

தயாராகுங்கள்; தடுங்கள்; பதில் நடவடிக்கை எடுங்கள்



பெற்றோர்களுக்கும் பராமரிப்பு வழங்குநர்களுக்கும் ஒரு தற்கொலைத் தடுப்பு* வழிகாட்டி

எந்தவொரு நபரும் தற்கொலைக்கான எண்ணங்கள்
உள்ளடங்கலாக ஒரு மனநலப் பாதிப்பை அனுபவிக்கலாம்.

இந்த வழிகாட்டி அடிக்கடி கேட்கப்படும் சில கேள்விகளுக்குப்
பதிலளிப்பதன் மூலம் உதவும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது,
இதன் மூலம் உங்கள் பிள்ளை தற்கொலைக்கான எண்ணங்களை
அனுபவித்தால் நீங்கள் தயாராகலாம், தடுக்கலாம், பதில்
நடவடிக்கை எடுக்கலாம். இது கிழக்கு ஒன்ராறியோவின் சிறுவர்
வைத்தியசாலையால் உருவாக்கப்பட்ட தற்கொலை எண்ணங்களுடன்
கூடிய சிறுவர்களுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் உதவுதல் என்பதிலிருந்தும்
பீல் மாவட்ட பாடசாலைச் சபையால் பாடசாலை சபையின்
பயன்பாட்டிற்காக மேலும் சூழ்நிலைப்படுத்தப்பட்ட பதிப்பிலிருந்தும்
தழுவி எழுதப்பட்டுள்ளது.

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

மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு தொடர்பான ஊக்குவிப்பு தற்கொலை தடுப்பின் மிகவும் பிரதானமான
பகுதியாகும். இளம் பராயத்தினருக்குப் பின்வருபவை தொடர்பாகப் பல்வேறுபட்ட உத்திகள்
இருக்கும் போது:

- உள ரீதியாக ஆரோக்கியமானவராக இருப்பதற்கு,
- மனநலப் பிரச்சினைகளுக்கான அறிகுறிகளை இனங்காண்பதற்கு,
- அவர்கள் உணர்ச்சி ரீதியான சிரமங்களை அனுபவிக்கும் போது உதவி கேட்பதற்கு,



தயாராகுங்கள்; தடுங்கள்; பதில் நடவடிக்கை எடுங்கள்:

பெற்றோர்களுக்கும் பராமரிப்பு வழங்குநர்களுக்குமான ஒரு தற்கொலைத் தடுப்பு வழிகாட்டி

தற்கொலை எண்ணங்கள் மற்றும் நடத்தைகளுக்கான ஆபத்து குறைக்கப்படுகின்றது. தற்கொலை தடுப்பின் பிரதானமான குறிக்கோள் பாதுகாப்புக் காரணிகளை (அதாவது ஆரோக்கியமான மனநலத்தை ஆதரிக்கின்ற விடயங்கள்) மேம்படுத்துவதும் ஆபத்துக் காரணிகளை (அதாவது மனநலத்தில் எதிர்மறையாகத் தாக்கம் செலுத்துகின்ற விடயங்கள்) குறைப்பதும் ஆகும். பெற்றோர்களும் பராமரிப்பு வழங்குநர்களும் அவர்களுடைய பிள்ளைகளுக்கான ஒரு வலுவான பாதுகாப்புக் காரணியாக இருக்கலாம்.

உரிமைத் துறப்பு: இந்தத் தகவல் தாள் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட சுகாதார வல்லுநருடனான ஆலோசனை பெறுதலுக்கு ஒரு பிரதியீடு அல்ல. நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையின் விடயத்தில் கரிசனை கொண்டால், உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும் அல்லது கீழே கோடிட்டுக் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு அவசரகால சேவைகளை நாடவும்

தற்கொலைப் பிரச்சினை மற்றும் தடுப்புக்கு உதவிகள் கிடைக்கின்றன.

தற்கொலைப் பிரச்சினை உதவி அழைப்பு (Suicide Crisis Helpline) 9-8-8 (24/7 இற்கு அழைக்கவும் அல்லது குறுஞ்செய்தி அனுப்பவும்)

மேலும்:

சிறுவர் உதவி தொலைபேசி (Kids Help Phone) 1-800-668-6868 அல்லது CONNECT
என்று 686868 க்கு குறுஞ்செய்தி அனுப்பவும்

சுதேச நல்வாழ்வுக்கான எதிர்பார்ப்பு உதவி அழைப்பு (Hope for Wellness Help Line) 1-855-242-3310 அல்லது சம்பாஷனை
மேற்கொள்வதற்கு இணைப்பை கிளிக் செய்யவும்

பிளக் யூத் உதவி அழைப்பு (Black Youth Helpline) 1-833-294-8650

மனநல சிகிச்சைக்கு, இலவசமாக, தொடர்பு கொள்ளவும் சில்ட்ரன்ஸ் மென்ட்ல் ஹெல்த் ஒன்ராறியோ (Children's Mental Health Ontario) அல்லது வன்-ஸ்டொப்-டோக் (One Stop Talk).

*பழங்குடி சமூகங்கள், தற்கொலைத் தடுப்புக்கான ஒரு வழியாக, வாழ்க்கை ஊக்குவிப்பு என்ற வார்த்தையை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளன. இந்த செயலாக்கமுள்ள, முழுமையான மற்றும் வலிமை அடிப்படையிலான அணுகுமுறை கலாசாரத்தினதும் ஆரோக்கியத்தினதும் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக்காட்டுகிறது. மேலும் தெரிந்துகொள்ளவும்: <https://wisepractices.ca/>



தயாராகுங்கள்

பாடசாலை செல்லும் ஒரு பிள்ளையின் பெற்றோராக/பராமரிப்பு வழங்குநராக*, தற்கொலை பற்றி நான் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய சில உண்மைத் தகவல்கள் எவை?

