

# ஆரோக்கியம் பற்றி ஒன்றுசேர்ந்து ஆராய்தல்:

உங்களின் பிள்ளையின் கற்றலில் இணையுங்கள்

ஆரோக்கியம் மற்றும் உடற்கல்வி தொடர்பான ஒன்றாயியோவின் பாடத்திட்டத்தின் அடிப்படையில் 7ம் மற்றும் 8ம் தர மாணவர்கள் மன ஆரோக்கியம் தொடர்பான கல்வி அலகுகளில் தொடர்ச்சியாகப் பங்கேற்கின்றனர். வளரிளம் பருவத்துடன் தொடர்பான மன ஆரோக்கியம் பற்றிய நம்பகமான மற்றும் ஆய்வின் அடிப்படையிலான தகவல்களுக்கான அணுகல் அனைத்து மாணவர்களுக்கும் இருப்பதற்காக இந்த அலகுகள் கட்டாயமாக்கப்பட்டுள்ளன. நல்வாழ்வை மேம்படுத்தும் திறன்களையும் பழக்கவழக்கங்களையும் விருத்திசெய்தல், பொதுவான மன ஆரோக்கியப் பிரச்சனைகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்ளல், தேவைப்படும்போது ஆதரவை எவ்வாறு அணுகுவது என்பதை அறிந்திருத்தல் என்பன மன ஆரோக்கியத்தைப் பராமரித்துக்கொள்வதற்கு மாணவர்களுக்கு உதவுவதுடன், எதிர்கால மன ஆரோக்கியப் பிரச்சனைகளை அவர்கள் தடுப்பதற்கும் உதவலாம்.

## என் பிள்ளை எதைக் கற்றுக் கொள்வார்?

தரம் 7	என் பிள்ளை எதைக் கற்றுக் கொள்வார்?
மன ஆரோக்கியம், மன ஆரோக்கியமின்மை மற்றும் அவற்றுக்கிடையேயான தொடர்பு	<ul style="list-style-type: none"><li>மன ஆரோக்கியம் என்பது எங்கள் அனைவருக்கும் உள்ள ஒன்று, அத்துடன், எங்களுக்கும் நாங்கள் அக்கறை செலுத்துபவர்களுக்கும் நல்ல மன ஆரோக்கியம் இருக்கவேண்டுமென்று நாங்கள் அனைவரும் விரும்புகிறோம். எங்களின் மன ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் மற்றும் அதற்கு ஆதரவளிக்கும் பல காரணிகள் உள்ளன. எங்களின் மன ஆரோக்கியத்தில் அவ்வப்போது சிறுசிறு பிரச்சனைகள் வருவது பொதுவானது, அத்துடன் மீண்டும் பழைய நிலைக்குத் திரும்புவதற்கு உதவும் உத்திகள் மற்றும் ஆதரவுகள் உள்ளன.</li><li>மன ஆரோக்கியமின்மை என்பது மூளைசார்ந்த மிகவும் தீவிரமான ஒழுங்கீனமாகும், அது எங்களின் எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் நடத்தைகளில் இடையீடு செய்யக்கூடும் அத்துடன் பாடசாலை வேலை மற்றும் உறவுகளில் குறுக்கீடு செய்யலாம். ஆதரவுகளின் உதவியுடன், மன ஆரோக்கியமின்மையை அனுபவிப்பவர்களும் நல்ல ஒட்டுமொத்த மன ஆரோக்கியத்தைப் பெற முடியும்.</li></ul>

