

Päärna nōmm	Persoontiött
Lomaakk tiuddee'i nōmm da ve'rğgsâ'jj	
Tiuddeempei'vmmie'rr da täimmpäi'kk	

Va'llje'ked juo'kk kōöččmōōžž pääi'k päärna tän poddsaz vue'jj pue'rmōsân čuä'jteei vaajtōsmäainn. Juo'kk kōöččmōōžžäst vää'ldet lokku öhtt, pukin tuōđsumus vaajtōsmäainn. Vuäppōōzz seeidain 2–4.

<p>1. Ouddnem ää'kkttässa kiöččee'i Ij leäkku äjnnem ij-ka tōn riskk 0 Occnjaž äjnnem le'be äjnnem risk..... 1 Kōskk-keārdsaz le'be tuōttsōs äjnnem 2</p> <p>2. Toi'mmjempāstlvažvuōtt dommpirrōōžžäst (juo'kkpeei'v tuejjumš'i o'nnstumuš, oudldāsttmōōžž vaikkōs) Jiä vaiggādvuōđ 0 Occnja vaiggādvuōđ 1 Kōskk-keārdsaz le'be tuōttsōs vaiggādvuōđ 2</p> <p>3. Toi'mmjempāstlvažvuōtt pei'vvhāidast/škoolāst da mättjumuš Jiä vaiggādvuōđ 0 Occnja vaiggādvuōđ 1 Kōskk-keārdsaz le'be tuōttsōs vaiggādvuōđ 2</p> <p>4. Toi'mmjempāstlvažvuōtt tauroōžživui'm da jee'res sosiaal'laž kōskkvuōdin (pei'vvhāidd, škool, āsttai'ğg, staa'jōōzz) Jiä vaiggādvuōđ 0 Occnja vaiggādvuōđ..... 1 Kōskk-keārdsaz le'be tuōttsōs vaiggādvuōđ 2</p> <p>5. Puārssi odd sie'tted päärna toobdjie'llem da jālstoōttmōōžž (juo'kkpeei'v tuejjumš'i o'nnstumuš, oudldā'stem vaikkōs) Jiä vaiggādvuōđ 0 Occnja vaiggādvuōđ 1 Kōskk-keārdsaz le'be tuōttsōs vaiggādvuōđ 2</p> <p>6. Sii'sk āra čuä'jteei oudldōōzz (odm. kuärgte'mesvuōtt, lo'ssesmiōllsažvuōtt, vää'nnvuōtt, keässōōttmōš, tā'skkvuōtt) Jiä oudldōōzz 0 Occnja oudldōōzz..... 1 Kōskk-keārdsaz le'be tuōttsōs oudldōōzz 2</p> <p>7. Äālgarra kärñjōō'tti oudldōōzz (odm. agstemvuōtt, aggressiivlažvuōtt, viizzlōsvuōtt, stamldee'i jālstoōttmōš) Jiä oudldōōzz..... 0 Occnja oudldōōzz..... 1 Kōskk-keārdsaz le'be tuōttsōs oudldōōzz 2</p>	<p>8. Tuōttsōs miōltiörväsvoōtheämmōōzz eppōōllmōš, jiöččsā'rmvuōđ le'be jārssi čuōžžtem riskk Jiä eppōōllmōōžž, jiä riisk 0 Occnjaž eppōōllmōš le'be riskk..... 4 Kōskk-keārdsaz le'be tuōttsōs eppōōllmōš le'be risk..... 8</p> <p>9. Piārri toi'mmjempāstlvažvuōtt le'be päärñze vaikkteei piärtuejjei Jiä vaiggādvuōđ / ij leäkku teāđast..... 0 Occnja vaiggādvuōđ..... 1 Kōskk-keārdsaz le'be tuōttsōs vaiggādvuōđ.... 2</p> <p>10. Liä-a päärna piārñjest le'be ä'lddsooggāst očndōōttām miōltiörväsvoōđ heämmōōžž? Jeä'la / ij leäkku teāđast..... 0 Kā'l, vue'bbin le'be ä'lddsooggāst 1 Kā'l, puārrest..... 2</p> <p>11. Peānec āānnmōš Jeä'la vaiggādvuōđ / jiä teāđast..... 0 Riskk- le'be pro'blee'māānnmōš puārrest 2 Peānec āānnmōōžž päārnast 2</p> <p>12. Piārviōkkvä'ldd Ij leäkku / ij leäkku teāđast..... 0 Vue'bbi kōōsk..... 1 Kā'l, puārssi kōōsk le'be päārnaid till'lōōvvi..... 2</p> <p>13. Äāi'jab tuōttum päärna jiijāsnašsem spesiaaltuärñjōōzz tarbb (ouddnemnašsem, psykososiaal'laž) Ij leäkku tarbb / ij leäkku teāđast 0 Lāi'vv le'be rāājmoōnni..... 1 Kōskk-keārdsaz le'be viōhss, ku'kesäiggsaz le'be juätkkjeei 2</p> <p>14. Lij-a puārrest huōll päärna toobdjie'llmest, jālstoōttmōōžžäst, činlmōōvmmōōžžäst le'be nuu'bbivui'm pi'rğgummšest? Ij leäkku huōll..... 0 Occnja huōl... 1 Kōskk-keārdsaz le'be tuōttsōs huōl..... 4</p>
--	---

