VOLUME 1, ISSUE 1

LIFELINE NEWSLETTER

DECEMBER 2011

INSIDE THIS ISSUE:

මානසික සෞඛ්‍යය හා දරුවන් 1

ළමා අපයෝජනය යනු කුමක්ද? 2 / 3

මනෝ සාමාජීය සේවායතනය (CHA) ලයිෆ්ලයින් ව්‍යපෘතිය 4

මානසික සෞඛ්‍යය හා දරුවන්

දරුවන් සඳහා අඟනා සෞඛ්‍ය සේවාවක් ශ්‍රී ලංකාවේ ඇත. මෙය බොහෝ විට ශාරීරික රෝග වලට සීමා වී තිබීමත් මානසික අංශය අමතක වී තිබීමත් අභාග්‍යයකි. එසේ වුවද දරුවන් පෙන්වන ශාරීරික රෝග ලක්ෂණ බෝහෝමයකට හේතුව මානසික වශයෙන් සිදුවන පීඩනයේ බලපෑම විය හැකිය. මන්දපෝෂණයට හේතුවන ආහාර අරුචිය, තදබල මානසිකපීඩනය නිසා ඇති විය හැකිය. රෝග වලට ඔරොත්තු දීමේ ශක්තිය මේ නිසා හීනවේ. විෂබීජ ශරීරගත වීමෙන් ඇතිවන රෝග සහ වෙනත් ශාරීරික රෝග වලට මේවා සාධක වේ.

අපේ රටේ දෙමාපියන් සහ ආච්චි, සීයා ආදීන්ගෙන් දරුවන්ගේ මනෝසාමාජික ජීවිත වලට බලපෑම් ඇති වේ. දරුවන් පසුපස යමින් කෑම කවමින්, පිරිසිදු කරමින් ඔවුන් ගැන දැඩි සැලකිල්ලක් හා පරීක්ෂාවක් ඇතිව, ඉල්ලන ඉල්ලන දේ ලබා දෙමින්, තම දරුවන් හදාවඩා ගැනීම පරම්පරා ගණනක් තිස්සේ අප රටේ පවතී. සමහර විට අනවශ්‍ය ලෙස දරුවන්ට දඬුවම් කරනු දක්නට ලැබේ. මේ සෑම දෙයක්ම දරුවාගේ ආත්මශක්තිය හීන වීමට, ආත්මශක්තිය නැතිවීමට, හේතු වේ. කිසි දෙයක් තනිව කරගැනීමේ ශක්තිය නැතිව, අනුන්ගෙන් යැපෙන තත්වයට පත්ව, තීරණ ගැනීමේ හැකියාවක් නැති පිරිසක් බවට පත් වේ. දෙමව්පියන්ගෙන් වෙන් වූ විට සංකා තත්වයට පත්වේ.

දිවා රෑ දෙකේම ඉගෙනීම කරමින් ලකුණු ලබා 5 වසරේ ශිෂ්‍යත්වය දිනාගැනීම, අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ උසස් පෙළ විභාග විශිෂ්ට ලෙස සමත් වීම, ආදිය දෙමව්පියෝ දරුවන්ගෙන් අපේක්ෂා කරති. මෙහිදී කාලය අපතේ යාවියයි සිතන සමහරු දරුවා පාඩම් කරද්දී කෑම කවති. විභාග ආසන්න වන විට විවිධ මානසික ගැටළු වලට භාජනය වූ සිසුන් සෑහෙන ගණනක් වෛද්‍යවරුන් කරා යති. පාසැල් හැර යන අවස්ථා වන විට සිසුන්ගෙන් වැඩි සංඛ්‍යාවකට සමාජ කුසලතා, හැකියා නැත. දෙමව්පියන්ගේ බලාපොරොත්තු සාර්ථක කිරීමට නොහැකිවීම නිසා ඉච්චාභංගත්වයට පත්වේ. ජීවත්වීමේ තේරුමක් නැතැයි සිතන සමහරු දිවි හානි කර ගැනීමටද තැත් කරයි. අධ්‍යාපනික තත්වය රඳා පවතින්නේ බුඩ් මට්ටම මතයි. ළමයාගේ යම් අසාමාන්‍ය දුර්වල තත්වයක් පෙනෙන තෙක් මේ කාරණය අවබෝධ කර ගැනීමට දෙමව්පියෝ අපොහොසත් වෙති.

සමහර දරුවන් මානසික වශයෙන් ආබාධත නොවුවත් ලිවීමේ, කියවීමේ සහ ගණිත හැකියා වලින් දුර්වල වෙති. "අඩික්‍රියාකාරීත්වය" නම් වන මානසික තත්වය ඇති දරුවන් යමක් වෙත අව ධානය යොමු කිරීමේ හැකියාවක් නැත. මෙහිදී ප්‍රතිකාර ලබාදිය යුතුය. බොරු කියන, කලබලකාරී, හිතුවක්කාර, ඉගෙනීමට කැමත්තක් නැති, ගැටළු සහිත, සමහර ළමයි සිටිති, බිය සුළු, ඇස්වල නිතර කඳුළු පිරුණු, චිත්තවේගී

(Continued on page 2)

(Continued from page 1)

ගැටළු සහිත සමහර ළමයි සිටිති. මේ ළමයින් සියළු දෙනාම සාමාජික වශයෙන් ගැටළු සහිත අය විය හැකියි.