தரம் 7	என் பிள்ளை எதைக் கற்றுக் கொள்வார்?
<p><b>மன ஆரோக்கியப் பிரச்சனைகள் தொடர்பான சாத்தியமான அறிகுறிகளையும் எப்போது, எங்கே, எப்படி ஆதரவைத் தேடுவது என்பதையும் அறிந்திருத்தல்</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• நல்ல மன ஆரோக்கியத்தை பராமரிப்பதற்குச் சரியான வழி என்று ஒன்றில்லை, மேலும் எங்களின் கலாசாரம், நம்பிக்கைகள் மற்றும் சூழ்நிலைகளுடன் பொருந்தக்கூடியதும், எங்களுக்குச் சிறப்பாக உதவக்கூடியதுமான பரந்துபட்ட உத்திகள் மற்றும் ஆதரவுகளைக் கண்டறிவது முக்கியமாகும்.</li> <li>• எங்களின் மன ஆரோக்கியத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களைக் கவனிப்பது, குறித்த உத்திமுறைகளை எப்போது பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதை நாங்கள் அறிந்துகொள்வதற்கு உதவும்.</li> <li>• எங்களுக்குத் தேவைப்படும்போது உதவியைப் பெறுவதும் நமது மன ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கான ஒரு முக்கியமான உத்தியாகும்.</li> </ul>
<p><b>மன ஆரோக்கியம், போதைப் பொருள் பயன்பாடு, மற்றும் அவற்றுக்கிடையேயான தொடர்பு</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• போதைப் பொருள்களை மக்கள் பல்வேறு காரணங்களுக்காகப் பயன்படுத்தக்கூடும். சில போதைப் பொருள்களைப் பயன்படுத்துவது சட்டப்பூர்வமானது என்பது, அவை பாதுகாப்பானவை எனப் பொருள்படாது.</li> <li>• நாங்கள் இளமையாக இருக்கும்போது, எங்களின் மூளை இன்னும் விருத்தியடைந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதால், சில போதைப் பொருள்கள் (உ+ம்., கஞ்சா (cannabis)) நீடித்த எதிர்மறையான விளைவுகளை அதில் ஏற்படுத்தலாம்.</li> <li>• போதைப் பொருள் பயன்பாட்டில் எங்களின் மன ஆரோக்கியம் ஒரு பங்கை வகிக்கலாம். மன ஆரோக்கியப் பிரச்சனைகளுக்கு நாங்கள் ஆதரவைத் தேடுவதைப் போல, போதைப் பொருள் பயன்பாட்டுப் பிரச்சனைகளுக்கும் நாங்கள் ஆதரவைத் தேடமுடியும்.</li> </ul>

தரம் 8	என் பிள்ளை எதைக் கற்றுக் கொள்வார்?
<p><b>மன ஆரோக்கியம் மற்றும் அது தொடர்பான களங்கம்</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• மன ஆரோக்கியப் பிரச்சனைகள் மற்றும் மன ஆரோக்கியமின்மை தொடர்பான களங்கம் எங்கள் அனைவரிலும் எதிர்மறையான தாக்கங்களை ஏற்படுத்தலாம்.</li> <li>• எங்களின் வார்த்தைத் தெரிவுகள் அந்தக் களங்கத்திற்குப் பங்களிக்கலாம், அத்துடன் தீங்குசூட விளைவிக்கலாம் அல்லது அந்தக் களங்கத்தை மற்றவர்கள் மேலுதற்கும், உதவி தேடுவதை ஆதரிப்பதற்கும் அவை பயன்படுத்தப்படலாம்.</li> <li>• களங்கத்தை நாங்கள் அகற்றும்போது, தேவைப்படும் உதவியை மக்கள் கேட்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கும், அது பாரதூரமான பிரச்சனைகள் எதிர்காலத்தில் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.</li> </ul>