தற்கொலை என்பது இளம் பராயத்தவர்களிடையே மிகவும் கவலைக்கிடமாக சர்வ சாதாரணமான விடயமாக மாறி இருக்கிறது. இது இளைஞர்களிடையேயும் இளம் வாலிபர்களிடையேயும் மரணத்திற்கு வழிவகுக்கின்ற இரண்டாவது காரணமாக இருக்கிறது.

- சுமார் 10% ஆன இளைஞர்கள் தற்கொலை செய்து கொள்வதைப் பற்றிக் கடுமையாகச் சிந்திக்கிறார்கள், அத்துடன் 3% ஆனோர் தற்கொலை முயற்சியை மேற்கொள்கிறார்கள்.
- இது பெரும்பாலும் மனக் கோளாறுகள் போன்ற மனநலப் பாதிப்புகளுடன் தொடர்புபடுகின்றது, ஆனால் பொதுவாக ஒரு இளம் நபர் அவருடைய வாழ்க்கையை முடித்துக்கொள்வது தொடர்பாகச் சிந்திப்பதற்கு வழிவகுக்கின்ற சிக்கலான பல காரணிகள் உள்ளன.
- தற்கொலை வீதங்கள் ஆண் பிள்ளைகள், தற்கொலை இழப்புகளுக்கு முகம் கொடுத்தோர், தற்கொலை முயற்சியில் இருந்து தப்பியவர்கள் மற்றும் சில ஃபஸ்ட் நேஷன்ஸ், மெடிஸ் மற்றும் இன்பூட் சமூகங்களைச் சேர்ந்தவர்கள் ஆகியோரிடையே அதிகமாக உள்ளன. தற்கொலைக்கான எண்ணங்களும் தற்கொலை நடத்தைகளும் 2S/LGBTQIA+ இளைஞர்களைக் காட்டிலும் அவர்களுடைய 2S/LGBTQIA+ அல்லா சகாக்கள் மத்தியில் அதிகளவில் காணப்படுகின்றன. கறுப்பின இளைஞர்களிடையே அதிகரித்த வீதங்களைக் காட்டுகின்ற சில அண்மைய தரவுகள் உள்ளன. இனரீதியான அதிர்ச்சி, ஓரினச்சேர்க்கை எதிர்ப்பு, டிரான்ஸ்ஃபோபியா மற்றும் கொடுமைப்படுத்துதல் ஆகியவற்றின் அனுபவங்கள் ஆகியன ஆபத்துக் காரணிகள் ஆகும். பாதுகாப்புக் காரணிகளில் கலாசாரம், சமூகம், குடும்பத்தினர், ஏற்றுக்கொள்ளல், முதலியன அடங்குகின்றன.

- தற்கொலைக்கான எண்ணங்கள் எந்தவொரு நபருக்கும் ஏற்படலாம். ஒரு பெற்றோராக, அது பற்றித் தெரிந்துகொண்டு தயாராக இருப்பது நல்லதாகும்.

இளம் பராயத்தவர்கள் தற்கொலை பற்றிச் சிந்திப்பதற்கு எவை காரணமாகின்றன?

சிறுவர்களும் இளைஞர்களும் ஒரு சூழ்நிலையைப் பற்றி அதிக உணர்ச்சிவசப்பட்டவர்களாகவும் உதவியற்றவர்களாகவும் உணரும்போது, மற்றவர்களிடமிருந்து தொடர்புகள் அற்றவர்களாக மாறும் போது, எதிர்காலத்தைப் பற்றி நம்பிக்கையற்றவர்களாக உணரும்போது தற்கொலை எண்ணங்களை அனுபவிக்கலாம். அது மன அழுத்தத்துடன் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம், உதாரணமாக:

- உறவுகள் (மோதல்கள், முக்கியமான ஒருவரின் இழப்பு, கொடுமைப்படுத்துதல், விவாகரத்து),
- பாடசாலை (நல்ல அடைவுகளை அடைவதற்கான அழுத்தம், கற்றல் சார்ந்த போராட்டங்கள், தங்களைப் பொருத்தமற்றவர்களாக உணர்தல்),
- அடக்குதல், பாரபட்சம் காட்டுதல், மற்றும்/ அல்லது பாதுகாப்பற்ற தன்மையை/ ஆதரவின்மையை உணர்தல் (உ.ம், இனவெறி, ஓரினச்சேர்க்கை பயம், டிரான்ஸ்ஃபோபியா, இஸ்லாமோஃபோபியா, அங்கவீனம், வறுமை, துஷ்பிரயோகம் போன்றவற்றின் அனுபவங்கள்),
- மனநலக் கோளாறுகள் (மன உளைச்சல், பைபோலர் (bipolar) கோளாறு, பதற்றம், சிக்கலான போதைப்பொருள் பாவனை).



எனது பிள்ளை மனதளவில் ஆரோக்கியமானவராக இருப்பதற்கு உதவுவதற்காக என்னால் என்ன செய்ய முடியும்?

