



உடல்குறைபாடு
உள்ளவர்களுக்கான
தேசிய காப்பீட்டுத்
திட்டம் (NDIS) தயார் நிலை
வளம்



உடல்குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கான தேசிய காப்பீட்டுத் திட்டத்திற்கு (NDIS) வரவேற்கிறோம்.

NDIS முன்-திட்டமிடல் செயல்பாட்டின் இலக்குகளை உருவாக்க உதவுவதற்கு இந்த வளம் Amaze-ஆல் உருவாக்கப்பட்டது. இந்தச் சரிபார்ப்புப் பட்டியலை நிறைவுசெய்வதால் நீங்கள் NDIS தனிநபருக்காக நிதியளிக்கப்பட்ட தொகுப்பைப் பெறுவீர்கள் என்பதற்கு உத்தரவாதம் அளிக்கப்படாது. நீங்கள் தகுதியுள்ளவரா என்பதைக் கண்டறிய நீங்கள் அணுகல் கோரிக்கைப் படிவத்தைச் சமர்ப்பிக்க வேண்டும், பின்னர் NDIA அல்லது NDIA பிரதிநிதியுடன் “முதல் திட்டம்” தொடர்பான திட்டமிடல் சந்திப்பை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

நீங்கள் அல்லது நீங்கள் அக்கறைக்கொள்ளும் நபர், NDIS-ஐ அணுகி திட்டத்தின் பங்கேற்பாளராக முடியுமா என்பதை அறிய NDIS சரிபார்ப்பு பட்டியலைப் பார்க்கலாம்.

இந்த வளம் NDIS பங்கேற்பாளர்கள் அல்லது தகுதிபெறக்கூடிய பங்கேற்பாளர்களான ஆட்டிசம் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கானது. பங்கேற்பாளர்களின் சார்பில் பதிலளிக்க அவர்களின் கவனிப்பாளர்கள் இதைப் பயன்படுத்தலாம்.

இந்த வளம் உங்களுக்கு இவற்றுக்காக உதவலாம்:

1. உங்கள் NDIS திட்டத்திற்கான இலக்குகளை எழுதுதல் மற்றும் NDIS முன்-திட்டமிடல் செயல்முறைக்கு உதவுதல். இது கட்டாயமில்லை மற்றும் உங்கள் NDIS சந்திப்புக்கு முன்பு அதை முடிக்கத் தேவையில்லை.
2. உங்களுக்காக அல்லது நீங்கள் கவனித்துக்கொள்ளும் நபருக்கான உடல்நலக்குறைபாட்டுப் பகுதிகளைத் தனிப்படுத்திக் காட்டுதல்.

இந்த வளத்தில் உள்ள கேள்விகளுக்கு பதிலளிப்பது உங்களை வருத்தப்படவோ, உணர்ச்சிவசப்படவோ அல்லது கோப்படுத்தவோ வைக்கலாம்.

இது இயல்பான ஒன்றே மற்றும் அதுபோன்ற சமயங்களில் உதவி கேட்பது முக்கியம்.

பின்வரும் ஹெல்ப்லைன்கள், தகவல்களையும் ஆதரவையும் வழங்கலாம்:

- ஆட்டிசம் கனெக்ட் - நேஷனல் ஆட்டிசம் ஹெல்ப்லைன் 1300 308 699 (காலை 9 முதல் மாலை 5 மணி வரை, திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை)
- கேரர்ஸ் விக்டோரியா 1800 422 737 (காலை 8 முதல் மாலை 5 மணி வரை, திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை)
- லைஃப்லைன் 13 11 14 (24 மணிநேரமும்)
- பியாண்ட் புளூ 1300 22 4636 (24 மணிநேரமும்)
- டிஸ்எபிலிட்டி கேட்வே 1800 643 787 (காலை 8 முதல் மாலை 8 மணி வரை AEST திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை)

இந்த வளம் அரபு, அசிரியன், பர்மீஸ், சீனம் (எளிமைப்படுத்தப்பட்டது), டாரி, ஃபார்சி, இந்தி, டகலாக், தமிழ், தாய், துருக்கியம், வியட்நாமியம் ஆகிய மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது. குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் சமூகச் சேவையாளர்களுக்கு மொழிபெயர்க்கப்பட்ட பதிப்போடு ஆங்கில பதிப்பையும் வழங்குவது சிறந்த நடைமுறையாகும்.

