

# ஆயத்தமாகவும், தடுக்கவும், பிரதிச்செயலாற்றவும்



## பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான தற்கொலைத் தடுப்பு\* வழிகாட்டி

தற்கொலை எண்ணங்கள் உள்ளிட்ட மனநலப் பிரச்சனைகள்  
எவருக்கும் வரலாம்.

சில அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிப்பதன் மூலம்  
உங்களுக்கு உதவும் வகையில் இந்த வழிகாட்டி வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது,  
இதனால் உங்கள் குழந்தை தற்கொலை எண்ணங்களை எதிர்கொண்டால்  
நீங்கள் ஆயத்தமாகலாம், தடுக்கலாம் மற்றும் பிரதிவினை புரியலாம்.  
இது கிழக்கு ஒண்டாரியோவின் குழந்தைகள் மருத்துவமனையால்  
தயாரிக்கப்பட்ட தற்கொலை எண்ணங்கள் கொண்ட குழந்தைகள்  
மற்றும் இளைஞர்களுக்கு உதவுதல் என்பதிலிருந்தும், பள்ளி வாரியப்  
பயன்பாட்டிற்காக பீல் மாவட்டப் பள்ளி வாரியத்தால் மேற்கொண்டு சூழல்  
சார்ந்து வடிவமைக்கப்பட்ட பதிப்பிலிருந்தும் எடுக்கப்பட்டுள்ளது.

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

மனநலம் மற்றும் நலவாழ்வை மேம்படுத்துதல் என்பது தற்கொலையைத் தடுப்பதில் முக்கியப் பங்கு  
வகிக்கின்றது. இளைஞர்கள் இவற்றிற்குப் பல்வேறு உத்திகளைக் கொண்டிருக்கும்போது:

- மனதளவில் நன்றாக இருத்தல்,
- மனநலப் பிரச்சனைகளின் அறிகுறிகளை அடையாளம் கண்டறிதல்,
- உணர்ச்சிப்பூர்வச் சிரமங்களை எதிர்கொள்ளும்போது உதவி கேட்டல்,

தற்கொலை எண்ணங்கள் மற்றும் நடத்தைகளுக்கான ஆபத்து குறைக்கப்படுகின்றது.  
பாதுகாப்புக் காரணிகளை மேம்படுத்துதல் (அதாவது, சிறந்த மனநலனுக்கு ஆதரவளிக்கும்  
விஷயங்கள்) மற்றும் ஆபத்துக் காரணிகளைக் குறைத்தல் (அதாவது, மனநலனை எதிர்மறையாகப்  
பாதிக்கும் விஷயங்கள்) என்பது தற்கொலையைத் தடுத்தலில் முக்கிய இலக்காக உள்ளது.  
பெற்றோர்களும் பராமரிப்பாளர்களும் தங்கள் குழந்தைகளுக்கான வலுவான பாதுகாப்புக்  
காரணியாக இருக்கலாம்.



ஆயத்தமாகவும், தடுக்கவும், பிரதிச்செயலாற்றவும்:

பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான தற்கொலைத் தடுப்பு வழிகாட்டி

**மறுதலிப்பு:** இந்தத் தகவல்கள் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட சுகாதார நிபுணருடன் கலந்தாலோசிப்பதற்கு மாற்றாக அமையாது. உங்கள் குழந்தையைப் பற்றிய கவலை உங்களுக்கு இருந்தால், கீழே குறிப்பிட்டுள்ளபடி உங்கள் மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசிக்கவும் அல்லது அவசரகாலச் சேவைகளை நாடவும்

**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

கட்டணமில்லா மனநலச் சிகிச்சை பெற, **குழந்தைகள் மனநலம் ஒண்டாரியோ அல்லது ஒன் ஸ்டாப் டாக்-ஐத் தொடர்புகொள்ளவும்.**

\*வாழ்க்கை மேம்பாடு என்பதை தற்கொலைத் தடுப்புக்குத் தீர்வு காண்பதற்கான ஒரு வழியாக உள்நாட்டுச் சமுதாயங்கள் அறிமுகப்படுத்தியுள்ளன. இந்த முன்னியல்பான, முழுமையான மற்றும் பலம் சார்ந்த அணுகுமுறை கலாச்சாரம் மற்றும் நலவாழ்வின் முக்கியத்துவத்தைச் சுட்டிக் காட்டுகின்றது. மேலும் அறிந்துகொள்க: <https://wisepractices.ca/>



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

மறுதலிப்பு: இந்தத் தகவல் தான் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட சுகாதார நிபுணருடன் கலந்தாலோசிப்பதற்கு மாற்றாக அமையாது. உங்கள் குழந்தையைப் பற்றிய கவலை உங்களுக்கு இருந்தால், உங்கள் மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசிக்கவும் அல்லது அவசரகாலச் சேவைகளை நாடவும்.

பக்கம் 02

[www.smho-smso.ca](http://www.smho-smso.ca)

## ஆயத்தமாகவும்

பள்ளி வயதுக் குழந்தையின் ஒரு பெற்றோராக / பராமரிப்பாளராக\*, தற்கொலை பற்றி நான் அறிந்துகொள்ள வேண்டிய சில கருத்துகள் யாவை?