உங்கள் பிள்ளைக்கு அவரது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதற்கும் புரிந்துகொள்வதற்கும் நீங்கள் உதவுவதற்குப் பல வழிகள் இருக்கின்றன. பின்வரும் நடைமுறைச் சாத்தியமான வழிகள் உதவலாம்:

- காலநேரங்கள் கடினமானவையாக இருந்தாலும் கூட, உங்கள் வீட்டில் மன அழுத்தமான சூழலைக் குறைக்க உங்களால் முடியுமானதைச் செய்யுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளையுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்தி சந்தோஷமாக இருப்பதற்கு நேரம் எடுங்கள், பிள்ளையுடன் நேருக்கு நேராகத் தொடர்பு கொண்டு காலத்தைக் கழியுங்கள்.
- மன அழுத்தத்தைச் சமாளிப்பதற்கான வழிகளை உங்கள் பிள்ளைக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள், அத்துடன் செயல் விளக்கமளியுங்கள். அவற்றை முயற்சிப்பதற்கும் அவற்றைப் பற்றிக் கதைப்பதற்கும் அவர்களுக்கு நேர அவகாசத்தை வழங்குங்கள்.

- உங்கள் பிள்ளை எதையாவது பற்றி வருத்தப்பட்டால், விரைவாகச் சிக்கலைத் தீர்ப்பதற்கு முயற்சிக்காமல், அவர்கள் ஏன் அப்படி உணர்கிறார்கள் என்பதைக் கேட்டு நீங்கள் அதைப் புரிந்துகொண்டிருப்பதைக் காட்டுங்கள்.
- வயதில் மூத்த பிள்ளைகளுக்கு, [கிட்ஸ் ஹெல்ப் ஃபோன் \(Kids' Help Phone\)](#) அல்லது [வன் ஸ்டொப்ப் டோக் \(One Stop Talk\)](#) போன்ற ஒரு மூலவளத்தைப் பகிர்வதைக் கருத்திற் கொள்ளுங்கள், அங்கு அவர்கள் மன அழுத்தத்தைச் சமாளிப்பதற்கும் மனதளவில் ஆரோக்கியமானவர்களாக இருப்பதற்கும் உதவக்கூடிய யோசனைகளைக் கண்டறியலாம்.
- மனநலப் பிரச்சினையைப் பற்றி வெளிப்படையாகப் பேசுவதன் மூலம் அதன் களங்கத்தைக் குறைக்க உதவுங்கள், அத்துடன் முன்சூட்டியே உதவி தேடுவதை ஊக்குவியுங்கள்.

* இந்த ஆவணத்தில் பெற்றோர் என்ற சொல் பயன்படுத்தப்படும், இந்த மூலவளம் பாதுகாவலர்கள், பராமரிப்பு வழங்குநர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் பிற அக்கறையுள்ள பெரியவர்களுக்கும் பொருந்தும் என்ற புரிதலுடன் இது பயன்படுத்தப்படும்.



தடுங்கள்

எனது பிள்ளையுடன் தற்கொலையைப் பற்றிக் கதைப்பது அவரைப் பாரிய ஆபத்தில் ஆழ்த்துமா?

தற்கொலையைப் பற்றி பேசுவதும், தற்கொலை எண்ணங்களைப் பற்றி நேரடியாகக் கேட்பதும், இந்த எண்ணங்களைத் தங்களுடைய பிள்ளைகளின் மனதில் வைக்கும் என்று பெற்றோர்களும் பராமரிப்பு வழங்குநர்களும் பெரும்பாலும் கவலைப்படுகிறார்கள். இதன் விளைவாக, இந்தத் தலைப்பைப் பல பெற்றோர்கள் முற்றுமுழுதாகவே தவிர்க்கிறார்கள். உண்மையில், ஒருவரிடம் தற்கொலை எண்ணம் இருக்கிறதா என்று கேட்பது, தற்கொலை எண்ணங்களை விருத்தி செய்யும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும் என்பதற்கு எந்த ஆதாரமும் இல்லை. அதற்கு மாற்றமாக, தற்கொலையைப் பற்றி பேசுவது உங்கள் பிள்ளைக்கு நீங்கள் அவர் மீது அக்கறையாக இருப்பதையும், கடினமான காலங்களில் அவருக்கு உதவ நீங்கள் இருக்கிறீர்கள் என்பதையும் காட்டுகிறது. கஷ்டமான எண்ணங்களை விவரிப்பதற்கான வார்த்தைகளை நீங்கள் அவர்களுக்கு வழங்கலாம், மேலும் அவர் தேவையான ஆதரவுகளையும் சேவைகளையும் அணுகும்போது நீங்கள் அவர்களுடன் சேர்ந்து உதவி புரியலாம்.

தற்கொலைக்கான சில எச்சரிக்கை அடையாளங்கள் எவை?

தற்கொலைக்கான எச்சரிக்கை அடையாளங்களாக எவற்றை நீங்கள் பார்க்க வேண்டும் என்று உங்களுக்குத் தெரிந்தாலே ஒழிய, அவை காண்பதற்குக் கடினமானவையாக இருக்கலாம். இவற்றைப் பாருங்கள்:

- குடும்பத்தினர்களிடமிருந்தும் நண்பர்களிடமிருந்தும் விலகி நடத்தல்
- எதிர்காலத்தைப் பற்றிய எதிர்பார்ப்பின்மை
- தற்கொலையைப் பற்றிக் கதைப்பது அல்லது எழுதுவது அல்லது இறப்பதாக எச்சரிப்பது
- அவர் உணர்ச்சிவசப்பட்டவராக, உதவியற்றவராக, அல்லது கட்டுப்பாட்டை இழந்தவராக உணர்வதாகத் தெரிவித்தல்