NDIS தயார்நிலை வளத்தின் முந்தைய பதிப்புகள் குறித்து கருத்து தெரிவித்த NDIS ஃவொர்க்ஷாப் பங்கேற்பாளர்களுக்கு Amaze நன்றி தெரிவிக்க விரும்புகிறது.

சுய கவனிப்பு

நீங்கள் அல்லது நீங்கள் அக்கறைக் கொண்டிருக்கும் நபருக்கு பின்வருவது தொடர்பான உதவி தேவையா...

குளித்தல்

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

குளித்தலில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
ஷவர் எடுத்துக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
ஷவர் நாற்காலி அல்லது ஹேண்ட்ரெயிலைப் பயன்படுத்துவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
நீர் வெப்பநிலையை உங்களுக்கேற்ப மாற்றிக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
சோப்பு / ஷவர் ஜெல்லைப் பயன்படுத்துவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
முழு உடலையும் சுத்தம் செய்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
உடலின் அந்தரங்கப் பாகங்களை சுத்தம் செய்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
துண்டைப் பயன்படுத்துவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பிற	<input type="text"/>		

கைகளைக் கழுவுதல்

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

குழாய்களை ஆன் மற்றும் ஆஃப் செய்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
நீர் வெப்பநிலையை உங்களுக்கேற்ப மாற்றிக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
கைகளுக்கு சோப்பு போட்டு கழுவுவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
ஒரு துண்டு அல்லது காகிதத் துண்டு மூலம் கைகளைத் துடைப்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
ஹேண்ட்-டிசைரைரைப் பயன்படுத்துவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பிற	<input type="text"/>		

சீர்ப்படுத்தல் - நகங்கள்

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

கால் விரல் நகங்களை வெட்டுவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
விரல் நகங்களை வெட்டுவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
கால்/விரல் நகங்களை வரைந்து அலங்கரிப்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பிற	<input type="text"/>		

சீர்ப்படுத்தல் - முடி

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

முடியைக் கழுவுவதில்?	எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது
ஷாம்பு அல்லது கண்டிஷனரைப் பயன்படுத்துவதில்?	எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது
தலையை மசாஜ் செய்வதில்?	எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது
முடியை சீவுவதில்?	எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது
முடியிலிருந்து பேன் ஈறு ஆகியவற்றை அகற்றுவதில்?	எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது
ஹேர் ட்ரையர்/ஸ்ட்ரைடனர்/கர்லரைப் பயன்படுத்துவதில்?	எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது
முடி உபயோகப் பொருட்களை வாங்குவதில்?	எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது
முடி வெட்டிக்கொள்வதில் அல்லது சிகையலங்கார நிபுணரிடம் செல்வதில்?	எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது
பிற	<input type="text"/>

சீர்ப்படுத்தல் - தாடி, மீசை

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

உங்கள் முகத்தை சவரம் செய்வதில்?	எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது
சவரக்கத்தி அல்லது எலெக்ட்ரிக் ஷேவர் பயன்படுத்துவதில்?	எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது
ஷேவிங் ஜெல்/நுரையைப் பயன்படுத்துவதில்?	எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது
சவரக்கத்தி/ஜெல்/நுரை/எலெக்ட்ரிக் ஷேவரைத் தேர்வு செய்வதில்?	எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது
எலெக்ட்ரிக் ஷேவர் பயன்படுத்துவதில்?	எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது
தாடியைக் கத்தரிப்பதில்?	எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது
மீசையை வெட்டுவதில்?	எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது
முடிதிருத்தும் கடைக்குச் செல்வதில்?	எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது
பிற	<input type="text"/>

சீர்ப்படுத்தல் - உடலில் உள்ள முடி

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

உடலில் உள்ள முடியை அகற்றுவது பற்றி கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது
உடம்பின் முடியை அகற்றுவதில். எடுத்துக்காட்டு: வாக்ஸிங், சேவிங், லேசர்?	எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது
பிற	<input type="text"/>

