

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'mmjempästlvažvuōtt dommpirrōōžžäst (juo'kkpeei'v tuejjumš'i o'nnstummuš, oudldāsttmōōžž vaikkōs) Jiä vaiggādvoōđ 0 Occnja vaiggādvoōđ 1 Kōskk-keārdsaz le'be tuōttsōs vaiggādvoōđ 2</p> <p>3. Toi'mmjempästlvažvuōtt pei'vvhāaidast/škoolāst da mättjummuš Jiä vaiggādvoōđ 0 Occnja vaiggādvoōđ 1 Kōskk-keārdsaz le'be tuōttsōs vaiggādvoōđ 2</p> <p>4. Toi'mmjempästlvažvuōtt tauroōžživui'm da jee'res sosiaal'laž kōskkvuōdin (pei'vvhāidd, škool, āsttai'ğg, staa'jōōzz) Jiä vaiggādvoōđ 0 Occnja viggādvoōđ..... 1 Kōskk-keārdsaz le'be tuōttsōs vaiggādvoōđ 2</p> <p>5. Puārssi odd sie'tted päärna toobdjie'llem da jālstoōttmōōžž (juo'kkpeei'v tuejjumš'i o'nnstummuš, oudldā'stem vaikkōs) Jiä vaiggādvoōđ 0 Occnja vaiggādvoōđ 1 Kōskk-keārdsaz le'be tuōttsōs vaiggādvoōđ 2</p> <p>6. Sii'sk āra čuä'jteei oudldōōzz (odm. kuärgte'mesvuōtt, lo'ssesmiōllsažvuōtt, vää'nnvuōtt, keässōōttmōš, tā'sk'kvuōtt) Jiä oudldōōzz 0 Occnja oudldōōzz..... 1 Kōskk-keārdsaz le'be tuōttsōs oudldōōzz 2</p> <p>7. Äalgāra kärñōō'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 miōltiörväsuoōtheämmōōzz eppōōllmōš, jiōččsā'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'mmjempästlvažvuōtt le'be päärnže vaikkteei piärtuejjei Jiä vaiggādvoōđ / ij leäkku teāđast..... 0 Occnja vaiggādvoōđ..... 1 Kōskk-keārdsaz le'be tuōttsōs vaiggādvoōđ.... 2</p> <p>10. Liä-a päärna piārrest le'be ä'lddsooggāst očndōōttām miōltiörväsuoōđ heämmōōzz? 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 vaiggādvoōđ / jiä teāđast..... 0 Riskk- le'be pro'blee'māānnmōš puārrest 2 Peānec āānnmōōžž päärnast 2</p> <p>12. Piārviōkkvä'ldd Ij leäkku / ij leäkku teāđast..... 0 Vue'bbi kōōsk..... 1 Kā'l, puārssi kōōsk le'be päärnaid till'lōōvvi..... 2</p> <p>13. Ääi'jab tuōttum päärna jiijāsnašsem spesiaaltuärjōōzz tarbb (ouddnemnašsem, psykososiaal'laž) Ij leäkku tarbb / ij leäkku teāđast 0 Lāi'vv le'be rāājmōōnni..... 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, ärvvtöölât huõl vaikktoõzz päärna psykososiaal'laž tiörvâsvuõ'tte da ouddnummša di ärvvtöölât 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 vuâđđkääzkkōõzzin (pei'vvhâidd, vuõss-škooul, škoolnekuhâall, piârtauâjj). Öhttsažuâjjsäimmōõzz 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 kääzkkōõzzid 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 spesiaalkääzkkōõzzi kruu'ğge (vuõrâsoummui miõłtiörvâsvuõtt- le'be peäneckääzkkōõzz, päärnaisuõjjõs le'be jee'res sosiaaltâimm).

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

1. Ouddnummuš ââ'kktässa kiõčče'e'l

Takaia'rvvõs päärna ouddnemallšem sââ'jest. Tä'st vää'ldet lokku ärbbsaž da šõddmest jätt'teei di jee'res mäainain šõddâm ouddnemâjnnem le'be ouddnummuž čoo'reem, päärna neurolooglaž da kiõl'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 jälstōõttmōõžžâs da toobdjie'llmes oçndââtt dompirrōõzzâst jeä'rben tu'sštōõvvâm- da maantōõttâmvue'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 škooltuâjain, huõl âânnmōõžž täidd.

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

Tä'st ärvvtöölât päärna mättjummuž oudldōõzz da tōõzz vaikkteei tuejjei mâta mättjemodd, mättjemmotivaatio, 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, škool, âsttai'ğg)

Päärna sosiaal'laž täaidaid kõskkvuõđâst ââ'kktaaurōõžžid ärvvtöölât pei'vvhâaidast, škoolâst, 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 taaurõškõskkvuõđid di liâ-a su'st täaid rä'tkķeed ristreeidaid.