தரம் 8	என் பிள்ளை எதைக் கற்றுக் கொள்வார்?
<p><b>எங்களின் மன ஆரோக்கியத்துக்கு ஆதரவளித்தல் - மன அழுத்தத்தைக் கையாளல்</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• நாங்கள் அனைவரும் சில நேரங்களில் மன அழுத்தத்தை உணர்கிறோம். சிலவகையான மன அழுத்தம் நல்லதொரு விடயமாக இருக்கலாம்! பரீட்சைக்குத் தயாராகுதல் அல்லது விளையாட்டுக்கு முன்பாகப் பயிற்சிசெய்தல் போன்ற பல வழிகளில் இது எங்களுக்கு உதவலாம்.</li> <li>• மன அழுத்தத்தைக் கையாளல் என்பது பயிற்சி மூலம், நாங்கள் சிறந்து விளங்கக்கூடிய ஒரு திறனாகும். அதற்கு உதவக்கூடிய உத்திகள் உள்ளன. சில தெரிவுகளை வைத்திருப்பதும் அவற்றைத் தொடர்ந்து பயிற்சிசெய்வதும் முக்கியமாகும்.</li> <li>• மன அழுத்தத்திலிருந்து நாங்கள் விலகியிருக்கவில்லை என்றால், அது எங்களின் மன மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கும். அப்படிப் பாதிக்கத் தொடங்கினால், எங்களின் குடும்பத்தவரிடமிருந்து அல்லது பிற நம்பகமான வளர்ந்தோரிடமிருந்து மேலதிக ஆதரவைப் பெற வேண்டிய நேரமாக அது இருக்கும்.</li> </ul>
<p><b>நண்பர் ஒருவருக்கு எப்படி உதவிசெய்வது - எங்களைப் பராமரிக்கும் அதேவேளையில் பிறருக்கான ஆதரவைத் தேடுதல்</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• எங்களின் நண்பர்களுக்கு ஆதரவு வழங்குவதில் எங்களுக்கு முக்கிய பங்கு உள்ளது. சிலவேளைகளில் எங்களுடன் சேர்ந்து அதில் மற்றவர்களும் பங்கெடுக்க வேண்டிய தேவையிருக்கும். நண்பர் ஒருவரின் மேலான எங்களின் அக்கறையை நாங்கள் தனித்துக் கையாள வேண்டியதில்லை.</li> <li>• எங்களின் நண்பரின் பாதுகாப்புக்கோ அல்லது வேறு ஒருவரினது பாதுகாப்புக்கோ ஆபத்திருந்தால், வேண்டாம் என்று எங்களின் நண்பர் கூறினாலும்கூட, நாங்கள் உடனடியாக ஆதரவைத் தேட வேண்டும்.</li> <li>• நண்பர் ஒருவருக்கு நாங்கள் உதவிசெய்யும்போது எங்களின் சொந்த மன ஆரோக்கியத்திற்கு முன்னுரிமை கொடுப்பது பரவாயில்லை. எங்களின் மன ஆரோக்கியமும் முக்கியமானது</li> </ul>

## இந்தக் கற்றலுக்கு எப்படி நான் ஆதரவளிக்கலாம்?

### உங்களின் பிள்ளையுடன் நேர்மறையான மன ஆரோக்கிய உத்திகளைப் பயிற்சிசெய்வதுடன் முன்மாதிரியாக நடவடிக்கைகள்

மன ஆரோக்கியக் கல்வி அலகுகளுக்கு ஊடாக உங்களின் பிள்ளை கற்றுக்கொள்ளும்போது, நேர்மறையான மன ஆரோக்கியத்தை வீட்டில் மேம்படுத்துவதற்குச் சிறந்த வாய்ப்பு உள்ளது. பாடசாலையில் கற்றுக்கொள்ளும் புதிய விடயங்களைப் பற்றி உங்களுக்குச் சொல்லும்படி உங்களின் பிள்ளையை நீங்கள் ஊக்குவிக்கலாம், அத்துடன் சில உத்திகளை நீங்கள் ஒன்றாகப் பயிற்சிசெய்யலாம் (உ+ம். சுவாசிக்கும் உத்திகள், தசைகளை நீட்டிமடக்கல், இயற்கையை ரசிப்பதில் நேரத்தைச் செலவழித்தல், ஒன்றாக விளையாடல், கலாசாரம் அல்லது நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலான செயல்பாடுகளில் பங்கேற்றல் - முதலியன). உங்களின் சொந்த மன ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கான உத்திகளை நீங்கள் எப்படிப் பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்பதை உங்களின் பிள்ளைக்குக் காட்டுவதற்கும் நீங்கள் விரும்பக்கூடும். நேர்மறையான மன ஆரோக்கியத்தைத் தினமும் மேம்படுத்துவதற்குப் பல வழிகள் உள்ளன, அத்துடன் ஒன்றாகப் பயிற்சிசெய்தல் வாழ்நாள் முழுவதற்குமான மனரீதியாக ஆரோக்கியமான பழக்கங்களை வளர்க்க உதவிசெய்யும்.