சீர்ப்படுத்தல் - உடல் வாசனை

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

உடல் வாசனையைப் பற்றி கற்றுக்கொள்வதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

டியோடரன்ட் வாங்குவதில் மற்றும் தேர்ந்தெடுப்பதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

ஸ்பிரே/ஸ்டிக்/கிரிஸ்டல்/ரோல் ஆன் போன்ற டியோடரன்டை உபயோகப்படுத்துவதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

ஆஃப்டர்ஷேவ்/வாசனை திரவியத்தை வாங்குவதில் மற்றும் தேர்ந்தெடுப்பதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

ஆஃப்டர்ஷேவ்/வாசனை திரவியத்தை உபயோகப்படுத்துவதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

பிற

பெண்கள் ஆரோக்கியம் - மாதவிடாய்

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

மாதவிடாய் பற்றி அறிந்துகொள்வதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

பேடுகள், டம்பூன்கள் போன்ற சானிடரி தயாரிப்புகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்வதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

சானிடரி பொருட்களை வாங்குவதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

பேடுகள், டம்பூன்கள் ஆகியவற்றை எப்படிப் பயன்படுத்துவது, மாற்றுவது ஆகியவற்றைக் கற்றுக்கொள்வதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

வீட்டிற்கு வெளியே சானிடரி பொருட்களை நிர்வகிப்பதில் (பள்ளி/ பணியிடம்/சமூகத்திற்கு வெளியே)?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

சானிடரி பொருட்களை எப்படி சரியாக அப்புறப்படுத்துவது என்பதைக் கற்றுக்கொள்வதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

மாதவிடாய் வலிகள்/மனநிலைகள் பற்றியும் அவற்றை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது என்பது பற்றியும் அறிவதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

பிற

பெண்கள் ஆரோக்கியம் - மாதவிடாய் நிறுத்தம்

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

மாதவிடாய் நிறுத்தம் பற்றியும் அதனால் உடலுக்கு என்ன நடக்கும் என்பது பற்றியும் கற்றுக்கொள்வதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

மாதவிடாய் காலத்தில் உதவியை எப்படி அணுகுவதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

உத்திகளைச் செயல்படுத்துவதில் எ.கா. விசிறி?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

பிற

பல் சுகாதாரம்

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

பல் துலக்குவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பற்களுக்கு இடையே சுத்தம்செய்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பல் மருத்துவரைக் கண்டறிவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பல் மருத்துவரிடம் செல்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
ஓத்பிரஷ் மற்றும் ஓத்பேஸ்ட்டை தேர்ந்தெடுத்துப் பயன்படுத்துவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
மவுத்வாஸைத் தேர்ந்தெடுத்துப் பயன்படுத்துவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பல் சுகாதாரம் பற்றி கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பிற	<input type="text"/>		

ஆடை அணிதல்

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

வானிலைக்கு ஏற்ற ஆடைகள் மற்றும் காலணிகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
துணிகள் மற்றும் காலணிகளை எங்கே வாங்குகிறீர்கள் மற்றும் அவற்றிற்கு எவ்வாறு பணம் செலுத்துகிறீர்கள் என்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
ஆடை அலமாரிகளில்/கப்போட்டுகளில்/இழுப்பறைகளில் துணிகளைத் தேடி எடுப்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
உடைகள் சுத்தமாக இருக்கிறதா என்று சோதிப்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
துணிகளை நீங்களாகவே உடுத்திக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
ஆடைகளில் உள்ள பட்டன்களை போட்டுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
ஆடைகளில் உள்ள ஜிப்களை போட்டுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
காலுறை நீங்களே அணிந்துகொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
ஷூ லேஸ்களை நீங்களே கட்டுவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
டி-ஷர்ட்/ஜம்ப்பர் நீங்களே அணிந்துகொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பாவாடை /ஷார்ட்ஸ்/டிரவுசர்ஸ் நீங்களே போட்டுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
தொப்பி நீங்களே போட்டுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பிற	<input type="text"/>		