VUÄPPÖÖZZ

Puk kōõččmōõžž, kook suei'mkrâ'stte huõl päärna le'be piârri vue'jjest â'lğge vä'ldded lokku. Še o'dinakai huõll vää'ldet mainstemvuâlla puärrsivui'm, ärvvtöõlât huõl vaikktoõzz päärna psykososiaal'laž tiörvâsvuõ'tte da ouddnummša di ärvvtöõlât vuei'tlva tuärjjöõzz taarb.

Obbcie'kkiesmie'rr 4–7 čuä'jat päärna le'be piârri tuärjjöõzz, lââ'ssčiołgtōõzzi le'be hâaid ta'rbbe vuâđđtiörvâsvuõđhuâlast da vuâđđkääzzkōõzzin (pei'vvhâidd, vuõss-škooul, škooulneķhuâll, piârtauâjj). Őhttsažuâjjsäimmōõzz noormõš päärna tuärjjöõzz da hâaid plaanummša da tön teâuddjummša lij vääžnai.

Obbcie'kkiesmie'rr 8 le'be jäänab čuä'jat tōõzz, što fe'rttai tu'mmjed päärnaipsykiaatraž konsultaatio, päärnaipsykiaatraž kâdda pu'httum kääzzkōõzzid le'be päärna vuõlttummuž spesiaalpuõccihâaid päärnaipsykiaatraž arvvo'sse. Jõs obbcie'kkiesmie'rr nârrai vuei'vv-vue'zzin piârri toi'mmjempâstlvažvuõđ da kuârmtõstuejjejid čuä'jteei kōõččmōõžžin (kōõččmōõžž 9-12), âłgg vuõss-sââ'jest tu'mmjed piârri vuä'pstummuž jee'res spesiaalkääzzkōõzzi kruu'ğge (vuõrâsoummui miõłtiörvâsvuõtt- le'be peäneckääzzkōõzz, päärnaisuõjjõs le'be jee'res sosiaaltâimm).

Määngain ärvvtööllâmlomaakk kōõččmōõžžin ärvvtöõlât jurddum õudldōõzz le'be vaiggâdvuõđ vaiggâdvuõđtää'zz. *Ocnja oudldōõzz/vaiggâdvuõđid* vuäitt täujja tobdsted, leša tõk jiâ vaiggâtt päärna le'be piârri toi'mmjempâstlvažvuõđ. *Kõskk-ķeârddsaz da tuõttõs oudldōõzz/vaiggâdvuõđ* rââ'žžee päärna le'be piârri toi'mmjempâstlvažvuõđ, tuejee mue'kk da kai'bbje tää'rķab a'rvvōõzz di tuärjjöõzz le'be hâaid riâšsmōõžž. Päärna toi'mmjempâstlvažvuõđ ve'rddeet vuârddmōõžžâst âârrai takainallšem ââ'kktääss'saž spraavdōõttmō'šše da tääidaid jee'res vue'jjin.