- பிரியாவிடைச் சைகைகள், உதாரணமாகத் தனக்குப் பெறுமதியானதை மற்றவர்களுக்குக் கொடுத்துவிடல்
- நடத்தையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் (பாடசாலைச் செயற்பாடுகளில் வீழ்ச்சி, பொருத்தமற்ற செயற்பாடுகள், தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய விடயங்களைச் செய்தல் முதலியன)
- பிரச்சினைக்குரிய போதைப்பொருள் பயன்பாடு
- சுகாதாரம் தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்தாமை
- சோர்வான மனநிலை அல்லது மன உளைச்சலுக்கான அடையாளங்கள் (கவலை, எரிச்சல், முன்பு செய்து மகிழ்ந்த விடயங்களில் குறைவான மகிழ்ச்சி, சாப்பிடுவதில் அல்லது தூங்குவதில் சிரமங்கள்)

எனது பிள்ளைக்குத் தற்கொலை பற்றிய எண்ணங்கள் இருக்கின்றன என்று நான் நினைத்தால், நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்கள் பிள்ளையிடம் தலைப்பைப் பற்றிப் பேசுவது, இந்த விடயத்தில் அவர்களுக்குச் சிக்கல்கள் இருந்தால், அவர்கள் உங்களிடம் நம்பிக்கையுடன் பேசுவதை எளிதாக்கும். இந்தக் கடினமான உரையாடலை அணுகுவதற்கு முடியுமான சில வழிகள் இங்கு தரப்பட்டுள்ளன:

- **உரையாடலைத் தொடங்குங்கள்:** கனிவாக நடந்துகொள்ளுங்கள், முதலில் உங்கள் பிள்ளை எப்படி உணர்கிறார் என்பதைக் கேளுங்கள். சில பொதுவான அவதானிப்புகளுடனும் கேள்விகளுடனும் நீங்கள் தொடங்கலாம், உதாரணமாக "நீ உனது அறையில் அதிக நேரம் செலவிடுவதை நான் கவனித்தேன், நீ சோகமாக இருப்பதாகத் தோன்றுகிறது. நீ நலமாக இருக்கிறாயா?" சில சமயங்களில் அருகருகே உட்காருவது அல்லது வரைதல் அல்லது ஒன்றாகச் சேர்ந்து சமைப்பது போன்ற வேறு ஏதாவது ஒன்றில் ஈடுபடுவது எளிதாக இருக்கும்.



செவிமடுங்கள்: உங்கள் முதல் கேள்விக்கு உங்கள் பிள்ளை பதிலளிப்பதற்கு அவருக்கு ஒரு வாய்ப்பை வழங்குவது முக்கியமானதாகும். நீங்கள் இவ்வாறு கூறலாம், "அதைப் பற்றி என்னிடம் சிறிது கூறு. அது முக்கியமானதாகத் தெரிகிறது. நான் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ளத் தொடங்குகிறேன்."

கேளுங்கள்: தற்கொலையைப் பற்றி நேரடியாகவே கேளுங்கள். வயதில் மூத்த ஒரு பிள்ளைக்கு, நீங்கள் இவ்வாறு கூறலாம், "சிலவேளைகளில், மக்கள் இவ்வாறு உணர்ந்தால், அவர்கள் தற்கொலைக்கான எண்ணங்களை அனுபவிக்கிறார்கள் என்று அர்த்தம். இந்த மாதிரி ஒன்றா உனக்கும் நடக்கிறது?" ஒரு சிறிய பிள்ளைக்கு, நீங்கள் இவ்வாறு கூறலாம், "சிலவேளைகளில், மக்கள் இவ்வாறு உணர்ந்தால், அவர்கள் அவர்களையே காயப்படுத்திக் கொள்வது பற்றி நினைக்கத் தொடங்குகிறார்கள். இது தான் உனக்கும் நடந்திருக்கிறதா?" உங்கள் பிள்ளை ஆம் என்று கூறினால், அவருக்கு மேலும் கூறுவதற்கு ஊக்குவியுங்கள். உங்கள் பிள்ளை இல்லை என்று கூறினால், உங்கள் உள்ளூர்வரவில் நம்பிக்கை வைத்து தேவைப்பட்டால் பின்தொடரல்களை மேற்கொள்ளுங்கள்.

பதில் நடவடிக்கை எடுங்கள்: உங்கள் பிள்ளை ஆம் என்று கூறினால், நிதானமாக இருந்து இது தொடர்பாக உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவுவதாக அவரிடம் மீளவும் உறுதியளியுங்கள். அவர் அனுபவிக்கின்ற தற்கொலை தொடர்பான எண்ணங்களைப் பற்றி உங்களிடம் மேலும் கூறுமாறு அவரை அழையுங்கள்.

உங்கள் கரிசனைகளை தெரியப்படுத்துங்கள்
"நான் உன் மீது அதீத அன்பு செலுத்துகிறேன், அத்துடன் உன்னைப் பற்றிக் கவலைப்படுகிறேன்"

நீங்கள் அவதானிக்கின்றவற்றை மீளக் கூறுங்கள்
"அண்மைக்காலமாக விடயங்கள் உனக்கு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துபவையாக மாறியுள்ளன என்று தெரிகிறது"

தற்கொலை பற்றிக் கேளுங்கள்
"நீ தற்கொலையைப் பற்றி நினைக்கும் அளவுக்கு எப்போதாவது விடயங்கள் மன அழுத்தத்தை வழங்குபவையாக இருந்திருக்கின்றனவா?"