கழிவறை - கழிப்பறைக்குச் செல்லுதல்

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

மலம் மற்றும் சிறுநீர் கழித்தல் பற்றி கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
சிறுநீர் கழிக்க கழிப்பறைக்குச் செல்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
மலம் கழிக்க கழிப்பறைக்குச் செல்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
கழிப்பறை காகிதத்தை உபயோகப்படுத்துவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
கழிப்பறையை சுத்தப்படுத்துவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
கழிப்பறை இருக்கையை மேலே/கீழே வைப்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
சிறுநீர்க்கழிப்பிடத்தை உபயோகப்படுத்துவதில் (சிறுவர்கள் / ஆண்கள்)?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
கைகளைக் கழுவுவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
சரியான வரிசையில் கழிப்பறைச் செயல்களைப் பின்பற்றுவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
உள்ளடைகளை இழுத்து கீழே விடுவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பிற	<input type="text"/>		

கழிவறை - புலனடக்கல் உதவி

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

பேடுகள்/புல் அப் பேடுகள் போன்ற புலனடக்கல் உதவிச்சாதனங்களை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதைக் கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
புலனடக்கல் தொடர்பான கல்வியை அணுகுவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
தேவைகளுக்கு ஏற்ப ஒரு புலனடக்கல் உதவிச்சாதனங்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பேடுகள்/புல் அப் பேடுகள் போன்ற புலனடக்கல் உதவிச்சாதனங்களை மாற்றுவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
புலனடக்கல் உதவிச்சாதனங்களை வாங்குவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
சானிடரி பொருட்களை எப்படி சரியாக அப்புறப்படுத்துவது என்பதைக் கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பிற	<input type="text"/>		

கண் பராமரிப்பு

ஒன்றை வட்டமிடவும்

கண்களைக் கவனித்துக்கொள்வது மற்றும் பாதுகாப்பது பற்றி கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
கண் பரிசோதனைக்குச் செல்வது பற்றி கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
கண்ணாடிகளை தேர்ந்தெடுப்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
கண்ணாடி அணிவது பற்றி கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
கண்ணாடி வாங்குவது பற்றி கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
காண்டக்ட் லென்ஸ் பற்றி கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
கண்ணாடிகளைச் சுத்தம் செய்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
கண்ணாடி அணிய தூண்டப்படுவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
சன்கிளாஸ்களைத் தேர்ந்தெடுத்து அணிவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பிற	<input type="text"/>		

குடித்தல் மற்றும் சாப்பிடுதல்

ஒன்றை வட்டமிடவும்

பசையம் இல்லாத அல்லது உணர்ச்சி அனுபவங்கள் போன்ற குறிப்பிட்ட உணவுத் தேவைகளைப் புரிந்துகொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
வெவ்வேறு உணவுக் குழுக்களின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பைப் புரிந்துகொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
சாப்பிடுவதற்கு உணவு தயார்செய்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
சாப்பிட உணவு / பழங்களை வெட்டுவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
மதிய உணவு பெட்டியைத் திறப்பதில்/மூடுவதில்/நிரப்புவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
நீர்சக்தி இழக்காமல் இருக்க குடிநீர் குடிப்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
ஸ்பூன் பயன்படுத்துவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
கத்தி பயன்படுத்துவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
ஃபோர்க் பயன்படுத்துவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
குழாய் வழியாக உணவளிக்கப்படுவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
ஒரு கப்/டம்ளரில் தண்ணீர் ஊற்றுவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பிற	<input type="text"/>		

மனநல ஆரோக்கியம் - நடத்தை/உணர்ச்சி சார்ந்த ஆதரவு

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

சம்பந்தப்பட்ட நடத்தைகளை நிர்வகிப்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
கால்போன போக்கில் நடப்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
உணர்ச்சிகளை ஒழுங்குபடுத்துவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
உணவு உட்கொள்ளலை ஒழுங்குபடுத்துவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
சவாலான சூழ்நிலைகளைச் சமாளிப்பதில் (எ.கா. குழுக்கள், சத்தம் மற்றும் ஒளி)?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
முன்னதாக திட்டமிடுவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பிரச்சனைகள் தீர்ப்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
நல்ல முடிவுகளை எடுப்பது எப்படி என்று அறிவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
ஆட்டிசம் பற்றிய தகவல் பெறுவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பிற	<input type="text"/>		

