



# உங்கள் பிள்ளைக்கான மனநலம் சார்ந்த கரிசனைகளை அவதானித்தல்

உங்கள் பிள்ளையின் மனநலத்திலும் நல்வாழ்விலும் நீங்கள் கரிசனை செலுத்த வேண்டும் என்பதை நீங்கள் எப்படித் தெரிந்து கொள்வது?

ஒரு பெற்றோராக/பராமரிப்பு வழங்குநராக, உங்கள் பிள்ளையை நீங்கள் நன்கு அறிவீர்கள், மேலும் அவர்கள் தங்களுடைய மனநலத்தில் எப்போது சிரமப்படுவார்கள் என்பதை நீங்கள் தான் முதலில் அவதானிக்கிறீர்கள். ஒருவேளை நீங்கள் அவர்களின் உணர்ச்சிகளில், நடத்தைகளில் அல்லது வளர்ச்சியில் ஒரு மாற்றத்தை அவதானித்திருக்கலாம். இந்தப் பணித்தாள் உங்கள் பிள்ளை ஒரு மனநலம் சார்ந்த சிக்கலை அனுபவிக்கிறாரா என்பதைக் கருத்திற் கொள்ள உதவும் சில கேள்விகளை வழங்குகிறது.

**கவனத்திற் கொள்க:** நாங்கள் இந்த ஆவணத்தில் "பிள்ளை" என்ற சொல்லை தொடர்ந்து பயன்படுத்தும்போது, நீங்கள் பராமரிக்கும் பிள்ளை ஒரு பதின்ம வயதினராக அல்லது ஒரு இளம் பராயத்தவராக இருப்பார் என்று நாங்கள் கருதுகிறோம்.

கீழே உள்ள தாளில், நீங்கள் அவதானித்திருக்கிற மாற்றங்களின் அம்சங்களைக் குறித்துக் கொள்ளலாம்: கரிசனையின் **தன்மை**, அதன் **காலஅளவு**, **தீவிரம்**, **நிகழ்வெண்ணிக்கை** மற்றும் **தாக்கம்**. நீங்கள் தொழில்முறையான உதவியை நாடுவதற்குத் தெரிவுசெய்தால், உங்கள் கரிசனைகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளும் போது இந்தப் பணித்தாளில் உள்ள உங்கள் பிரதிபலிப்புகள் உங்கள் எண்ணங்களை ஒழுங்கமைக்க உதவும்.

## பணித்தாள்

### தன்மை

**உங்கள் கரிசனையின் தன்மையை விவரியுங்கள்.** நீங்கள் அவதானிக்கின்ற அடையாளங்கள் எவை? நீங்கள் எவற்றை அவதானித்திருக்கிறீர்கள்?



## கால அளவு

**நீங்கள் இந்த அடையாளங்களை முதன்முதலில் எப்போது அவதானிக்கத் தொடங்கினீர்கள்?** இது நாட்கணக்கில், வாரக்கணக்கில், மாதக்கணக்கில் தொடர்கின்றதா? இது படிப்படியாக அதிகரிக்கிறதா அல்லது ஒரு திடீர் மாற்றமா? ஏதேனும் பாரிய வாழ்க்கைத் திருப்பங்கள் ஏற்பட்ட வேளையிலா இந்த மாற்றம் நிகழ்ந்தது?



## தீவிரத்தன்மை

**நீங்கள் அவதானிக்கின்ற உணர்ச்சிகள் அல்லது நடத்தைகள் எந்தளவு தீவிரம் வாய்ந்தவை?** அவை அவர்களின் வயதுக்கும் வளர்ச்சிப் பருவத்துக்கும் பொதுவானவையா? இல்லை என்றால், அந்தக் கவலைகள் இலேசானவையா, நடுத்தரமனவையா அல்லது மிகவும் தீவிரமனவையா? (1 முதல் 10 வரையிலான தரப்படுத்தலை வழங்குவதைக் கருத்திற் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் இதை நாட்கணக்கில் தரப்படுத்தினால், நீங்கள் முன்னேற்றத்தை அவதானிக்கலாம் அல்லது எப்போது மேலதிக உதவி தேவைப்படும் என்பதைக் குறித்துக் கொள்ளலாம்.)