தொடர்ந்து விடாப்பிடியாக இருங்கள். தேவைப்பட்டால் மேலதிக தகவல்களை கேளுங்கள்.
"நான் உன்னை நேசிக்கிறேன். நான் விசனப்படுகிறேன். நீ தற்கொலையைப் பற்றி நினைக்கிறாயா?"



பதில் நடவடிக்கை எடுங்கள்

எனது பிள்ளை என்னிடம் அவருக்குத் தற்கொலை தொடர்பான எண்ணங்கள் இருக்கிறது என்று கூறினால், நான் அவருக்கு எவ்வாறு உதவ முடியும்?

உங்கள் பிள்ளை எந்த வகையான கஷ்டங்களை அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தாலும், நீங்கள் அவரை நேசிக்கிறீர்கள் என்பதையும், அதை நீங்களும் ஒன்றுசேர்ந்து எதிர்கொள்வீர்கள் என்பதையும் அவருக்கு மீண்டும் உறுதியளிக்கவும். பின்வரும் நடைமுறைச் சாத்தியமான வழிகள் உதவலாம்:

- தொழில்முறையான உதவியைப் பெறுங்கள். நீங்கள் ஒரு பெரிய ஆதரவளராக இருக்கலாம், ஆனால் நீங்கள் ஒரு சிகிச்சையாளர் அல்ல. உங்கள் பிள்ளை தற்கொலை பற்றிய எண்ணங்களை அனுபவித்தால், அவருக்கு ஒரு பயிற்றுவிக்கப்பட்ட மனநல வல்லுநரிடமிருந்து தொடர்ச்சியான பராமரிப்பு தேவைப்படுகிறது.
- உங்கள் பிள்ளை அவர் எவ்வாறு உணர்கிறார் என்பதை உங்களுக்குக் கூறும் போது அதற்குச் செவிசாயுங்கள். அவற்றை உங்களோடு பகிர்ந்து கொண்டமைக்கு அவருக்கு நன்றி தெரிவித்து அவருடைய உணர்ச்சிகளை அங்கீகரிக்கவும். அவருடைய உணர்வுகளைக் குறைக்கக்கூடிய கருத்துக்களைக் கூறுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- உங்கள் பிள்ளைக்கு எப்படியான ஆதரவு தேவைப்படுகிறது என்பதை அவரிடம் கேளுங்கள். உங்கள் பிள்ளை அறிவுரைகளைக் கேட்காவிட்டால், அறிவுரை கூற முயற்சிக்க வேண்டாம்.
- அவர் வீட்டிலிருந்து பாடசாலைக்கு செல்லும் போது குட்பை என்று கூறும் சந்தர்ப்பம் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் எல்லாம் அடுத்து எப்போது சந்திப்பது என்பது பற்றிக் கதையுங்கள்.

- விடயங்களை மேலும் இலகுவாகச் சமாளிப்பதற்கு, ஒரு சிக்கலைச் சிறிய பகுதிகளாகப் பிரித்து, ஒரு நேரத்தில் ஒரு பகுதியைச் சமாளிப்பதற்கு உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளை மற்றச் சவால்களை எவ்வாறு சமாளித்துள்ளார் என்பதை நினைவுபடுத்திக் கொள்ள அவருக்கு உதவுங்கள். அந்தக் கடினமான நேரத்தில் அவருடைய ஆற்றல்களை அவர் எவ்வாறு பயன்படுத்தினார் என்பதை நினைவுபடுத்துங்கள். எதிர்பார்ப்பையும் ஊக்குவிப்பையும் வழங்குங்கள்.

உங்கள் பிள்ளை தனிமைப்பட்டவராக இல்லை என்பதை அவருக்கு உணர்த்துங்கள்.

“நாங்கள் இந்த விடயத்தில் ஒன்றுசேர்ந்து இருக்கிறோம். இந்த விடயத்தை வெற்றிகொள்வதற்காக நான் உனக்கு உதவப் போகிறேன்.”

மனிதர்கள் தங்கள் தற்கொலை உணர்வுகளிலிருந்து மீண்டு வந்தால், அங்கு தனித்து நிற்கும் ஒரு பாதுகாப்புக் காரணி உள்ளது - குறைந்தபட்சம் முக்கியமான ஒருவருடனான ஆதரவளிக்கின்ற உறவு... **அது நீங்களாக இருக்கலாம்!**



எனது பிள்ளை வீட்டில் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கு என்னால் எப்படி உதவ முடியும்?

உங்கள் பிள்ளைக்குத் தற்கொலை எண்ணங்கள் இருந்தால் (அது செயலாக்கமானதாக இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும்) உங்கள் வீட்டை ஒரு பாதுகாப்பான இடமாக மாற்றுவது முக்கியமாகும். செயலாக்கமான தற்கொலை பற்றிய எண்ணங்கள் என்பதன் அர்த்தம் உங்கள் பிள்ளைக்குத் தனது சொந்த வாழ்க்கையை முடித்துக்கொள்ளும் திட்டம் அல்லது எண்ணம் இருக்கிறது என்பதாகும். பின்வரும் நடைமுறைச் சாத்தியமான வழிகள் உதவலாம்:

- வீட்டிலிருந்து துப்பாக்கிகளையும் ஆயுதங்களையும் அப்புறப்படுத்துங்கள் அல்லது அவை ஒரு பாதுகாப்பான பெட்டகத்தில் வைக்கப்பட்டு அதன் சாவிகள் வீட்டிற்கு வெளியே அல்லது மறைத்து வைக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும். கயிறுகள், வடங்கள், கூர்மையான கத்திகள், பிளேடுகள் அல்லது வெளிப்படையான சுயமாக-தீங்கு விளைவித்துக் கொள்வதற்குப் பயன்படுத்தக் கூடிய பிற பொருட்களை அகற்றுங்கள். உங்களுக்குத் தெரியாமல் உங்கள் பிள்ளை காரை எடுத்துச் செல்லாமல் இருப்பதற்குக் கார் சாவிகளை மறைத்து வைக்கவும்.
- டைலெனால் (Tylenol) மற்றும் அட்வில் (Advil) போன்ற அனைத்து மருந்துகளையும் பூட்டி வைத்து, அவற்றைக் கண்காணிக்கவும். உங்கள் பிள்ளை பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை எடுப்பவராக இருந்தால், அவருடைய பயன்படுத்துகையை உன்னிப்பாகக் கண்காணிக்கவும். பயன்படுத்தப்படாத மருந்துகளை அப்புறப்படுத்துங்கள்.

- அல்கஹோல் தீர்மானமெடுக்கும் ஆற்றலைப் பாதித்து ஆபத்தான நடத்தையை அதிகரிக்கும் என்பதால், வீட்டிலிருந்து அல்கஹோலை அகற்றவும்.
- உங்கள் பிள்ளை தனது மனநலப் பாதுகாப்பு வழங்குநருடன் ஒரு பாதுகாப்புத் திட்டத்தை உருவாக்கியிருப்பதை உறுதிசெய்யவும். **“Be Safe” என்ற செயலி** அதன் பயனர்களுக்கு ஒரு டிஜிட்டல் பாதுகாப்புத் திட்டத்தை உருவாக்க வாய்ப்பளிக்கிறது. ஒரு தொடர்ச்சியான சமாளிப்புத் திட்டமும் கூட உதவிகரமானதாக அமையும். இந்த ஆவணத்தின் இறுதியில் உள்ள **எனது சமாளிப்புத் திட்டம்** பணித்தாளைப் பார்க்கவும்.
- தூண்டுதல் காரணிகளையும் அதிக ஆபத்தான காலகட்டங்களையும் பற்றி யோசனையோடு இருங்கள், அத்துடன் இந்தக் காலப்பகுதிகளில் அடிக்கடி சோதிப்புகளை மேற்கொள்ளுங்கள். உங்கள் பிள்ளையை நீண்ட காலத்துக்குத் தனியாக விட்டு விட வேண்டாம். உங்களுக்கு வெளியே செல்ல வேண்டும் என்றால், அவரை உங்களோடு கூட்டிச் செல்லுங்கள் அல்லது அவருடன் இருப்பதற்கு வீட்டில் யாரையாவது வைத்துச் செல்லுங்கள்.



பதில் நடவடிக்கை எடுங்கள் - ஒரு மனநல அவசர நிலைமையின் போது

துரிதமான நடவடிக்கை தேவைப்படும் போது

உங்கள் பிள்ளைக்கு ஒரு தற்கொலை எண்ணம் இருந்து அவர் உடனடியாகச் செயற்பட ஆரம்பித்தால், இது ஒரு மனநல அவசர நிலைமை ஆகும்.

- உங்கள் பிள்ளையைத் தனியாக விட்டு விட வேண்டாம். உங்கள் பிள்ளையுடன் எப்போதும் ஒரு நபர் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும், அவர் ஒரு நெருங்கிய நண்பராக அல்லது குடும்ப உறுப்பினராகக் கூட இருக்கலாம்.
- 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.

- உங்களுக்கு முடியுமென்றால் முதலுதவி வழங்குங்கள். 911 அழைப்பு உத்தியோகத்தரின் வழிகாட்டலைப் பின்பற்றுங்கள்.
- உங்களோடு வைத்தியசாலைக்குச் செல்வதற்கு அல்லது உங்களோடு வீட்டில் இருப்பதற்கு யாரையாவது அழையுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளையுடன் கதையுங்கள், அவர்களுக்கு மீள உறுதியளியுங்கள், நீங்கள் அவருடன் இருக்கிறீர் என்பதைத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

மனநல அவசரநிலைக்குத் தயாராவது பற்றிய சிறந்த கண்ணோட்டத்திற்கு, [தற்கொலை எண்ணங்களுடைய சிறுவர்களுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் உதவுதல்](#) என்ற CHEO வளத்தைப் பார்க்கவும்.



தயாராகுங்கள்; தடுங்கள்; பதில் நடவடிக்கை எடுங்கள்:

பெற்றோர்களுக்கும் பராமரிப்பு வழங்குநர்களுக்குமான ஒரு தற்கொலைத் தடுப்பு வழிகாட்டி

மனநல அவசர நிலைமைகள் மற்றும் குறிப்பாகத் தற்கொலை நடத்தையுடன் சம்பந்தப்பட்டவர்கள், பெற்றோர்களிடம்/பராமரிப்பு வழங்குநர்களிடம் பலவிதமான ஆழ்ந்த உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தலாம். உங்கள் பிள்ளைக்கான தொழில்முறையான உதவியை நீங்கள் பெற்றவுடன், இந்த நெருக்கடியில் உங்களுக்கு ஆதரவளிப்பதற்கு ஒரு நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினரை அல்லது நண்பரைத் தொடர்பு கொள்ளவும். உங்களுக்கும் தொழில்முறையான உளவளத்துணை ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்வதைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். உங்கள் பகுதியில் உள்ள சேவைகளைப் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்வதற்கு நீங்கள் ConnexOntario (1-866-531-2600) ஐத் தொடர்புகொள்ளலாம்.