இளைஞர்களிடையே தற்கொலை என்பது துரதிருஷ்டவசமாக மிகப் பொதுவாகக் காணப்படுகின்றது. இது இளைஞர்கள் மற்றும் இளம் வயதுவந்தவர்களிடையே மரணத்திற்கு வழிவகுக்கும் இரண்டாவது முன்னணிக் காரணம் ஆகும்.

- சுமார் 10% இளைஞர்கள் தற்கொலை பற்றித் தீவிரமாகச் சிந்தித்துள்ளனர், 3% பேர் தற்கொலைக்கு முயற்சித்துள்ளனர்.
- இது பெரும்பாலும் மனநிலைக் கோளாறுகள் போன்ற மனநலப் பிரச்சனைகள் தொடர்புடையதாக இருக்கின்றது, ஆனால் பொதுவாகப் பல சிக்கலான காரணிகள் ஓர் இளைஞர் தனது வாழ்க்கையை முடித்துக்கொள்வது பற்றிச் சிந்திக்க வைக்கின்றன.
- தற்கொலை விகிதம், தற்கொலை இழப்பிலிருந்து தப்பியவர்கள், தற்கொலை முயற்சியிலிருந்து தப்பி உயிர்வாழ்பவர்கள் ஆகியவை சிறுவர்களிடையே அதிகமாக உள்ளது, பூர்வீகக் குடிமக்கள், மெடிஸ் மற்றும் இன்யூட் சமூகங்களில் சிலரும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். தற்கொலை எண்ணங்களும் தற்கொலை நடத்தையும் 2S/LGBTQIA+ இளைஞர்களிடம் அவர்களுடைய 2S/LGBTQIA+ சகாக்களை விட மிகப் பொதுவாகக் காணப்படுகின்றன. கருப்பின இளைஞர்களிடையே தற்கொலை விகிதங்கள் அதிகரித்து வருவதாக சமீபத்தில் எடுக்கப்பட்ட சில தரவுகள் குறிப்பிடுகின்றன. இன ரீதியான அதிர்ச்சி, தற்பாலினர் வெறுப்பு, திருநர் வெறுப்பு மற்றும் கேலி செய்தல் சார்ந்த அனுபவங்கள் ஆபத்துக் காரணிகளாக உள்ளன. கலாச்சாரம், சமுதாயம், குடும்பத்தினர் ஏற்றுக்கொள்ளாதல் உள்ளிட்டவை பாதுகாப்புக் காரணிகளில் அடங்கும்.
- தற்கொலை எண்ணங்கள் யாருக்கும் ஏற்படலாம். ஒரு பெற்றோராக, அதை அறிந்திருப்பதும் எதிர்கொள்ள ஆயத்தமாக இருப்பதும் நல்லது.

இளைஞர்கள் தற்கொலை பற்றிச் சிந்திக்கக் காரணமாக அமைவது எது?

குழந்தைகளும் இளைஞர்களும் ஒரு சூழ்நிலை பற்றிக் குழப்பமாகவும் ஆதரவற்றவர்களாகவும் உணரும்போது, மற்றவர்களிடமிருந்து துண்டிக்கப்பட்டதாக, எதிர்காலத்தைப் பற்றி நம்பிக்கையின்றி உணரும்போது தற்கொலை எண்ணங்களை எதிர்கொள்ள நேரிடலாம். உதாரணமாக, இது பின்வரும் மன அழுத்தங்கள் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம்:

- உறவுகள் (கருத்து வேறுபாடுகள், குறிப்பிடத்தக்க மற்றவரின் இழப்பு, கொடுமைப்படுத்துதல், விவாகரத்து),
- பள்ளி (சாதிப்பதற்கான அழுத்தம், கற்றல் போராட்டங்கள், அவர்கள் தொடர்புடையவர்கள் அல்ல என்ற உணர்வு),
- அடக்குமுறை, பாகுபாடு மற்றும் / அல்லது பாதுகாப்பற்றவராக / ஆதரிக்கப்படாதவராக உணர்தல் (உ.ம்., இனவெறி, தற்பாலினர் வெறுப்பு, திருநர் வெறுப்பு, இஸ்லாம் வெறுப்பு, மாற்றுத் திறனாளி பாகுபாடு, ஏழ்மை, துஷ்பிரயோகம் போன்றவை),
- மனநலப் பிரச்சனைகள் (மனச்சோர்வு, இருமுனைக் கோளாறு, பதற்றம், பிரச்சனைக்குரிய போதைப் பொருள்களின் பயன்பாடு).



### என் குழந்தை மனநலத்துடன் இருக்க உதவுவதற்கு நான் என்ன செய்ய முடியும்?

உங்கள் குழந்தையின் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தவும் புரிந்துகொள்ளவும் அவருக்கு நீங்கள் ஆதரவளிக்கப் பல வழிகள் உள்ளன. இந்த நடைமுறைக் குறிப்புகள் இவற்றுக்கு உதவக்கூடும்:

- மிகக் கடினமான நேரங்களில் கூட, உங்கள் குடும்பத்தில் நிலவும் அழுத்தத்தைக் குறைக்க உங்களால் இயன்றதைச் செய்யவும்.
- தொடர்புகளுக்கும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கும் ஒவ்வொரு நாளும் நேரம் ஒதுக்கவும், உங்கள் குழந்தையுடன் ஒருவருக்கு ஒருவர் நேரடியாகத் தொடர்புகொள்ள நேரம் ஒதுக்கவும்.
- மன அழுத்தத்தைச் சமாளிப்பதற்கான வழிகளை உங்கள் குழந்தைக்குக் கற்பிக்கவும் மற்றும் காண்பிக்கவும். முயற்சிப்பதற்கும் பேசுவதற்கும் அவர்களுக்கு இடம் அளிக்கவும்.