மனநல ஆரோக்கியம் - மன ஆரோக்கியம்

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

நாள்/வாரத்தில் நல்லதை உணர உதவும் விஷயங்களைச் செய்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
கவலையைப் புரிந்துகொண்டு அடையாளங்காண்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
மனச்சோர்வில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
சுய தீங்கு பற்றிய எண்ணங்களில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
தற்கொலை போக்குகள்/எண்ணங்களில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
கொடுமைப்படுத்துதலில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
உதவி தேடுவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
ஆதரவுக் குழுவைக் கண்டுபிடிப்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
துக்கத்தைக் கையாள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
மரணத்தைப் பற்றி புரிந்துகொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
விபத்து தொடர்பான விதிமுறைகளைப் புரிந்துகொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
டெர்மினல்/கடுமையான நோயில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
கவனிப்பாளர்கள்/பெற்றோர்கள்/குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கான சுய பாதுகாப்புத் தேவைகளை நிவர்த்திசெய்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பிற	<input type="text"/>		

மன நலம் - பிற நோயறிதல்

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

பிற நோயறிதல்கள் மற்றும் அவற்றின் அர்த்தத்தில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
மருந்தளவுகள் மற்றும் மருந்துகள்/மருந்து எடுத்துக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
ADHD?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
தூக்கமின்மைக் கோளாறுகளில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
கை-கால் வலிப்பில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
OCD (அப்செசிவ் கம்பல்ஸிவ் டிஸார்டர்) தொடர்பான ஆதரவில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
மனச்சிதைவில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
உண்ணுதல் கோளாறு மற்றும் உணவை ஒழுங்குபடுத்துவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
இருமுனை சீர்குலைவில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பிற நோயறிதல்களில் எ.கா. கவனம் பற்றாக்குறை ஹைபராக்டிவிட்டி கோளாறு (ADHD), அப்செசிவ் கம்பல்ஸிவ் டிஸார்டர் (OCD), ஆபோசிஷனல் டிஃபெயன்ஸ் கோளாறு (OTD)?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பிற	<input type="text"/>		

உடல்நல ஆரோக்கியம் - பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க ஆரோக்கியம்

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

பாலியல் கல்வி மற்றும் பொருத்தமான வளங்களை அணுகுவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பாலியல் மற்றும் உறவுகளைப் பற்றி பேச நம்பகமான நபரைக் கண்டுபிடிப்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
உடலுறவு பற்றி கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
சுயஇன்பம் பற்றி கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பாலியல் சூழலில் பொருத்தமான நடத்தை பற்றி கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
கர்ப்பத்தைப் பற்றி கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பாலியல் உறவு மூலம் பரவும் நோய்கள் (STDs) பற்றி கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
எச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் பற்றி கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பாலியல் சூழலில் சம்மதத்தைப் பற்றி கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பாதுகாப்பான பாலியல் உறவு பற்றி கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
கருத்தடை மற்றும் அதை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பது பற்றி கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பல்வேறு வகையான பாலியல் பற்றி கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பிற	<input type="text"/>		

உடல்நல ஆரோக்கியம் - பருவமடைதல்

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

ஆண்களுக்கான பருவமடைதல் மற்றும் அதனால் ஏற்படும் உடலின் மாற்றங்களில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பெண்களுக்கான பருவமடைதல் மற்றும் அதனால் ஏற்படும் உடலின் மாற்றங்களில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பருவமடையும் போது ஏற்படும் சமூக மாற்றங்களில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பருவமடையும் போது உணர்ச்சி மாற்றங்களைப் புரிந்துகொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பிற	<input type="text"/>		