## வீட்டில் உரையாடலைத் தொடருங்கள்

வகுப்பறையில் உங்களின் பிள்ளை கற்றுக்கொள்ளும்போது, வீட்டில் கலந்துரையாடலைத் தொடர்வதற்கும், கற்றலை வலுப்படுத்துவதற்குமான உரையாடலை ஆரம்பிப்பதற்குப் பின்வரும் தொடக்கங்களைக் கருத்திலெடுங்கள்:

- நீங்கள் கற்றுக்கொண்டவற்றில் எது சுவாரஸ்யமாக அல்லது பயனுள்ளதாக இருந்தது?
- உங்களின் மன ஆரோக்கியத்தைக் கவனிப்பதற்கு எவ்வகையான உத்திகளை நீங்கள் கற்றுக்கொண்டீர்கள்?
- மன ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி நீங்கள் கதைப்பதை இலகுவாக்குவதற்கு நான் செய்யக்கூடிய அல்லது செய்யக்கூடாத விடயங்கள் ஏதாவது உள்ளதா?

## கற்றுக்கொண்டே இருங்கள்

மாணவர்களின் நல்வாழ்வுக்குப் பெற்றோர்/பாதுகாவலர்கள் ஆதரவளிக்க முடியும் என்பதால், முக்கியமாக மன ஆரோக்கியப் பிரச்சனைகளை அவர்கள் அனுபவிக்கும்போது பெற்றோர்/பாதுகாவலர்கள் மன ஆரோக்கியம் பற்றி அறிந்திருக்க வேண்டுமென்று அவர்கள் விரும்புவதாக ஆய்வுகள் காட்டியுள்ளன, மன ஆரோக்கியம் பற்றி மேலும் அறிவதற்கு நம்பகமான தகவல் ஆதாரவளங்களைத் தேடுங்கள்.

## உங்களுக்குத் தெரியுமா?

1. மாகாணம் பூராவும் உள்ள மாணவர்கள் மன ஆரோக்கியம் மற்றும் மன ஆரோக்கியமின்மை பற்றி மேலும் கற்றுக்கொள்ள விரும்புவதாகவும், பாடசாலையில் அதைப் பற்றிக் கற்றுக்கொள்ள விரும்புவதாகவும் எங்களிடம் கூறியுள்ளனர்.
2. ஒன்றாறியோப் பாடசாலைச் சபைகள் யாவும் மன ஆரோக்கியத்துக்குப் பொறுப்பான ஒரு மன ஆரோக்கியத் தலைவர் மற்றும் மேலதிகாரியைக் கொண்டிருப்பதன் மூலம் மாணவர்களின் மன ஆரோக்கியத்துக்கு ஆதரவு வழங்குகின்றன. பாடசாலைச் சபைகள் ஒவ்வொன்றினதும் மன ஆரோக்கிய உத்திகளைப் பற்றி அவற்றின் வலைத்தளங்களில் நீங்கள் மேலும் அறியமுடியும்.
3. பிணைக்கப்பட்டிருக்கும் மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டிருக்கும் உணர்வு போதைப் பொருள் பயன்பாட்டுப் பிரச்சனைகளைத் தடுப்பதற்கு உதவலாம். ஒரு குழுவின் அங்கமாக உணரும் வாய்ப்புகளை குழுக்கள் மற்றும் செயல்பாடுகள் மூலம் உங்களின் பிள்ளையின் பாடசாலை வழங்கலாம்.
4. எங்கள் அனைவருக்கும் மன ஆரோக்கியம் இருக்கிறது! மன ஆரோக்கியம் என்பது பரந்துபட்ட எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் நடத்தைகளை உள்ளடக்கியதொரு நல்வாழ்வு நிலை என வரையறுக்கப்படுகிறது. மன அழுத்தத்தை நாங்கள் எவ்வாறு கையாளுகிறோம், மற்றவர்களுடன் எப்படித் தொடர்புகொள்கிறோம், மற்றும் தெரிவுகளை எவ்வாறு மேற்கொள்கிறோம் என்பதை இது பாதிக்கிறது. இது எங்களின் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தின் ஒரு பகுதியாகும், அத்துடன் வாழ்க்கையை அனுபவிக்கும் எங்களின் திறனில் இது முக்கியமானதொரு பங்கு வகிக்கிறது.
5. மன ஆரோக்கியமின்மை என்பது தகுதிவாய்ந்த நிபுணர் ஒருவரால் கண்டறியப்பட்ட நிலைமைகளைக் குறிக்கிறது. இது எங்களின் எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள், நடத்தைகள் மற்றும் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வைப் பாதிக்கிறது. எங்களுக்கு விருப்பமானவற்றுக்கு, நாங்கள் செய்யவேண்டியவற்றுக்குக் குறுக்கே இது வரலாம், அத்துடன் வாழ்க்கையை அனுபவிக்கும் எங்களின் திறனில் செல்வாக்குச் செலுத்தலாம். மன ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், அவர்களுக்குத் தேவையான ஆதரவுடன், நல்ல மன ஆரோக்கியத்தை பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