- உங்கள் குழந்தை எதைப் பற்றியாவது வருத்தப்பட்டால், உடனடியாக பிரச்சனையைத் தீர்த்தல் படிநிலைக்குச் செல்ல முயற்சிக்காமல், அவர் சொல்வதைக் கேட்டு ஏன் அவர் தற்போதைய சூழ்நிலையை அனுபவிக்கிறார் என்பதை நீங்கள் புரிந்துகொண்டீர்கள் என்பதைக் காண்பிக்கவும்.
- மூத்த குழந்தைகளுக்கு, [குழந்தைகளின் உதவித் தொலைபேசி](#) அல்லது [ஒன் ஸ்டாப் டாக்](#) போன்ற ஆதாரவளங்களைப் பகிர்வது பற்றிப் பரிசீலிக்கவும், அங்கு அவர்கள் மன அழுத்தத்தைச் சமாளிப்பதற்கும் மன ரீதியாக நலமாக இருப்பதற்கும் யோசனைகளைக் காணலாம்.
- மனநலப் பிரச்சனைகளைப் பற்றி வெளிப்படையாகப் பேசுவதன் மூலம் இந்தக் களங்கங்களைக் குறைக்க உதவவும் மற்றும் தொடக்கத்திலேயே உதவி பெற ஊக்குவிக்கவும்.

\* இந்த ஆதாரவளத்தில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள பெற்றோர் எனும் சொல் பாதுகாவலர்கள், பராமரிப்பாளர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் கவனித்துக்கொள்ளும் பிற பெரியவர்கள் அனைவரையும் குறிப்பதாக இருக்கும் என்ற புரிதலுடன் பயன்படுத்தப்படும்.



## தடுக்கவும்

### தற்கொலை பற்றி எனது குழந்தையுடன் பேசுவது அவர்களுக்குப் பெரும் ஆபத்தை ஏற்படுத்துமா?

தற்கொலை பற்றி விவாதிப்பதும் தற்கொலை எண்ணங்களைப் பற்றி நேரடியாகக் கேட்பதும் இந்த எண்ணங்களைக் குழந்தையின் மனதில் ஆழப் பதித்துவிடும் என பெற்றோர்களும் பராமரிப்பாளர்களும் பெரும்பாலும் கவலைப்படுகின்றனர். அதன் விளைவாக, பல பெற்றோர்கள் இந்தத் தலைப்பை மொத்தமாகப் புறக்கணிக்கிறார்கள். **உண்மையில், தற்கொலை எண்ணங்களைக் கொண்டிருக்கிறாரா என ஒருவரிடம் கேட்பது தற்கொலை எண்ணங்கள் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தை அதிகரிக்கும் என்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்கான எந்த ஆதாரமும் இல்லை.** மாறாக, தற்கொலை பற்றிப் பேசுவது உங்கள் குழந்தையின் மீது நீங்கள் அக்கறை எடுத்துக்கொள்கிறீர்கள் என்பதையும், கடினமாக காலங்களில் அவர்களுக்கு உதவ நீங்கள் இருக்கிறீர்கள் என்பதையும் காண்பிக்கிறது. கடினமான எண்ணங்களை விவரிக்க நீங்கள் அவர்களுக்கு வார்த்தைகளை எடுத்துக் கொடுக்கிறீர்கள் மற்றும் தேவைப்படும் ஆதரவுகளையும் சேவைகளையும் அவர்கள் அணுகும்போது நீங்கள் அவர்களுடன் இணைந்து பயணிக்க முடியும்.

### தற்கொலைக்கான சில எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் யாவை?

எதைக் கவனிக்க வேண்டும் என்று உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால் தற்கொலைக்கான எச்சரிக்கை அறிகுறிகளைப் பார்ப்பது கடினமானதாக இருக்கலாம். இவற்றைக் கவனிக்கவும்:

- குடும்பத்தினரிடமிருந்தும் நண்பர்களிடமிருந்தும் விலகியிருத்தல்
- எதிர்காலம் பற்றிய நம்பிக்கையின்மை
- தற்கொலை பற்றி அல்லது மரணிக்க விரும்புவது பற்றிப் பேசுதல் அல்லது எழுதுதல்
- அவர்கள் மனக்குழப்பமாக, ஆதரவற்றவர்களாக அல்லது கட்டுப்பாடற்றவர்களாக உணர்வதாகத் தெரிவித்தல்