1. Ouddnummuš ââ'kktässa ķiõčče'e'l

Takaia'rvvõs päärna ouddnemnallšem sââ'jest. Tä'st vää'ldet lokku ärbbsaž da šõddmest jätt'teei di jee'res mäainain šõddâm ouddnemâjjnem le'be ouddnummuž čoo'reem, päärna neurolooglaž da ķiõl'laž ouddnummuš, kognitiivlaž tää'ss da psykososiaal'laž ouddnummuš.

2. Toi'mmjempâstlvažvuõtt dompirrōõzzâst (juõ'kkpeei'v tuejjummši o'nnstummuš, oudldâsttmōõžž vaikktoõs)

Juõ'kkpeei'v tuejjummši o'nnstummša ko'lle ââ'kktäss'sa jijstes huõl ââ'nnem täaid mâta poorrâm, persoonlaž hygieniast huõl âânnmõš, wc-jââttmōõžž, teävõõttmõš da vuâđđmõš. Päärna odd sie'tted jälstõõttmōõžžâs da toobdjie'llmes oçndââtt dompirrōõzzâst jeä'rben tu'šštõõvvâm- da maantõõttâmvue'jjin di tõ'st, mä'htt son vâldd vuâstta puärraz vuä'pstōõzz. Tä'st vää'ldet lokku še jiijjâs ââ'kktässa suâppi tuâjain, mâta dommtuâjain da škooultuâjain, huõl âânnmōõžž täidd.

3. Toi'mmjempâstlvažvuõtt pei'vvhâaidast/škooulâst da mättjummuš

Tä'st ärvvtöõlât päärna mättjummuž oudldōõzz da tōõzz vaikkteei tuejjei mâta mättjemodd, mättjem-motivaatio, tu'mmjemvuõtt da jooukâst tuejjummuž täaid. Vää'ldet lokku še päärna odd toi'mmjed takai vuäppōõzzi da vuârddmōõžži mie'ldd di se'rddemvue'jji o'nnstemvuõttvuõtt.

4. Toi'mmjempâstlvažvuõtt taaurōõžživui'm da jee'res sosiaal'laž kõskkvuõđin (pei'vvhâidd, škooul, âsttai'ğğ)

Päärna sosiaal'laž tääidaid kõskkvuõđâst ââ'kktaaurōõžžid ärvvtöõlât pei'vvhâaidast, škooulâst, âsttâi'jest da staarjōõzzin. Tä'st vää'ldet lokku, lij-a päärnaž äłšmam vuârvaikktoõzzâst, lij-a su'st odd tuejjeed sosiaal'laž aalgtōõzzid da odd tuõ'll'jed taaurõš kõskkvuõđid di liâ-a su'st täaid rä'tkķeed ristreeidaid.

5. Puârri odd sie'tted päärna toobdjie'llem da jälstõõttmōõžž (juõ'kkpeei'v tuejjummši o'nnstummuš, oudldâsttmōõžž vaikktoõs)

Puârrest kōõjjât, mä'htt aarg va'žžteei vue'jj o'nnste päärnain. Sagstõõlât toobdsõ'ji juâkkmōõžžâst päärnain; räammai juâkkmōõžžâst, lâddmōõžžâst, räauhtummšest da päärna negatiivlaž toobdsõ'ji ķiõrddmōõžžâst. Sagstõõlât tõ'st, mu'vddem šõddeemkuânstivui'm puärraz vuä'pste da rajjee päärna

jälstööttmõõžž ouddmiârkân maantööttmõõžžin le'be te'l gu päärnaž vuâsttlâstt puârraz vuäppöõzzid. Sagstöõlee'l puârrsin ärvvtöõlât suu odd fi'ttjed päärna saaggid da taarbid da va'stteed töid ââ'kktässa suâppi naa'lin. Ärvvtöõlât, lij-a puârraz kiõččlâsttmõš kõskkvuõđstes päärnže takainalla vää'ldee'l miöttâl da vuäinn-a jeä'nn le'be e'čč pi'rğgeem nokk puârast päärnnes tobddi da jälstööttmõõžž sie'ttmest päärna ââ'kktäss'saž taarbi mie'ldd. Älgg vä'ldded lokku še päärna jiijjâsnallšem tuärjjöõzz taarb vaikktoõzz. Šuurab päärnai kõõsk puârrsi odd sie'tted päärna toobjie'llem da jälstööttmõõžž kuâsttai še päärna jiijjâs oddân sie'tted toobjie'lmmuž da jälstööttmõõžžâs jee'res vue'jjid suâppi da sosiaal'lânji priimmâm naa'lin.