6. சில நேரங்களில், மகிழ்ச்சி சிறந்த உணர்ச்சியென நாங்கள் நினைக்கக்கூடும். ஆனால், எங்களின் வாழ்வில் என்ன நடக்கிறது என்பதை நாங்கள் விளங்கிக்கொள்ள உதவுவதில், பல்வேறு வகையான உணர்ச்சிகளையும் உணரல் ஆரோக்கியமானதாகவும் முக்கியமானதாகவும் இருக்கலாம்.
7. மன அழுத்தத்தைக் கையாள்வதற்கான உத்திகளைப் பயிற்சி செய்வது, நாங்கள் நன்றாக உணரவும், எங்களுக்குத் தேவைப்படும்போது தயாராக இருக்கவும் உதவலாம். நடைமுறையில் அவற்றைப் பயிற்சிசெய்வது, நாங்கள் மிகவும் தயாராக இருப்பதை உணரவும், எங்களுக்கு மிகவும் தேவைப்படும்போது அது செயல்படும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கவும் உதவலாம்.

## மன ஆரோக்கியமின்மை தொடர்பான அறிகுறிகளை அறிந்திருங்கள்

தரம் 7 மற்றும் 8 இல் உள்ள மாணவர்களுக்கான மன ஆரோக்கியக் கல்வி அலகுகள் ஒவ்வொரு மாணவரும் வெற்றிகரமாக இருக்க உதவும் நோக்கத்தைக் கொண்டவையாக இருக்கின்றன. இருப்பினும், இந்த கற்றலுடன் வீட்டிலும் பாடசாலையிலும் நல்ல ஆதரவு இருந்தாலும்கூட, சில மாணவர்கள் மன ஆரோக்கியச் சவால்களை எதிர்கொள்ளலாம். அந்தக் காரணத்தினால், ஆரம்பிக்கும் அல்லது தீவிரமடையும் மன ஆரோக்கியப் பிரச்சனைகளின் அறிகுறிகளைப் பெற்றோர்/பாதுகாவலர்கள் அறிந்திருப்பது முக்கியமாகும். அப்படியானால், தேவைப்படும்போது அவர்கள் நடவடிக்கை எடுக்கமுடியும். பிரச்சனைகளை முன்சூட்டியே கண்டறிதல், அக்கறையுள்ள ஆதரவை வழங்குதல் ஆகியவை பிரச்சனைகள் மோசமாக்குவதைத் தடுக்கலாம். அத்துடன் வெற்றியடையத் தேவையான ஆதரவை இளையோர் பெற்றுக்கொள்வதை உறுதிப்படுத்த உதவலாம்.

இளையோர் ஒருவர் மன ஆரோக்கியப் பிரச்சினையை எதிர்கொள்கிறார் என்பதைக் குறிக்கக்கூடிய பல்வேறுபட்ட அறிகுறிகள் உள்ளன. உங்களின் பிள்ளையைப் பற்றி உங்களுக்கு நன்றாகத் தெரியும் என்பதால் வழக்கமாக இருப்பதுபோல அவர் இல்லை என்பதைக் கவனிக்கக்கூடியதொரு நிலையில் நீங்கள் இருக்கிறீர்கள். பின்வருவன அவதானிக்க வேண்டிய அறிகுறிகளில் சிலவற்றுக்கான உதாரணங்கள் ஆகும்:

- கோபத்தின் அதிகரித்த வெளிப்பாடு அல்லது வேதனை
- அடிக்கடி எரிச்சல்
- அதிகமான கவலை மற்றும் பதற்ற உணர்வுகள்
- பாடசாலைக்குச் சமூகமளிக்க மறுத்தல்
- நண்பர்கள், குடும்பத்தினர் மற்றும் அவர்கள் முன்பு விரும்பிச்செய்த செயல்பாடுகளிலிருந்து விலகியிருத்தல்
- அதிகரித்த அளவிலான கீழ்ப்படியாமை மற்றும் முரண்கள்
- போதைப் பொருள்களை மற்றும்/அல்லது மதுவைப் பயன்படுத்துதல்
- தங்களைப் பற்றித் தொடர்ந்து எதிர்மறையான கருத்துக்களைத் தெரிவித்தல்
- பாடங்களில் புள்ளிகள் குறைதல், பணிகளைச் செய்வதற்கான உந்துதல் குறைவு
- உணவு மற்றும் நித்திரை தொடர்பான பழக்கங்களில் மாற்றங்கள்
- மரணத்தைப் பற்றியும் செத்துப்போதல் பற்றியும் அடிக்கடி பேசுதல்

தற்கொலை எண்ணம் அல்லது மற்றவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் எண்ணம் உங்களின் பிள்ளைக்கு இருக்கிறதென நீங்கள் அறிந்தால், அவசரகால உதவி மூலம் உடனடியாக உதவியைத் தேடுங்கள்.



பின்வரும் அறிகுறிகளில் சிலவற்றை உங்களின் பிள்ளையில் நீங்கள் கவனித்தால், நீங்கள் கவனித்த நடத்தைகள் மற்றும் உணர்ச்சிகளின் தீவிரம், குறித்த நேரத்துக்குள் அது நிகழும் அளவு மற்றும் தாக்கத்தை கருத்திலெடுங்கள்

- இந்த நடத்தைகள் மற்றும் உணர்ச்சிகள் என் பிள்ளையின் இயல்புக்கு மாறானதா?
- அன்றாட வாழ்க்கையை, அவரின் நண்பர்களை அல்லது எங்களின் குடும்ப வாழ்க்கையை எனது பிள்ளை அனுபவிக்கும் திறனில் அவை எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றனவா?
- பாடசாலையில் என் பிள்ளையின் முன்னேற்றத்திற்கு அது தடையாக இருக்கிறதா?
- இந்தக் கரிசனைக்குரிய நடத்தைகள் அடிக்கடி நிகழ்கின்றனவா?
- இந்த நடத்தைகள் அல்லது உணர்ச்சிகள் வழக்கத்தைவிட தீவிரமானவையாக இருக்கின்றனவா?
- குறித்த நடத்தை/உணர்ச்சி, எதிர்பார்த்ததைவிட நீண்ட நேரம் நீடித்திருக்கிறதா?

ஏதாவது ஒரு விடயம் மாறியிருக்கிறது என்பதைக் கவனிப்பது, உங்களின் பிள்ளைக்கு மன ஆரோக்கியப் பிரச்சினை அல்லது நோய் நிச்சயமாக இருக்கின்றது எனப் பொருள்படாது. மேலதிகத் தகவல்களைக் கண்டறிந்து, உங்களுக்கு ஆதரவளிக்கக்கூடிய நபர்களுக்கு உங்களின் அவதானிப்புகளை முன்வைப்பது சிறந்தது.

## எங்களைச் சூழவுள்ள ஆதரவுகள்

மன ஆரோக்கியம் தொடர்பான பிரச்சினை ஒன்றை உங்களின் பிள்ளை அனுபவிப்பதை நீங்கள் கவனித்தால், யாரை நீங்கள் அணுகலாம் என்பது தொடர்பான தனிப்பட்ட திட்டமொன்றை உருவாக்குங்கள். அத்துடன் அவரின் பாடசாலையில் இருக்கும் செயல்முறையை அறிந்திருங்கள். நினைவில் வைத்திருங்கள், நீங்கள் தனியாக இல்லை! உங்களின் பிள்ளைக்கு நீங்கள் ஆதரவளிப்பதற்கு உதவுவதற்காகப் பல்வேறு ஆதரவுகள், சேவைகள் மற்றும் நபர்கள் உள்ளனர்/உள்ளனர்.