- விடை பெறும் சமீக்கைகள், முக்கியமான உடைமைகளைக் கொடுப்பது போன்றவை
- நடத்தையில் மாற்றங்கள் (பள்ளிச் செயல்திறன் குறைதல், மோசமாக நடந்துகொள்ளுதல், ஆபத்தான செயல்களில் துணிந்து இறங்குதல் போன்றவை)
- பிரச்சனைக்குரிய போதைப் பொருள்களைப் பயன்படுத்துதல்
- சுகாதாரத்தில் கவனக்குறைவு
- மனச்சோர்வு அல்லது ஊக்கமின்மைக்கான அறிகுறிகள் (சோகம், எரிச்சல், முன்னர் மகிழ்ச்சியுடன் ஈடுபட்ட செயல்பாடுகளில் ஈடுபாடு குறைதல், தூங்குவதில் அல்லது சாப்பிடுவதில் சிரமம்)

### எனது குழந்தை தற்கொலை எண்ணங்கள் கொண்டிருப்பதாக நான் நினைத்தால், என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்கள் குழந்தையுடன் சேர்ந்து தலைப்பைப் பற்றி பேச ஆரம்பிப்பது, அவர்களுக்கு இந்தப் பகுதியில் பிரச்சனை இருந்தால் உங்களை நம்பி அதை அவர் உங்களிடம் ஒப்படைப்பதை இது எளிதாக்கும். இந்தக் கடினமான உரையாடலை அணுகுவதற்கான சில வழிகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:



### உரையாடலைத் தொடங்கவும்:

உங்கள் குழந்தை எப்படி இருக்கிறார் எனக் கேட்பதில் ஆரம்பித்து மெதுவாகத் தொடங்கவும். நீங்கள் சில பொதுவான அவதானிப்புகள் மற்றும் கேள்விகளைக் கொண்டு தொடங்கலாம், "நீ அதிக நேரம் உன் அறைக்குள்ளேயே செலவிடுவதையும், சோகமாக இருப்பதையும் நான் கவனித்தேன். நீ நலமாக இருக்கிறாயா?" போன்ற கேள்விகளால் தொடங்கலாம். சில நேரங்களில், உரையாடல் தீவிரம் குறைந்ததாகத் தோன்ற உதவ ஒருவருக்கொருவர் அருகில் அமர்ந்திருப்பது அல்லது ஒன்றுசேர்ந்து படம் வரைதல் அல்லது சமைத்தல் போன்ற வேறு ஏதாவது செயல்பாட்டில் ஈடுபடுவது போன்றவை எளிதானதாக இருக்கலாம்.





**கேள்விகள்:** உங்கள் முதல் கேள்விக்குப் பதிலளிக்க உங்கள் குழந்தைக்கு ஒரு வாய்ப்புக் கொடுப்பது முக்கியமாகும். "அதைப் பற்றி இன்னும் கொஞ்சம் சொல். அது முக்கியமானதாகத் தோன்றுகின்றது. நான் நன்கு புரிந்துகொள்ளத் தொடங்கியிருக்கிறேன் என்று நீங்கள் கூறலாம்."

**கேட்கவும்:** தற்கொலை பற்றி நேரடியாகக் கேட்கவும். ஒரு மூத்த குழந்தைக்கு நீங்கள் இவ்வாறு சொல்லலாம், "சில நேரங்களில், மக்களுக்கு இவ்வாறான உணர்வுகள் ஏற்படும்போது, அவர்களுக்குத் தற்கொலை எண்ணம் தோன்றுகின்றது. அது உங்களுக்கு நடக்கக்கூடிய ஒன்றா?" ஒரு இளம் குழந்தைக்கு நீங்கள் இவ்வாறு சொல்லலாம், "சில நேரங்களில், மனிதர்களுக்கு இவ்வாறான உணர்வுகள் ஏற்படும்போது, அவர்கள் தங்களைத் தாங்களே காயப்படுத்திக்கொள்வதைப் பற்றிச் சிந்திக்கத் தொடங்குகின்றனர். அது உனக்கு நடந்திருக்கின்றதா?" உங்கள் குழந்தை ஆம் எனச் சொன்னால், மேலும் சொல்லுமாறு அவர்களை ஊக்குவிக்கவும். உங்கள் குழந்தை "இல்லை" எனச் சொன்னால், உங்கள் உள்ளூர்வின் மீது நம்பிக்கை வைத்து தேவைப்பட்டால் பின்தொடரவும்.

**பிரதிச்செயலாற்றவும்:** உங்கள் குழந்தை 'ஆம்' எனச் சொன்னால், அமைதியாக இருக்கவும் மற்றும் இது விஷயமாக நீங்கள் அவர்களுக்கு உதவுவீர்கள் என உறுதியளிக்கவும். அவர்கள் எதிர்கொண்டுள்ள தற்கொலை எண்ணங்களைப் பற்றி கூடுதல் தகவல்களைச் சொல்ல அவர்களை அழைக்கவும்.

### உங்கள் பிரச்சனைகளை வெளிப்படுத்தவும்

"நான் உன்னை நேசிக்கிறேன் மற்றும் நான் உன்னைப் பற்றிக் கவலைப்படுகிறேன்"



### நீங்கள் கவனித்த விஷயத்தைப் பற்றிக் கருத்துத் தெரிவிக்கவும்

"சமீபகாலமாக நடந்த விஷயங்கள் உங்களுக்கு மன உளைச்சலை ஏற்படுத்தியுள்ளது போலத் தோன்றுகிறது"



### தற்கொலை பற்றிக் கேட்கவும்

"தற்கொலை பற்றி நீங்கள் நினைக்கு அளவுக்கு அது எப்போதாவது மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கின்றதா?"