உடல்நல ஆரோக்கியம் - மருத்துவர்

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

மருத்துவமனையில் அப்பாயிண்ட்மெண்ட்டை புக் செய்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
மருத்துவர் / நிபுணர் / செவிலியர்களிடம் உதவி பெறச் செல்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
சுகாதார நிபுணரிடம் (உளவியலாளர்/பேச்சு நோயியல் நிபுணர்/தொழில் சிகிச்சை நிபுணர்) உதவி பெறச் செல்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
அப்பாயிண்ட்மெண்ட்டில் என்ன நடக்கிறது என்பதைப் பற்றி கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
மருந்து எடுத்துக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
முதலுதவியில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
மருத்துவமனைக்குச் செல்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
மருத்துவ அவசர ஊர்தி பற்றி கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
மெடிகேர் அல்லது ஹெல்த்கேர் கார்டைப் பயன்படுத்துவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பிற	<input type="text"/>		

உடல்நல ஆரோக்கியம் - ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

தூக்கத்தைப் பற்றி கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
காலையில் எழுந்திருப்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
இரவில் படுக்கைக்குச் செல்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
கெட்ட கனவுகளைப் பற்றி கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
தூக்கப் பிரச்சினைகள் தொடர்பான மருந்துகளைப் பற்றி கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம் பற்றி கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
உடல் செயல்பாடுகளைப் பற்றி கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பிற	<input type="text"/>		

உடல்நல ஆரோக்கியம் - பாதுகாப்பு

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

ஆன்லைனில் பாதுகாப்பாக இருப்பதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

சூதாட்டம் மற்றும் சூதாட்டம் மீதான மயக்கத்தில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

வாகனத்தில் பாதுகாப்பாக இருப்பதில் (எடுத்துக்காட்டு: சீட் பெல்ட் அணிவது)? கார் கதவு திறப்பதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

சாலைகள் மற்றும் போக்குவரத்து/ரயில் பாதைகளைக் கடக்கும்போது பாதுகாப்பாக இருப்பதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

தீப்பிடிக்கும்போது அதிலிருந்து பாதுகாப்பாக வெளியேறுவதற்கான நடைமுறைகளில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

எச்சரிக்கை ஒலிக்கு எப்படிப் பதிலளிக்கிறீர்கள் என்பதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

"000" அழைத்து உதவி கேட்பது பற்றி கற்றுக்கொள்வதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

பிற

நீங்கள் அல்லது நீங்கள் அக்கறைக் கொண்டிருக்கும் நபருக்கு பின்வருவது தொடர்பான உதவி தேவையா...

குடும்ப வாழ்க்கை

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

வீட்டிற்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் சென்று வருவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
சாவியைச் சரியாகத் திருப்புவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
எங்கு வாழ வேண்டும் என்பதைத் தேர்வுசெய்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
வாடகை இருப்பவராக உங்கள் உரிமைகளைப் புரிந்துகொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பலர் சேர்ந்து வீட்டில் வசிக்கும்போது அங்கே வசிப்பவராக உங்கள் உரிமைகளைப் புரிந்துகொள்வதில் (முன்னர் CRU - சமூகக் குடியிருப்புப் பிரிவு என்று அழைக்கப்பட்டது).	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
யாருடன் வாழ வேண்டும் என்பதைத் தேர்ந்தெடுப்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
வீட்டுத் தோழர்களுடன் பேச்சுவார்த்தை நடத்துவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
வீட்டைப் பராமரிப்பு செய்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
மரச்சாமான்களைத் தேர்வு செய்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
வீட்டை அலங்கரிப்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
வீட்டை அல்லது வீட்டைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளைச் சுத்தம் செய்வதில் (எடுத்துக்காட்டு: படுக்கையறை)?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
வேக்கம் கிளீனர் அல்லது துடைப்பான் போன்ற சுத்தம் செய்வதற்கான கருவிகளைப் பயன்படுத்துவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
துணி துவைப்பதில் மற்றும் வாஷிங்மஷின்/டிரையர்/டிடர்ஜெண்ட்ஸ் ஆகியவை பற்றி கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
மளிகைக் கடைக்குச் செல்வது எப்படி என்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
மளிகை பொருட்களுக்கான வாங்குதல் பட்டியலைத் தயாரிப்பதில் மற்றும் பணம் செலுத்துவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பாத்திரங்களைச் சுத்தம் செய்வதும், சமையலறையைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதும் எப்படி என்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
கழிவறை/குளியலறையைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது எப்படி என்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பில்களுக்குப் பணம் செலுத்துவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
நிதிவிவரங்களை நிர்வகிப்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
வங்கிக் கணக்கு/வங்கி வசதியை அமைப்பதில்/பயன்படுத்துவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
வங்கி அட்டையைப் பயன்படுத்துவது எப்படி என்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
தினமும் பணத்தைக் கையாள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
தோட்டம்/செடிகளைக் கவனித்துக்கொள்வது எப்படி என்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
செல்லப்பிராணியைக் கவனித்துக்கொள்வது எப்படி என்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பிற	<input type="text"/>		