என் பிள்ளையின் பாடசாலையில் உள்ள ஆதரவுகள்:	எனது சமூகத்தில் உள்ள ஆதரவுகள்:	அவசரகால உதவிகளுக்கான உதாரணங்கள்
<p>வகுப்பறை ஆசிரியர், அதிபர், விசேட ஆதாரவள ஆசிரியர், வழிகாட்டல் ஆலோசகர், பிள்ளைகள் மற்றும் இளையோருக்கான பணியாளர், சமூக சேவகர், முதலாளோர்.</p> <p><b>உங்களின் சொந்தப் பட்டியலை உருவாக்குங்கள்:</b></p>	<p>அத்தைமார், மாமாமார், முதியோர், தாத்தா பாட்டிமார், பராமரிப்பாளர்கள், நட்பு மையங்கள், சமூக முகமைகள், தேவாலயம், மசூதி, சமூக மையங்கள் போன்றவை.</p> <p><b>உங்களின் சொந்தப் பட்டியலை உருவாக்குங்கள்:</b></p>	<p><b>Black Youth Helpline</b> அழையுங்கள்: 416-285-9944 அல்லது Toll-free 1-833-294-8650</p> <p><b>ConnexOntario Helpline</b> கட்டணமற்ற தொலைபேசி 1-866-531-2600</p> <p><b>கட்டணமற்ற தொலைபேசி</b> கட்டணமற்ற தொலைபேசி 1-800-668-6868</p> <p><b>உள்ளூர் அவசரகால நிலைப் பிரிவு</b> 9-1-1</p> <p><b>உங்களின் சொந்தப் பட்டியலை உருவாக்குங்கள்:</b></p>

**எனது பிள்ளையின் பாடசாலையில் ஆதரவை அணுகும் செயல்முறை:**

உங்களின் பிள்ளையின் வகுப்பறை ஆசிரியர், நிர்வாகி அல்லது நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய பாடசாலை ஊழியர் ஒருவருடன் பேசுங்கள், உங்களின் கரிசனைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள், உங்களின் பிள்ளைக்கு ஆதரவாக எவ்வகையான சேவைகள் உள்ளன மற்றும் அந்த ஆதரவுகளை அணுகுவதற்கான படிமுறைகள் என்ன என்பதை ஆராயுங்கள்.

**பாடசாலையின் செயல்முறையை இங்கே சேருங்கள்:**

நீங்கள் தேடும் ஆதரவுக்கு நீங்கள் தகுதியானவர். முயற்சியைக் கைவிடாதீர்கள் - உங்களின் பிள்ளைக்கு ஆதரவளிக்க மக்கள் இருக்கிறார்கள், நீங்கள் தனியாக இல்லை என்பதை அவர்கள் உங்களுக்குத் தெரிவிப்பார்கள்.

## உங்களின் மன ஆரோக்கியமும் முக்கியமானது!

உங்களின் சொந்த மன ஆரோக்கியத்துக்கு உங்களுக்கு ஆதரவு தேவை என்று நீங்கள் எப்போதாவது உணர்ந்தால், உங்களின் குடும்ப மருத்துவரைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள் அல்லது:

- [Connex Ontario](#) | மன ஆரோக்கியம் மற்றும் பொருள்களுக்கு அடிமையாதலுக்கான சிகிச்சைச் சேவைகளை அழையுங்கள் 1-866-531-2600
- [Wellness Together Canada](#) | 24/7 கவுன்சலிங் கிடைக்கும், அதற்கு அழையுங்கள் 1-866-585-0445
- [Ontario 211](#) | உங்களுக்குத் தேவையான சமூக சேவைகளைத் தொடர்புகொள்வதற்கான உதவிக்கு அழையுங்கள் அல்லது குறுஞ்செய்தி அனுப்புங்கள் 2-1-1
- [Crisis Text Line](#) | அனைத்து வயதினருக்குமான தேசியரீதியான இலவச 24/7 சேவைக்கு 741741க்கு HOME எனக் குறுஞ்செய்தி அனுப்புங்கள்

மன ஆரோக்கிய நெருக்கீடு ஒன்றை நீங்கள் எதிர்கொண்டால், உங்களின் உள்ளூர் மருத்துவமனையின் அவசரகால நிலைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள் அல்லது உடனடியாக 911 ஐ (அவ்வாறு நீங்கள் பாதுகாப்பாக உணர்ந்தால்) அழையுங்கள் 911ஐ அழைப்பதை நீங்கள் தெரிவி செய்தால், உங்களின் கலாசாரத்தை விளங்கிக்கொள்ளும் மனநல நிபுணர் எவராவது இருந்தால் அப்படியான ஒருவரை அனுப்பும்படி நீங்கள் கோரக்கூடியதாக இருக்கலாம்.