### உறுதியுடன் இருக்கவும். தேவைப்பட்டால் கூடுதல் விஷயங்களைக் கேட்கவும்.

"நான் உன்னை நேசிக்கிறேன். நான் அக்கறை கொள்கிறேன். நீங்கள் தற்கொலை பற்றி நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்களா?"



## பிரதிச்செயலாற்றவும்

**தற்கொலை பற்றிய எண்ணங்கள் தனக்கு இருப்பதாக என் குழந்தை சொன்னால் நான் அவருக்கு எப்படி உதவ முடியும்?**

உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன நடக்கிறது என்பது முக்கியமல்ல, நீங்கள் அவர்களை நேசிக்கிறீர்கள் என்றும் இதை நீங்கள் கவனித்துக்கொள்வீர்கள் என்றும் அவர்களுக்கு உறுதியளிக்கவும். இந்த நடைமுறைக் குறிப்புகள் இவற்றுக்கு உதவக்கூடும்:

- தொழில்முறை உதவி பெறவும். நீங்கள் அவர்களுக்குச் சிறந்த ஆதரவாக இருக்கலாம், ஆனால் நீங்கள் ஒரு சிகிச்சையாளர் அல்ல. உங்கள் குழந்தை தற்கொலை எண்ணங்களை எதிர்கொண்டிருந்தால், அவர்களுக்குப் பயிற்சி பெற்ற மனநல நிபுணரிடம் இருந்து தொடர்ந்து கவனிப்புத் தேவைப்படுகின்றது.
- தங்களுக்கு எத்தகைய உணர்வுகள் இருக்கின்றன என்று உங்கள் குழந்தை சொல்லும்போது செவிமடுத்துக் கேட்கவும். உங்களுடன் பகிர்ந்துகொண்டதற்கு நன்றி தெரிவிக்கவும் மற்றும் அவர்களுடைய உணர்ச்சிகளை உறுதிப்படுத்தவும். அவர்களுடைய உணர்ச்சிகளைக் குறைக்கக்கூடிய கருத்துகளைத் தவிர்க்கவும்.
- உங்கள் குழந்தைக்கு எத்தகைய ஆதரவு தேவைப்படுகின்றது எனக் கேட்கவும். அவர்களாகக் கோரவில்லை என்றால் அவர்களுக்கு அறிவுரை வழங்க முயற்சிக்கக் கூடாது.

- பள்ளி போன்ற இடங்களுக்குச் செல்வதற்காக அவர் வீட்டிலிருந்து கிளம்புவதற்காக அவருக்கு விடைதரும்போது, அடுத்து எப்போது சந்திக்கலாம் என்பதைப் பற்றிப் பேசவும்.
- பிரச்சனையை சிறு சிறு பகுதிகளாகப் பிரிப்பதற்கும், அவற்றை மிகவும் சமாளிக்கத்தக்கதாக மாற்ற ஒரு நேரத்தில் ஒரு பகுதியைக் கையாளுவதற்கும் உங்கள் குழந்தைக்கு உதவவும்.
- பிற சவால்களை எப்படிச் சமாளித்தார்கள் என்பதை நினைவுபடுத்த உங்கள் குழந்தைக்கு உதவவும். கடினமான நேரங்களைக் கடந்து வர அவர்கள் தங்கள் உத்திகளை எப்படிப் பயன்படுத்தினார்கள் என அவர்களுக்கு நினைவுபடுத்தவும். நம்பிக்கையும் ஊக்கமும் அளிக்கவும்.

**உங்கள் குழந்தை தனியாள் அல்ல என்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.**

**“இதில் நாம் ஒன்றாக இருக்கிறோம். நான் இதில் உங்களுக்கு உதவி செய்யப் போகிறேன்.”**

மனிதர்கள் தங்கள் தற்கொலை உணர்வுகளைக் கடந்து வந்திருக்கும்போது, ஒரு பாதுகாப்புக் காரணி தனித்து நிற்கின்றது - குறைந்தது முக்கியமான மற்றொரு நபருடன் ஓர் ஆதரவான உறவு... அது நீங்களாகக் கூட இருக்கலாம்!



### வீட்டில் பாதுகாப்பாக இருக்க நான் எனது குழந்தைக்கு எப்படி உதவ முடியும்?

உங்கள் குழந்தை தற்கொலை எண்ணங்களைக் கொண்டிருக்கும்போது (செயல்படும் நிலையில் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும்) உங்கள் வீட்டை ஒரு பாதுகாப்பான இடமாக ஆக்குவது முக்கியமானது. செயல்படும் நிலையில் உள்ள தற்கொலை எண்ணங்கள் என்றால், உங்கள் குழந்தை தனது வாழ்க்கையை முடித்துக்கொள்வதற்கான திட்டங்களை அல்லது நோக்கத்தைக் கொண்டுள்ளது என்று பொருள். இந்த நடைமுறைக் குறிப்புகள் இவற்றுக்கு உதவக்கூடும்:

- வீட்டிலிருந்து துப்பாக்கிகள் மற்றும் ஆயுதங்களை அகற்றவும், அல்லது அவை ஒரு பாதுகாப்பான அறையில் வைக்கப்பட்டிருப்பதையும், அவற்றின் சாவிகள் வீட்டிற்கு வெளியே ஓர் இடத்தில் அல்லது மறைத்து வைக்கப்பட்டிருப்பதையும் உறுதிசெய்யவும். கயிறுகள், வடங்கள், கூர்மையான கத்திகள், பிளேடுகள் அல்லது சுய தீங்கு விளைவிக்கும் பிற வழிகளை நீக்கவும். உங்கள் குழந்தை உங்களுக்குத் தெரியாமல் காரை எடுத்துச் செல்லாமல் இருப்பதை உறுதிசெய்ய கார் சாவிகளை மறைத்து வைக்கவும்.
- டைலெனோல் மற்றும் அட்வில் போன்ற பொருள்கள் உட்பட, அனைத்து மருந்துகளையும் பூட்டி வைக்கவும் மற்றும் கண்காணிக்கவும். உங்கள் குழந்தை பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்பவராக இருந்தால், அவற்றின் பயன்பாட்டை உன்னிப்பாகக் கண்காணிக்கவும். பயன்படுத்தப்படாத மருந்துகள் இருந்தால் அவற்றை அப்புறப்படுத்தவும்.

- குடிப்பழக்கம் சரியாக முடிவெடுத்தலைப் பாதிக்கலாம் மற்றும் ஆபத்தான நடத்தையை அதிகரிக்கலாம் என்பதால், வீட்டிலிருந்து மதுவை அகற்றவும்.
- உங்கள் குழந்தை தனது மனநலப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் ஒரு பாதுகாப்புத் திட்டத்தை உருவாக்கியிருப்பதை உறுதிசெய்யவும். **“Be Safe” என்ற செயலி** பயனர்கள் ஒரு மின்னிலக்கப் பாதுகாப்புத் திட்டத்தை உருவாக்குவதை அனுமதிக்கின்றது. தற்போதைய சமாளிப்புத் திட்டமும் உதவியாக இருக்கும். இந்த ஆவணத்தின் இறுதியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள **எனது சமாளிப்புத் திட்டம்** என்ற பணித்தாளைப் பார்க்கவும்.
- ‘தூண்டல்கள்’ மற்றும் அதிக ஆபத்துக் காலங்கள் குறித்துக் கவனமாக இருக்கவும் மற்றும் இந்த நேரங்களில் அடிக்கடி பார்த்துக் கொள்ளவும். உங்கள் குழந்தையை நீண்ட நேரத்திற்குத் தனியாக விட வேண்டாம். நீங்கள் வெளியே செல்ல வேண்டியிருந்தால், அவரை உங்களுடன் அழைத்துச் செல்லவும் அல்லது யாரையாவது அவருடன் தங்க வைக்கவும்.





# பிரதிச்செயலாற்றவும் - ஒரு மனநல அவசரநிலையின்போது

## அவசர நடவடிக்கை தேவைப்படும்போது

உங்கள் குழந்தைக்குத் தற்கொலை எண்ணம் இருந்து அதை உடனே செயல்படுத்தும் நோக்கம் கொண்டிருக்கும்போது, இது மனநல அவசரநிலையைக் குறிக்கிறது.

- உங்கள் குழந்தையை வீட்டில் தனியே விட்டுச் செல்லாதீர்கள். எல்லா நேரங்களிலும் உங்கள் குழந்தையுடன் யாராவது ஒருவர் இருப்பதை உறுதிசெய்யவும், அது நீங்களாகவோ அல்லது ஒரு நெருங்கிய நண்பராகவோ அல்லது குடும்ப உறுப்பினராகவோ இருக்கலாம்.
- 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.

- உங்களால் முடிந்தால் முதலுதவி அளிக்கவும். 911 ஆபரேட்டரின் வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றவும்.
- உங்களுடன் மருத்துவமனைக்குச் செல்ல அல்லது வீட்டில் உங்களுடன் தங்க யாரையாவது தொடர்புகொள்ளவும்.
- உங்கள் குழந்தையுடன் பேசவும், அவர்களுக்கு உறுதியளிக்கவும், நீங்கள் அவர்களுடன் இருக்கிறீர்கள் என்பதை அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தவும்.

ஒரு மனநல அவசரநிலைக்குத் தயார்படுத்துவது பற்றிய சிறந்த கண்ணோட்டத்திற்கு, CHEO ஆதாரவளத்தைக் கலந்தாலோசிக்கவும் [தற்கொலை எண்ணங்கள் கொண்ட குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கு உதவுதல்](#).

மனநல அவசரநிலைகளைக் கொண்டவர்கள், குறிப்பாக தற்கொலை நடத்தையில் ஈடுபட்டவர்கள் பல குழப்பமான உணர்ச்சிகளுடன் பெற்றோர்களை / பராமரிப்பாளர்களை விட்டுச் சென்றுவிடலாம். உங்கள் குழந்தைக்குத் தொழில்முறை உதவி பெற்றவுடன், இந்த நெருக்கடி நிலையின்போது உங்களுக்கு ஆதரவளிக்க ஒரு நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நண்பரைத் தொடர்புகொள்ளவும். உங்களுக்கான தொழில்முறை ஆலோசனை ஆதரவு பெறுவதைப் பற்றியும் சிந்திக்கவும். உங்கள் பகுதியில் உள்ள சேவைகளைப் பற்றி மேலும் அறிந்துகொள்ள [கனெக்ஸ்-ஓண்டாரியோ](#)-ஐ நீங்கள் தொடர்புகொள்ளலாம் (1-866-531-2600).