## நிகழ்வெண்ணிக்கை

**நீங்கள் கரிசனையை எவ்வளவு அடிக்கடி அவதானிக்கிறீர்கள்?** இது நீங்கள் நாளாந்தம், வாராந்தம் அல்லது எப்போதாவது அவதானிக்கின்ற ஒரு விடயமா? இது ஏதாவது குறிப்பிட்ட நிகழ்வுகளுடன், நேரங்களுடன் அல்லது நிலைமைகளுடன் தொடர்புபடுகின்றதா?



## தாக்கம்

**இந்தக் கரிசனை உங்கள் பிள்ளையிலும் அவருடைய நாளந்த வாழ்க்கையிலும் எவ்வாறு தாக்கம் செலுத்துகிறது?** அவர் பாடசாலை வேலைகளைச் செய்வதற்குப் போராடுகிறாரா? நண்பர்களுடனும் குடும்பத்தினர்களுடனுமான அவரது உறவு பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறதா? அவர் வழக்கமாகச் செய்து மகிழ்ந்த விடயங்களில் ஆர்வமிழந்து இருக்கிறாரா? அவர் உண்ணுவதிலும் தூங்குவதிலும் சிரமத்தை எதிர்கொள்கிறாரா?



இந்தக் கேள்விகளுக்கான உங்கள் பதில்கள், கரிசனைகள் நீண்ட காலம் நீடிக்கின்றன (அதாவது இரண்டு வாரங்களுக்கு மேலாக), தீவிரமானவை, அடிக்கடி நிகழக்கூடியன மற்றும்/அல்லது வீட்டில், பாடசாலையில் அல்லது சமூகத்தில் உங்கள் பிள்ளையின் நடவடிக்கைகளைப் பாதிக்கின்றன என்று பரிந்துரைத்தால், உங்கள் பிள்ளை ஒரு மனநலப் பிரச்சனையை அனுபவிக்கலாம். அடுத்த கட்டமாக நீங்கள் அவதானித்ததைப் பற்றி உங்கள் பிள்ளையுடன் கதைப்பது மற்றும்/அல்லது ஒரு ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட மனநல நிபுணரின் (உ.ம்., சமூக சேவகர், உளவியலாளர்) வழிகாட்டுதலைப் பெறுவது என்பனவாக இருக்கலாம்.

உதவ முடியுமான பல பராமரிப்பு மனநல வல்லுநர்கள் இருக்கிறார்கள். உங்கள் பிள்ளையின் பாடசாலை மற்றும்/அல்லது உங்கள் குடும்ப வைத்தியரிடமிருந்து ஆரம்பியுங்கள். ஒன்றாறியோவில் உள்ள அநேகமான பாடசாலைச் சபைகள் பாடசாலை சமூக சேவகர்களிடமிருந்தும் உளவியல் உத்தியோகத்தர்களிடமிருந்தும் இலவச மனநல சேவைகளை வழங்குகின்றன. சமூக வளங்களும் கிடைக்கின்றன. [சிறுவர்களின் மனநலம் ஒன்றாறியோ \(Children's Mental Health Ontario\)](#) அல்லது [வன்-ஸ்டொப்-டோக் \(One Stop Talk\)](#) ஊடாக உங்கள் சமூகத்தில் உதவியை நீங்கள் கண்டறியலாம்.

மேலும் ஆழமான தகவல்களுக்காக, இவற்றைப் பரிசீலிக்கவும்: [உங்கள் பிள்ளைக்கான மனநலம் சார்ந்த கரிசனைகளை அவதானித்தல்](#)

**ஒரு அவசர நிலை ஏற்பட்டால்** - உங்கள் பிள்ளைக்கு ஒரு தற்கொலை எண்ணம் இருந்து அவர் உடனடியாகச் செயற்பட ஆரம்பித்தால் - உங்கள் பிள்ளையை தனியாக இருக்க விட வேண்டாம். உடனடியாக தற்கொலைப் பிரச்சினை உதவி அழைப்பு (Suicide Crisis Helpline) எண்ணான 9-8-8 ஐ அழைக்கவும், உங்கள் உள்ளூர் வைத்தியசாலையின் அவசர சிகிச்சை அறைக்குச் செல்லவும், அல்லது ஒரு அம்பியுலன்சை அழைக்கவும். உங்கள் பிள்ளை தற்கொலை செய்ய முயற்சித்ததாக நீங்கள் கண்டால், உடனடியாக 911 ஐ அழைக்கவும்.