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

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

jälstööttmõõžž ouddmiârkân maantööttmõõžžin le'be te'l gu päärnaž vuâsttlâstt puärraz vuäppöõzzid. Sagstöõlee'l puärrsin ärvvtöölât suu odd fi'ttjed päärna saaggid da taarbid da va'stteed töid ââ'kktässa suâppi naa'lin. Ärvvtöölât, lij-a puärraz kiõččlâsttmõš kõskkvuõđstes päärnže takainalla vää'ldée'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 puärrsi odd sie'tted päärna toobjie'llem da jälstööttmõõžž kuâsttai še päärna jiijjâs oddân sie'tted toobjöõlmtummuž 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, tå'skkvuõtt)

Oudldõõzz liâ meä'rtum ärvvtööllâmlomaakkâst.

7. Äalgârra kärñjõõ'tti oudldõõzz (odm. agstemvuõtt, aggressiivlažvuõtt, viizzlösvuõtt, stamldee'i 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 jälstööttmõšsân looggât päärna sârnmmõõžž jiijjâz čuõz3tummušest, plaan le'be vuõigg kiččlööttmõõžž jiijjâz di jiijjâs čuõz3teei tuâj. Pär'ttšöddâmvuõtt, taaujâs pä'rtt da pââ'st'te'mesvuõtt suõjjeed jiijjâz ââ'kktäss'sanji liâ jiijjâs čuõz3teei jälstööttmõõžž.

Jârssi čuõz3temriskk lij lâsnam, jös päärnaž äšt jârssi čuõz3tummušin le'be meinn jârssid vaarred.

Tuõttšõs jälstööttâmoudldâsttmõõžž liâ ouddmiârkân kõrmlemvuõtt, tooli puálltummuš da ruâššivuõtt jie'll'ji vuâstta. Tuõđifi'ttjõs lij huänn'nam, jös 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.

Kõskkķeârdsâ le'be tuõttšõs vaiggâdvuõđ täin aa'sšin õõlgte samai tää'rķab tu'tķķummuž 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 ärvvtöölât mäñgnallšee'm piârri toi'mmjempâstlvažvuõđ le'be päärnže vaikkteei kuârmtöstuejje'jid: tuâjte'mesvuõtt, tuõjju õhttnee'i jee'res vaiggâdvuõđ, ekonoomlaž vaiggâdvuõtt, somaattlaž puõccâmvuõtt piârrjest, puärrsi šõddeemjee'resmiõllsažvuõđ, paarrõhttvuõttvaiggâdvuõđ, puärrsi rä'tkkjummuš, jeä'lteeivuõttreeid, levvjummuš, piârkriis. Vää'ldet lokku še ääi'jbui le'be ääi'jpoddsâž traumaattlaž kriis vaikktoõs. Piârri miõll tiörvâsvuõtt- da peänevaiiggâdvuõđid ärvvtöölât kõõččmõõžžin 10 da 11.

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

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

11. Peänc äânnmõš

Peäncin miârtet alkohool, jee'resnallšem vuäivvöõttâmaunnisid da vuäivvöõttâm-miârtktoõzzâst äâ'nnem talkksid. Päärnain peänc äânnmõšsân la'skķeet še tääbbkâsttmõš. Jeä'rben samai nuõrrân alttuum tääbbkâ'sttmõš lij riskk päärna tiörvâs ouddnummuša.

Vää'ldet lokku tän poddsâž riskkâânnmõš le'be peänevaiiggâdvuõđ. Kuhttu puärrsi peänc äânnmõõžž ärvvtöölât: mâkam peäncid äâ'net, mõõn jiännai da mõõn täujja. AUDIT-kõõjjõõzz äânnmõš lij siâzttõllum. Puärrsin ärvvtöölât , mä'htt puärrsi peänc äânnmõš vaikat päärnže. Taarbšeen puärraz tuärjeet da suu vuä'pstet peäneckäâzkkõõzzi kruu'ğge.

12. Piârviökkvä'Idd

Piârviökkvä'Iddan la'skķeet kuullâm paarröhttvuõttviökkvä'Idd, päärnaid till'löövvi viökkvä'Idd da päärnai kõskksaž viökkvä'Idd. Fyyslaž viökkvää'Ild lij juõ'kknallšem čuõz3tem nobba, še fyyslaž tuõšmm'mõš mâta vuõptin ķidd vâlddmõš, cuâkklem da šliâpššlummuš. Piârviökkvä'Iddan looggât fyysla viökkvää'Ild 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 siâzttöllum 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-ķeârddsaz 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, jâlstoõttmõõžžâst, 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 vaiggâdvuõđâst.