6. Sii'sk ärra kärñjõõ'tti oudldõõzz (odm. kuärgte'mesvuõtt, lo'ssesmiõllsažvuõtt, älsmem vää'nnvuõtt, keässööttmõš, tâ'skkvuõtt)

Oudldõõzz liâ meä'rtum ärvvtööllâmlomaakkâst.

7. Äalgârra kärñjõõ'tti oudldõõzz (odm. agstemvuõtt, aggressiivlažvuõtt, viizzlõsvuõtt, stamldeei jälstööttmõš)

Oudldõõzz liâ meä'rtum ärvvtööllâmlomaakkâst.

8. Lo'sses miõltiörvâsvuõtttheämmõõzz eppöõllmõš le'be jiõččsâ'rmvuõđ le'be jee'res čuõz3tummuž riskk

Lo'sses miõltiörvâsvuõtttheämmõõzzin miârtet päärna jiõččsâ'rmvuõđ, psykoottlažvuõđ le'be tön eppöõllmõõžž, lo'sses impulsskontrool heämmõõzzid, lo'sses poorrâmheämmõõzzid le'be peänecheämmõõzzid.

Jiijjâs čuõz3teei jälstööttmõõšân looggât päärna sârnmmõõžž jiijjâz čuõz3tummušest, plaan le'be vuõigg kiõččlõöttmõõžž jiijjâz di jiijjâs čuõz3teei tuâj. Pâ'rttšöddâmvuõtt, taaujâs pâ'rtt da pââ'st'te'mesvuõtt suõjjeed jiijjâz ââ'kktäss'sanji liâ jiijjâs čuõz3teei jälstööttmõõžž.

Jârrsi čuõz3temriskk lij lâsnam, jõs päärnaž äšt jârrsi čuõz3tummušin le'be meinn jârrsid vaarred.

Tuõttõs jälstööttâmoudldâsttmõõžž liâ ouddmiârkân kõrmlemvuõtt, tooli puálltummuš da ruâššivuõtt jie'll'ji vuâstta. Tuõđifi'ttjõs lij huänn'nam, jõs päärnaž ij pââ'st jeä'rded ââ'kktäss'seld raaj tuõttvuõđ da kâ'ddem kõõsk le'be su'st liâ moodrai jurddi le'be samai õõmâs jõnn pââl.

Kõskkêârdsâ le'be tuõttõs vaiggâdvuõđ täin aa'sšin õõlgte samai tää'rkbâ tu'tkkummuž da hâaid. Tâk oudldõõzz õõlgte nu't psykiaatraž gu täujja še päärnaisuõjjeemallšem a'rvvõõzz da hâaid.

9. Piârri toi'mmjempâstlvažvuõtt le'be päärnže vaikkteei piârtuejjei

Tâ'st ärvvtöõlât mäñgnallšee'm piârri toi'mmjempâstlvažvuõđ le'be päärnže vaikkteei kuârmtõstuejje'jid: tuâjte'mesvuõtt, tuõjju õhttnee jee'res vaiggâdvuõđ, ekonoomlaž vaiggâdvuõtt, somaattlaž puõccâmvuõtt piârrjest, puârrsi šõddeemjee'resmiõllsažvuõđ, paarrõhttvuõttvaiggâdvuõđ, puârrsi rä'tkkjummuš, jeä'lteeivuõttreeid, levvjummuš, piârkriis. Vää'ldet lokku še ääi'jbui le'be ääi'jpoddsâž traumaattlaž kriis vaikktoõs. Piârri miõll tiörvâsvuõtt- da peänevaiiggâdvuõđid ärvvtöõlât kõõččmõõžžin 10 da 11.