முன்பதிவு இன்றி சிகிச்சை பெறக்கூடிய கிளினிக்குகள் (மெய்நிகர் மற்றும் நேரில்), தொடர்ச்சியான ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சை, தீவிர மற்றும் சிறப்பு சிகிச்சை என்பன உள்ளடங்கலாக, உங்கள் பகுதியில் உள்ள சிறுவர்களுக்கான, இளைஞர்களுக்கான, குடும்பங்களுக்கான இலவச மனநல சிகிச்சையை அணுகுவதற்கு சிறுவர்களின் மனநலம் [ஒன்ராறியோ \(Children's Mental Health Ontario\)](http://Children's Mental Health Ontario) ஐத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். பரிந்துரைகள் எதுவும் அவசியமில்லை.

ஒரு தொலைபேசி அழைப்பை மேற்கொள்வதன் மூலம் சிறுவர்களும் இளைஞர்களும் ஒரு உளவளத்துணை ஆலோசகருடன் கதைக்கலாம் சிறுவர் உதவி தொலைபேசி (Kids Help Phone) (24/7) அழைப்பு இலக்கம் 1-800-668-6868 / CONNECT என்று 686868 க்கு குறுஞ்செய்தி அனுப்புதல் அல்லது One Stop Talk அழைப்பு இலக்கம் 1-855-416-8255.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

உரிமைத் துறப்பு: இந்தத் தகவல் தாள் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட சுகாதார வல்லுநர் மூலம் ஆலோசனை பெறுதலுக்கான ஒரு பிரதியீடு அல்ல. நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையின் விடயத்தில் கரிசனை கொண்டால், உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும் அல்லது அவசரகாலச் சேவைகளை நாடவும்.

பக்கம் 10

www.smho-smso.ca

விசேடமாகக் கருத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

தற்கொலை மூலமான ஒரு இறப்பைத் தொடர்ந்து எனது பிள்ளைக்கு நான் எவ்வாறு உதவ முடியும்?

துரதிஷ்டவசமாக, உங்கள் பிள்ளை தற்கொலை மூலம் ஒரு நண்பர், வகுப்புத்தோழர், அல்லது குடும்ப உறுப்பினர் இறந்ததை அனுபவித்திருக்கலாம். இது ஏற்கனவே தற்கொலை எண்ணங்களைக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு ஆபத்தை அதிகரிக்கலாம், ஆனால், உண்மையாகவே இந்தத் துயர் மிகுந்த இழப்பால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள அனைவருக்கும் இது வருத்தமளிக்கும். இந்த நிகழ்வின்மூலம் உங்களால் உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவ முடியும். என்ன நடந்தது என்பதைப் பற்றிக் கதைப்பதும் உங்கள் பிள்ளை நன்றாக உணர்கிறார் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வதும் முக்கியமானதாகும். பின்வரும் நடைமுறைச் சாத்தியமான வழிகள் உதவலாம்:

- இறப்பானது அவர் மீது எவ்வாறு தாக்கம் செலுத்துகிறது என்பதைக் கேளுங்கள். அவருக்குத் தெரிந்தவற்றைக் கண்டறிந்து, அவரிடம் கேள்விகள் அல்லது தவறான விளக்கங்கள் இருந்தால் உங்களால் முடிந்தவரை உண்மையான தகவல்களை வழங்கவும்.
- அவர் எப்படி உணர்கிறார் என்பதைக் கேட்டு அதை அங்கீகரித்து, பலவிதமான உணர்வுகளைக் கொண்டிருப்பது இயல்பானது என்பதை அவருக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள் (உ.ம்., "உனது நண்பர் தற்கொலை செய்துகொண்டதில் நீ கோபமாகவும் வருத்தமாகவும் இருப்பது தெரிகிறது. இது கடினமானது, ஆனால் இது மிகவும் திடீரானதும் சோகமான ஒன்றுக்குமான மிகவும் இயல்பான துலங்கல் ஆகும்."). உங்கள் பிள்ளை எதைக் கூறினாலும், அமைதியாக எதிர்வினையாற்றுவதற்கு முயற்சியுங்கள்.