வேலை

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

பணிச் சுயவிவரம் எழுதுவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
நேர்க்காணல் திறன்களில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
உங்களுக்கேற்ற வேலை வாய்ப்புகளைத் தேடுவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
அனுபவம் சார்ந்த பணியைத் தேடுவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
தன்னார்வல வாய்ப்புகளைத் தேடுவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பணியிட நடத்தைநெறிகளையும் எதிர்பார்ப்புகளையும் புரிந்துகொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பணியாளராக உங்கள் உரிமைகளையும் பொறுப்புகளையும் புரிந்துகொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பணியிலிருந்து ஓய்வு பெறுவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பிற	<input type="text"/>		

ஆதரித்து வாதாடுதல் மற்றும் உரிமைகள்

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

உங்கள் உரிமைகளையும் சட்டத்தையும் புரிந்துகொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
உங்களுக்கு நீங்களே ஆதரித்து வாதாடுவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
ஆதரித்து வாதாடுதல் சேவைகளைப் புரிந்துகொண்டு அவற்றை எப்படி ஈடுபாட்டுடன் இருப்பது எனக் கற்றுக்கொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
வயதாவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
உயில் எழுதுவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
இறக்கும் தருவாயில் இருப்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
இறுதிச்சடங்கு ஏற்பாடுகளில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பிற	<input type="text"/>		

ஆதரவுகளும் சேவைகளும்

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

சேவைகளுக்காக நிதி திரட்டுவதற்கு விண்ணப்பிப்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
ஆதரவுச் சேவைகளுக்கு எப்படி ஏற்பாடு செய்வது என்பதைப் புரிந்துகொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
விண்ணப்பம் மற்றும் மதிப்பீட்டுப் படிவங்களை நிரப்புவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
தகுந்த ஆதரவு விருப்பங்களைத் தேடுவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
சேவை வழங்குநரை மாற்றுவதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பிற	<input type="text"/>		

கற்றலும் கல்வியும்

நீங்கள் அல்லது நீங்கள் அக்கறைக் கொண்டிருக்கும் நபருக்கு பின்வருவது தொடர்பான உதவி தேவையா...

கல்வி

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

பள்ளிக்குச் செல்ல மறுப்பதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

பள்ளிப் போக்குவரத்தில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

கிண்டர் கார்டனிலிருந்து அடுத்த நிலைக்குச் செல்வதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

பிரைமரி ஸ்கூலில் இருந்து அடுத்த நிலைக்குச் செல்வதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

உயர்நிலைப் பள்ளியில் இருந்து அடுத்த நிலைக்குச் செல்வதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

TAFE/பல்கலைக்கழகம்/டே ஆஃப் சர்வீஸ் ஆகியவற்றுக்குச் செல்வதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

ஒரே நாளில் வகுப்புகள்/குழலுக்கு இடையே மாறுவதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

பிற

பெரியவர்கள்

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

பயணம் தொடர்பான பயிற்சியில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

புதிய திறனைக் கற்றுக்கொள்வதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

புதிய வாழ்க்கைத் தொழிலைக் கற்றுக்கொள்வதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

பணி வாழ்க்கை தொடர்பான திட்டமிடலில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

உயர் கல்விக்கு விண்ணப்பிப்பதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

TAFE-இல் படிப்பதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

பல்கலைக்கழகத்தில் படிப்பதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

பிற

சமூகத்துடன் ஒன்றிணைவது

நீங்கள் அல்லது நீங்கள் அக்கறைக் கொண்டிருக்கும் நபருக்கு பின்வருவது தொடர்பான உதவி தேவையா...

