகட்டத்திற்கான மதிப்பீட்டை வழங்கினால், கூடுதல் உதவி தேவைப்படும்போது அதன் முன்னேற்றத்தை அல்லது குறிப்பை நீங்கள் பார்க்கலாம்.)



நிகழ்மை

பிரச்சனையை நீங்கள் எவ்வளவு அடிக்கடி கவனிக்கிறீர்கள்? இது நீங்கள் தினமும், வாரந்தோறும் அல்லது எப்போதாவது கவனிக்கின்ற ஒரு விஷயமா? இது ஏதேனும் குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சிகள், நேரங்கள் அல்லது சூழ்நிலைகளைத் தொடர்ந்து நடைபெறக்கூடியதா?



தாக்கம்

இந்தப் பிரச்சனை உங்கள் குழந்தையையும் அவரின் அன்றாட வாழ்க்கையையும் எப்படிப் பாதிக்கின்றது? அவர்கள் பள்ளி வேலையைச் செய்யத் தடுமாறுகின்றார்களா? நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினருடனான அவர்களுடைய உணர்வுகள் பிரச்சனைக்குரியதாக இருக்கின்றதா? அவர்கள் வழக்கமாக எதிர்கொள்கின்ற விஷயங்களில் ஆர்வம் குறைந்தவர்களாக உள்ளனரா? சாப்பிடுதல் அல்லது தூங்குதலில் அவர்களுக்குச் சிரமங்கள் உள்ளதா?



உங்கள் பிரச்சனைகள் நீண்ட காலம் (அதாவது, இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல்) நீடித்திருப்பதாக, தீவிரமானதாக, அடிக்கடி நிகழக்கூடியதாக மற்றும் / அல்லது வீட்டில், பள்ளியில் அல்லது சமுதாயத்தில் உங்கள் குழந்தையின் செயல்பாட்டில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடியதாக இந்தக் கேள்விகளுக்கான உங்கள் பதிலில் நீங்கள் குறிப்பிட்டிருந்தால், உங்கள் குழந்தை மனநலப் பிரச்சனையை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கலாம். நீங்கள் என்ன கவனித்தீர்கள் என்பதைப் பற்றி உங்கள் குழந்தையுடன் பேசுதல் மற்றும் / அல்லது ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட மனநல நிபுணரின் வழிகாட்டுதலைக் கோருதல் (உ.ம்., சமூகப் பணியாளர், உளவியலாளர்) என்பது அடுத்தகட்ட நடவடிக்கையாக இருக்கலாம்.

இதற்கு உதவ பல அக்கறை கொண்ட மனநல நிபுணர்கள் உள்ளனர். உங்கள் குழந்தையின் பள்ளி மற்றும் / அல்லது உங்கள் குடும்ப மருத்துவரிடமிருந்து தொடங்கவும். ஒண்டாரியோவில் உள்ள பெரும்பாலான பள்ளி வாரியங்கள் பள்ளியின் சமூகப் பணியாளர்கள் மற்றும் உளவியல் பணியாளர்களைக் கொண்டு இலவச மனநலச் சேவைகளை வழங்குகின்றன. சமூக ஆதாரவளங்களும் கிடைக்கின்றன. [குழந்தைகளின் மனநலம் ஒண்டாரியோ](#) அல்லது [ஒன் ஸ்டாப் டாக்](#) மூலம் உங்களுக்குத் தேவையான உதவி உங்கள் சமூகத்தில் கிடைக்கும்.

இன்னும் ஆழமான தகவல்களுக்குப் பார்க்கவும்: [உங்கள் குழந்தைக்கான மனநலப் பிரச்சனைகளைக் கவனித்தல்](#)

அது ஓர் அவசரநிலையாக இருந்தால் - உங்கள் குழந்தைக்குத் தற்கொலை எண்ணம் இருந்தால் மற்றும் அதை உடனே செயல்படுத்திவிட வேண்டும் என்ற எண்ணம் இருந்தால் - உங்கள் குழந்தையைத் தனியாக விட வேண்டாம். தற்கொலை நெருக்கடி உதவித் தொலைபேசி எண் 9-8-8-ஐ உடனடியாகத் தொடர்புகொள்ளவும், உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவமனையிலிருந்து அவசரகால அறைக்குச் செல்லவும் அல்லது ஓர் ஆம்புலன்ஸை அழைக்கவும். உங்கள் குழந்தை தற்கொலை செய்து கொள்ளும் முயற்சியை நீங்கள் கண்டறிந்தால், 911-ஐ உடனே அழைக்கவும்.