- நீங்கள் அவருடைய நலனைப் பற்றி சிந்திக்கிறீர்கள் என்பதை உங்கள் பிள்ளைக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள் (உ.ம்., "நீ இப்போது ஆட்பட்டிருக்கின்ற அனைத்தையும் பார்த்தால், உனக்குத் தற்கொலை எண்ணம் இருக்கிறதா என்று நான் யோசிக்கிறேன். நீ என்னிடத்தில் சொல்லலாம், மேலும் நாங்கள் அதைப் பற்றிக் கதைக்கலாம்.")
- உங்கள் பிள்ளை வருத்தமடைந்திருந்தால், அவருடன் சேர்ந்து கதையுங்கள் (உ.ம்., நீ மிகவும் வருத்தமடைந்து இருப்பதை என்னால் காண முடிகிறது. நான் அதற்கு வருந்துகிறேன். இதைப் புரிந்துகொள்வதற்கு எங்களுக்கு என்ன செய்ய முடியும் என்பதை நாங்கள் யோசிப்போம். நான் உங்களுக்கு உதவி செய்ய விரும்புகிறேன், அத்துடன் என்ன நடந்தாலும் நான் உங்களுடன் கூடவே இங்கு இருப்பேன்.")
- என்ன நடந்தது என்பதைக் கூறுவதற்கு உங்கள் பிள்ளைக்கு கூடுதல் உதவி தேவை எனத் தோன்றினால், பாடசாலையிலும் சமூகத்திலும் அவருக்கு உதவிக்காக 'செல்ல முடியுமான' வளங்கள் யார் என்று கேட்கவும். அவருக்கு உதவி தேடிச் செல்ல முடியுமான வயதில் மூத்த நம்பிக்கையான பெரியவர்கள் அங்கு இல்லை என்றால், அவர்களின் பெயர்களைப் பட்டியல்படுத்துங்கள். [சிறுவர் உதவி தொலைபேசி \(Kids Help Phone\)](#) (1-800-668-6868 அல்லது "CONNECT" என்று 686868 க்கு குறுஞ்செய்தி) அல்லது [One Stop Talk](#) (1-855-416-8255) போன்ற சமூக ஆதரவுகள் பற்றி அவர்களுக்குத் தெரிவியுங்கள்.
- சுய கவனிப்பையும் சமாளிப்பையும் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள். உங்கள் பிள்ளையின் சுய கவனிப்புக்கு அவர் என்ன செய்கிறார் என்பதை அல்லது அவர் மன அழுத்தத்தை உணரும் போது அதைச் சமாளிப்பதற்கு என்ன செய்கிறார் என்பதைக் கேளுங்கள். உங்கள் சுய கவனிப்பையும் தனிப்பட்ட நெகிழ்ச்சியான உத்திகளையும் முன்மாதிரிகளாக வைத்து அவற்றைக் கலந்துரையாடுங்கள்.



- தொடர்பாடலுக்கான வழிகளைத் திறந்து வைத்திருங்கள். நீங்கள் இவ்வாறு சொல்லலாம், “உங்களுக்குக் கதைக்க வேண்டுமென்றிருந்தால், உங்களுக்காக நான் எப்போதும் அதற்குத் தயார் நிலையில் இருப்பேன் என்று நீ தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன். திறந்த மனதுடனும் சிந்தனையுடனும் நீங்கள் சொல்வதை நான் செவிமடுப்பேன் என்று நான் சத்தியம் செய்கிறேன். உங்களுக்கு செவிசாய்ப்பதற்கு என்னை மாற்றிக் கொள்வதற்காக என்னால் செய்ய முடியுமான வேறு ஏதாவது விடயங்கள் இருக்கின்றனவா?”

எனது பிள்ளையை மனதளவில் ஆரோக்கியமானவராக வைத்திருப்பதற்கு எனது பிள்ளையின் பாடசாலையுடன் என்னால் எவ்வாறு இணைந்து பணியாற்ற முடியும்?

உங்கள் பிள்ளையின் பாடசாலையானது மாணவர்களின் மனநலத்துக்கு ஆதரவளிக்கும் ஒரு பங்காளராகும். கற்றலுக்கான மனரீதியாக ஆரோக்கியமான மற்றும் தொடர்ச்சியான அக்கறை காட்டக்கூடிய சூழலை உறுதி செய்வதற்காகக் கல்வியாளர்களுக்கு உதவுவதற்காகக் குறிப்பிட்ட மூலவளங்கள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. உங்கள் பிள்ளையின் மனநலம் குறித்து நீங்கள் கரிசனை கொண்டால், அல்லது அவருக்குத் தற்கொலை எண்ணங்கள் இருந்தால், ஒருங்கிணைந்த ஆதரவை உறுதிசெய்வதற்காக நீங்கள் அவருடைய ஆசிரியருடன் கதைக்கலாம். பின்வரும் நடைமுறைச் சாத்தியமான வழிகள் உதவலாம்:

- உங்கள் கவலைகளைக் குறிப்பாகக் கூறுங்கள், அப்போது தான் நீங்களும் ஆசிரியரும் உதவுவதற்கான சிறந்த வழியைக் கண்டுபிடிக்க முடியும். ஆசிரியருக்கு உதவியாக இருக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கும் எந்தத் தகவலையும் அவருடன் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள் (உ.ம்., உதவி புரியும் என்று தோன்றும் அணுகுமுறைகள், நீங்கள் அவதானிக்கும் குறித்த சில நடத்தைகள்).
- பாடசாலையில் ஆசிரியர் என்ன அவதானித்துள்ளார் என்பதை அவரிடம் கேளுங்கள். சில சிறுவர்கள் பாடசாலையில் நன்றாக இருப்பதாகத் தோற்றமளிப்பார்கள் அல்லது வித்தியாசமான அடையாளங்களை வெளிக்காட்டுவார்கள். நீங்களும் ஆசிரியரும் எவற்றைக் காண்கிறீர்கள் என்பதைக் கலந்துரையாடுங்கள், அப்போது உங்கள் இருவருக்கும் தெளிவான ஒரு புரிதலைப் பெற முடியும்.
- தொடர்ச்சியான தொடர்பாடலுக்குரிய வழிகளைப் பற்றிக் கேளுங்கள், அப்போது உங்களால் புதிய தகவல்களைப் பாடசாலையுடன் பகிர்ந்துகொள்ள முடியும்.

ஒரு குழுவாகப் பணியாற்றுவதன் மூலம், பாடசாலையில் உங்கள் பிள்ளையின் நல்வாழ்வையும் பாதுகாப்பையும் உறுதிசெய்ய நீங்கள் உதவலாம்.