குழந்தைகள், இளைஞர்கள் மற்றும் குடும்பங்களுக்காக, முன்பதிவில்லாச்

சிகிச்சை நிலையங்கள் (இணையவழி மற்றும் நேரடி), நடப்பிலுள்ள ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சை மற்றும் தீவிர மற்றும் சிறப்புச் சிகிச்சை உட்பட, உங்கள் பகுதியில் இலவச, மனநலச் சிகிச்சையை அணுக, [குழந்தைகள் மனநலம் ஓண்டாரியோ-ஐத் தொடர்புகொள்ளவும்](#). பரிந்துரை எதுவும் தேவையில்லை.

[குழந்தைகளும் இளைஞர்களும் குழந்தைகள் உதவித் தொலைபேசியை \(24/7\) 1-800-668-6868 / என்ற எண்ணில் அழைப்பதன் மூலம், CONNECT என 686868-க்கு உரைச் செய்தி அனுப்புவதன் மூலம் அல்லது 1-855-416-8255 என்ற எண்ணில் \[ஒன் ஸ்டாப் டாக்\]\(#\) -ஐ அழைப்பதன் மூலம் ஓர் ஆலோசகருடன் பேசலாம்.](#)



## சிறப்புப் பரிந்துரைகள்

### தற்கொலையால் ஏற்பட்ட மரணத்தைத் தொடர்ந்து என் குழந்தைக்கு நான் எப்படி ஆதரவளிக்க முடியும்?

துரதிருஷ்டவசமாக, உங்கள் குழந்தை ஒரு நண்பர், வகுப்புத் தோழர் அல்லது உறவினரின் தற்கொலை மரணத்தை எதிர்கொண்டிருக்கலாம். இது ஏற்கனவே தற்கொலை எண்ணங்களைக் கொண்டுள்ளவர்களுக்கு ஏற்படும் ஆபத்தை அதிகரிக்கலாம், ஆனால் நிச்சயமாக இந்தத் துயரமான இழப்பால் பாதிக்கப்பட்ட அனைவருக்கும் இது வருத்தமளிப்பதாக இருக்கும். இதன் மூலம் நீங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு உதவலாம். என்ன நடந்தது என்பதைப் பற்றிப் பேசுவதும், உங்கள் குழந்தை நலமாக இருப்பதை உறுதிசெய்வதும் முக்கியமாகும். இந்த நடைமுறைக் குறிப்புகள் இவற்றுக்கு உதவக்கூடும்:

- அவர்களின் மீது மரணம் ஏற்படுத்திய தாக்கத்தைப் பற்றிக் கேட்கவும். அவர்களுக்கு என்ன தெரியும் என்பதைக் கண்டறியவும், அவர்களிடம் ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால் அல்லது அவர்கள் தவறாகப் புரிந்திருந்தால் உங்களால் இயன்ற உண்மையான தகவல்களைத் தெரிவிக்கவும்.
- அவர்கள் எப்படி உணர்கின்றனர் என்பதைக் கேட்டு அதை உறுதிப்படுத்தவும், பலவித உணர்வுகளைக் கொண்டிருப்பது இயல்பானது என்பதை அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தவும் (உ.ம்., “உங்கள் நண்பர் தற்கொலை செய்துகொண்டு இறந்துவிட்டதால் நீங்கள் கோபமாகவும் சோகமாகவும் இருப்பது போலத் தோன்றுகிறது. இது கடினமானது மட்டுமல்ல, திடீரென ஏற்படுகின்ற சோகமான ஒரு சம்பவத்திற்கு மிகவும் இயல்பான பிரதிவினை ஆகும்.”). உங்கள் குழந்தை என்ன சொன்னாலும், நிதானமாகச் செயல்பட முயற்சிக்கவும்.
- உங்கள் குழந்தையின் நலவாழ்வைப் பற்றியும் நீங்கள் சிந்திக்கிறீர்கள் என்பதை உங்கள் குழந்தைக்குத் தெரியப்படுத்தவும் (உ.ம்., “இப்பொழுது நீ கையாளுகின்ற அனைத்தையும் பார்க்கும்போது, உனக்குத் தற்கொலை எண்ணங்கள் இருக்கின்றதா என நான் ஆச்சரியப்படுகிறேன். நீ என்னிடம் சொன்னால் நாம் அதைப் பற்றிப் பேச முடியும்.”)