உறவுமுறைகள்/நட்பு

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

நண்பர்களை உருவாக்கிக்கொள்வது எப்படி என்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
நண்பர்களைத் தக்கவைப்பது எப்படி என்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
காதலன்/காதலியைக் கண்டறிவது எப்படி என்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
காதலன்/காதலியை தக்கவைப்பது எப்படி என்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
உறவு/நட்பு எப்போது முடிவுக்கு வரும் என்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
ஓர் உறவு முறியும்போது என்ன செய்வது மற்றும் அதை எப்படி எதிர்கொள்வது என்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பகையுணர்வு/அச்சுறுத்தல் நடவடிக்கை மற்றும் பிறர் தொல்லை தரும்போது அதை அறிதல் மற்றும் புரிந்துகொள்ளுதலில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பாலினம் மற்றும் ஆண்/பெண் அடையாளத்தைப் புரிந்துகொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
வெவ்வேறு வகை பாலினத்தைப் புரிந்துகொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
நெருக்கமான உறவுமுறையில் இருப்பது எப்படி என்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பிற	<input type="text"/>		

சமூகத்துடன் ஒன்றிணைவது

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

பிறர் சுற்றியிருக்கும்போது/புதிய சூழ்நிலைகளில் எப்படி நடந்துகொள்வது என்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பழக்கப்படாத புதிய சமூகச் சூழலில் நுழைவது எப்படி என்பதில் (எடுத்துக்காட்டாக, விளையாட்டு மைதானத்தில் அல்லது புதிய வேலையில் சேரும்போது)?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
சமூகத்துடன் ஒன்றிணைவதைப் புரிந்துகொள்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பெற்றோருடன் ஊடாடுவது எப்படி என்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
உடன்பிறந்தோருடன் ஊடாடுவது எப்படி என்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
தூரத்து சொந்தங்களுடன் ஊடாடுவது எப்படி என்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
நண்பர்களுடன் ஊடாடுவது எப்படி என்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பள்ளித் தோழர்களுடன் ஊடாடுவது எப்படி என்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
ஆசிரியர்களுடன் ஊடாடுவது எப்படி என்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
தலைவர்களுடன் ஊடாடுவது எப்படி என்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
ஓய்வு நேரத்தின்போது மேற்கொள்ளும் செயல்பாடுகளின் பகுதியாக இருப்பதில். எகா. கால்பந்து, திரைப்படங்கள், ஸ்கவுட்டுகள், பாலே, சஃர்ப் லைஃப் சேவிங்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
ஆன்மீகத்தை நாடுவதில்...?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் தொடர்பைப் பராமரிப்பதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
விடுமுறையைத் திட்டமிட்டு வெளியே செல்வதில்?	எப்போதும்	அவ்வப்போது	பொருந்தாது
பிற	<input type="text"/>		

தகவல்தொடர்பு

நீங்கள் அல்லது நீங்கள் அக்கறைக் கொண்டிருக்கும் நபருக்கு பின்வருவது தொடர்பான உதவி தேவையா...

தகவல்தொடர்பு

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

வீட்டில் பிறருடன் தொடர்புகொள்வதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

பள்ளியில் பிறருடன் தொடர்புகொள்வதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

பணியிடத்தில் பிறருடன் தொடர்புகொள்வதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

பிற

அங்குமிங்கும் செல்வது

நீங்கள் அல்லது நீங்கள் அக்கறைக் கொண்டிருக்கும் நபருக்கு பின்வருவது தொடர்பான உதவி தேவையா...

அங்குமிங்கும் செல்வது

— ஒன்றை வட்டமிடவும் —

வீட்டைச் சுற்றி அங்குமிங்கும் செல்வதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

இரவு நேரத்தில் தூங்காமல் இருப்பதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

வாகனங்களில் ஏறுவதில் மற்றும் இறங்குவதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

வீட்டை விட்டு வெளியேறுவதில்?

எப்போதும் அவ்வப்போது பொருந்தாது

பிற

முக்கியத்துவத்தைச் சார்ந்து வரிசைப்படுத்தவும்

முக்கியத்துவத்தைச் சார்ந்து மிகவும் முக்கியமான 10 வகைகளை இப்போது வரிசைப்படுத்தவும்.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.