10. Liâ-a päärna piârrjest le'be â'ldsooggâst oçndööttâm miõltiörvâsvuõđ heämmõõzz?

Vää'ldet lokku tän poddsâ da ääi'jbu miõltiörvâsvuõđ heämmõõzz.

11. Peänc äänmõš

Peäncin miârtet alkohool, jee'resnallšem vuäivvõöttâmaunnisid da vuäivvõöttâm-miârttõõzzâst ââ'nnem talkksid. Päärnain peänc äänmõšân la'skket še tääbbkâsttmõš. Jeä'rben samai nuõrrân alttuum tääbbkâ'sttmõš lij riskk päärna tiörvâs ouddnummša.

Vää'ldet lokku tän poddsâž riskkâänmõš le'be peänevaiiggâdvuõđ. Kuhttu puârrsi peänc äänmõõžž ärvvtöõlât: mâkam peäncid ââ'net, mõõn jiännai da mõõn täujja. AUDIT-kõõjjõõzz äänmõš lij siâzttõllum. Puârrsin ärvvtöõlât, mä'htt puârrsi peänc äänmõš vaikat päärnže. Taarbšeen puârraz tuärjeet da suu vuä'pstet peäneckäzzkõõzzi kruu'ğge.

12. Piârviökkvä'Idd

Piârviökkvä'Iddan la'skķeet kuullâm paarröhttvuõttviökkvä'Idd, päärnaid till'lõõvvi viökkvä'Idd da päärnai kõskksaž viökkvä'Idd. Fyyslaž viökkvää'ld lij juõ'kknallšem čuõz3tem nobba, še fyyslaž tuõšmm'mõš mâta vuõptin ķidd vâlddmõš, cuâkklem da šliâpššlummuš. Piârviökkvä'Iddan looggât fyysla viökkvää'ld lââ'ssen päärna huõlte'mesvuõtt da emotionaalaž viökkvä'Idd mâta pâi'kķiõččmõš, ķeeu'summuš, vuâlnâttmõš le'be ää'st'tem.

13. Ääi'jab tuõttum päärna jiijjâsnallšem tuârjjõõzz tarbb (ouddnemnallšem, psykososiaal'laž)

Se'lvvtet, lij-a päärnže ääi'jab siâzttõllum jiijjâsnallšee'm tuârjjõõzz le'be lij-a päärnaž vuâžžam ouddnemnallšem, ķiõl'laž le'be psykososiaal'laž hââid le'be säu'rsmâttmõõžž: sârnnamterapia, pei'vvhââid le'be škooul tuârjjummuž, toi'mmjemterapia, neuropsykologlaž säu'rsmâttmõš, miõltiörvâsvuõttkâäzzkõõzzi le'be päärnaisuõjjõõzz tuârjjummuž.

Läâi'ves tuârjjõõzz tarbbân looggât räâjmõõnni vuâđđkâäzzkõõzzi veäkka puârneeï vue'kķ. Kõskk-ķeârddsâž da viõusâs tuârjjõõzz tarbbân looggât vue'jj, koin päärna oudldõõzz le'be suu ouddnummša vaikkteeï riskktuejjeï liâ kai'bbjam ku'ķesâiggsab tuârjjõõzz le'be hââid. Samai jõnn tuârjjõõzz ta'rbbe vuâitt õhttned še päärna krõõtai tuõttõs oudldâsttmõš le'be juâtkkjeeï tuârjjõõzz tarbb psykkla heâmmõõzz diõtt.

14. Lij-a puârrest huõll päärna toobdjie'llmest, jâlstõõttmõõžžâst, činlmõõvmmõõžžâst le'be nuu'bbivui'm pi'rğgummšest?

Puârrest kõõjjât, lij-a su'st huõll mõõn täättas päärnžes pue'rrjie'llma õhttneeï ää'sšest le'be lij-a puârrest huõll päärnast vuei'tlvânji ju'n tuõttum vaiggâdvoõđâst.