- உங்கள் குழந்தை வேதனையுடன் இருக்கும்போது, அவருடன் இணைந்து நடக்கவும் (உ.ம்., “நீ மிகவும் வேதனையில் இருப்பதை என்னால் பார்க்க முடிகின்றது. நான் அதற்காக வருந்துகிறேன். இதைக் கண்டறிய நம்மால் என்ன செய்ய முடியும் எனச் சிந்திக்கலாம். நான் உனக்கு உதவியாக இருக்க விரும்புகிறேன், என்ன விஷயமாக இருந்தாலும் உனக்காக நான் இங்கே இருக்கிறேன்.”)
- நடந்த விஷயங்களைச் செயல்படுத்துவதில் உங்கள் குழந்தைக்கு அதிக உதவி தேவைப்படுவதாகத் தோன்றினால், பள்ளியிலும் சமுதாயத்திலும் அவர்களுக்கு என்ன ‘நிபுணத்துவ’ ஆதரவு வளங்கள் உள்ளன எனக் கேட்கவும். நீங்கள் அங்கு இல்லையென்றால் உதவி வழங்கக்கூடிய நம்பகமான வயதுவந்தவர்கள் யார் உள்ளனர் எனப் பட்டியலிடவும் [குழந்தைகள் உதவித் தொலைபேசியை](#) (1-800-668-6868 என்ற எண்ணில் அழைப்பதன் மூலம், CONNECT என 686868-க்கு உரைச் செய்தி அனுப்புவதன் மூலம் அல்லது (1-855-416-8255) என்ற எண்ணில் [ஒன் ஸ்டாப் லாக்-ஐ](#) அழைப்பதன் மூலம் பேசலாம் என்பது போன்ற சமுதாய ஆதரவுகளைப் பற்றி அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தவும்.
- சுய பராமரிப்பு மற்றும் சமாளித்தல் பற்றி விவாதிக்கவும். உங்கள் குழந்தை சுய பராமரிப்புக்கு என்ன செய்கிறார் அல்லது மன அழுத்தமாக உணரும்போது எப்படிச் சமாளிக்கிறார் எனக் கேட்கவும். உங்களுடைய சொந்த சுய பராமரிப்பு மற்றும் தனிப்பட்ட மீள்சக்தி உத்திகளுக்கு முன்மாதிரியாக இருக்கவும் மற்றும் அவற்றைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.
- தகவல்தொடர்பு வழிகளைத் திறந்த நிலையில் வைக்கவும். “நீ பேச விரும்பினால் நான் உனக்காக எப்போதும் இங்கே இருக்கிறேன் என நீ தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன். நான் திறந்த மனதுடனும் இதயத்துடனும் கேட்பேன் என உறுதியளிக்கிறேன். உனக்கு நான் இன்னும் அதிகமாக உதவ நான் வேறு ஏதாவது செய்ய முடியுமா?” என நீங்கள் சொல்லலாம்.



**எனது குழந்தையை மன ரீதியாக நலமாக வைத்திருக்க நான் எனது குழந்தையின் பள்ளியுடன் எப்படி இணைந்து வேலை செய்வது?**

மாணவர் மனநலனுக்கு ஆதரவளிப்பதில் உங்கள் குழந்தையின் பள்ளி ஒரு கூட்டாளியாக விளங்குகின்றது. மனதளவில் ஆரோக்கியமாக இருப்பதையும், கற்றலுக்காக தொடர்ந்து அக்கறையான சூழ்நிலை கிடைப்பதையும் உறுதிசெய்யக் கல்வியாளர்களுக்கு ஆதரவளிக்க குறிப்பிட்ட ஆதரவளங்கள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. உங்கள் குழந்தையின் மனநலம் பற்றி நீங்கள் கவலைப்பட்டால், அல்லது அவர்களுக்குத் தற்கொலை எண்ணங்கள் இருந்தால், ஒருங்கிணைந்த ஆதரவை உறுதிசெய்ய நீங்கள் அவர்களின் ஆசிரியருடன் (ஆசிரியர்களுடன்) பேசலாம். இந்த நடைமுறைக் குறிப்புகள் இவற்றுக்கு உதவக்கூடும்:

- உதவுவதற்கான மிகச் சிறந்த வழியை நீங்களும் ஆசிரியரும் கண்டறிய உங்கள் பிரச்சனைகளைத் திட்டவட்டமாகத் தெரிவிக்கவும். ஆசிரியருக்கு உதவிகரமாக இருக்கும் என நீங்கள் நினைக்கின்ற எந்தத் தகவலையும் பகிர்ந்துகொள்ளவும் (உ.ம்., நீங்கள் கவனித்த குறிப்பிட்ட நடத்தைகளுக்கு உதவியாக இருப்பதாகத் தோன்றும் அணுகுமுறைகள்).

- பள்ளியில் என்ன கவனித்தார்கள் என ஆசிரியரிடம் கேட்கவும். சில குழந்தைகள் நலமாக இருப்பதாகத் தோன்றலாம் அல்லது பள்ளியில் வெவ்வேறு அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்தலாம். நீங்கள் இருவருமே அதைப் பற்றி முழுமையாக அறிந்துகொள்ள நீங்களும் அவர்களும் எதைப் பார்க்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.
- புதிய தகவல்களைப் பள்ளியுடன் பகிர்ந்துகொள்ள தொடர்ச்சியான தகவல்தொடர்புக்கான விருப்புரிமைகளைப் பற்றிக் கேட்கவும்.

**ஒரு குழுவாக வேலை செய்யும்போது, பள்ளியில் உங்கள் குழந்தையின் நலவாழ்வு மற்றும் பாதுகாப்பை உறுதிசெய்ய நீங்கள் உதவ முடியும்.**