චර්යා ගැටළු වලදී මානසික ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය බව දෙමව්පියෝ දනිති, අවාසනාවකට බොහෝ ළමයි වෙත දක්නට ලැබෙන්නේ හතිය, හිසරදය, බැඩ් අමාරුව, ක්ලාන්තය සහ පපුවේ රිදීම ආදි ශාරීරික රෝග ලක්‍ෂණය. දරුවන්ට ප්‍රතිකාර ලබා දෙන්නේ මේ ශාරීරික රෝග වලටය. හිසරදය දරුවන් අතර සුලභය. සමහර විට ඔක්කාරය සහ වමනය හිසරදය සමග පවතී. හිසරදය ඇති සමහරුන්ට ක්ලාන්ත ගතිය ඇත. මේ ළමයි බොහෝ විට බියෙන් ජීවත් වන චිත්තවේග වලට භාජනය වන සාංකාව නම් මානසික රෝගය වැළදීමට ඉඩ ඇති අය වෙති.

ළමයා මිනිස් සංහතියේ ඉදිරි පැවැත්ම සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය වූ සම්පතකි. එමනිසා ළමයාව අරක්‍ෂා කිරීම අපේ යුතුකමයි. එහෙත් සමහරු ළමයාගේ වටිනාකම ගැන කිසිම තැකීමක් නොකොට ඔහුගේ /ඇයගේ සෞඛ්‍යට මානසික හා ශාරීරික වර්ධනයට හානිකරවන හෝ හානිකරවීමට ඉඩ ඇති ක්‍රියාවල නියැලෙති. නැතහොත් වැඩිහිටියකු වශයෙන් ළමයාගේ යහපත වෙනුවෙන් කළයුතු දේ නොකරති.

ළමයාව ශාරීරික, මානසික හා ලිංගික වශයෙන් පීඩ-නයට ලක් කරවන මෙම ක්‍රියා සියල්ලම ළමා අපයෝජනය යනුවෙන් හැඳින්වේ.

බොහෝ දෙනා සිතන්නේ ළමා අපයෝජන ඔවුන්ගේ පවුල තුළ හෝ ඔවුන් දන්නා අඳුනන පවුල් තුල සිදු නොවන්නක් ලෙසය.

ළමා අපයෝජන ලෙස සලකන ක්‍රියාවන් ඔබ හඳුනනවාද?

වරදට පෙළඹවීම /අනතුරක් වීමට ඉඩ හැරීම

- පෝෂණය/පවිත්‍රතාවය නොසලකා හැරීම
- අවශ්‍ය වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා නොදීම
- අනවශ්‍ය ලෙස තරවටු කිරීම
- ළමා ගණිකා වෘත්තියට යෙදීම
- මෙහෙකාර සේවයේ යෙදවීම
- සමච්චලයට භාජනය කිරීම
- පාසැල් යැවීම මග හැරීම
- ලිංගික ක්‍රියා වලට භාවිතය
- අයුතු ලෙස ස්පර්ශය
- ළමයා විකිණීම
- ශාරීරික වදහිංසා
- ළමයා අතහැර යාම

(ඉහත ඇත්තේ ළමා අපයෝජනය ලෙස හඳුන්වන ක්‍රියා සමහරක් පමණි)

නැවත සිතා බලන්න

මෙවන් අපයෝජනයකට දරුවකු ලක් වූ අවස්ථාවක් ඔබට මතකද?

මෙය නතර කිරීමට ඔබ කිසිවක් කලේද?

ලැබී ඇති දත්ත අනුව ළමා අපයෝජන වැඩි වශයෙන්ම සිදු වන්නේ ආගන්තුක වැඩිහිටියන්ගේ අතින් නොව පවුලේ සාමාජිකයින් හෝ ඥාති හිත මිතුරන් වැනි ළමයා දන්නා අඳුනන පුද්ගලයින්ගේ අතිනි. එහෙත් මෙවන් සිද්ධීන් පවා වාර්තා කිරීමට ප්‍රමාද නොවන්න. තොරතුරු සපයන පුද්ගලයාගේ අනන්‍යතාවය සියළුම අවස්ථාවලදී රැකගනු ලැබේ.

මානසික සෞඛ්‍යය පිලිබඳ ජාතික සභාව - සහනය
අංක 96/20, කිතුල්වත්ත පාර, කොළඹ 08.

දුරකථන	:	011 2 685960
ෆැක්ස්	:	011 5 356689
ඊමේල්	:	council@sahanaya.org
වෙබ් අඩවිය	:	www.sahanaya.org

ළමා අපයෝජන සිද්ධීන් පහත සඳහන් සේවාවන් වලට දැනුම් දෙන්න. ළඟම ඇති පොලිස් මධ්‍යස්ථානයේ ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශය. ළමා රක්ෂක අරිකාරිය. කොට්ටාශය තුල ඇති පරිවාස හා ළමා ආරක්ෂක සේවා කාර්යාලය

තදින් බියට පත්වීම හා දුර්වල මානසික තත්වයක් ඇතිවීමේ හේතුව නිසා ක්ලාන්තය ඇතිවිය හැක.

බොහෝ විට වයස අවුරුදු 8ත් පහළ ළමයින්ගේ බඩේ අමාරුවට හේතුව මානසික පීඩනයකි. වැඩිහිටියන්ගේ හිසදරය හිසරදයට මෙය සමකල හැකිය.

මතකය අඩුවීම පාසැල් දරුවන් අතර ඇති තවත් ගැටළුවකි. සිත තුළ පවත්නා සහනදායක තත්වයේ අඩු පාඩු නිසා අවධානය නියම ලෙස යොමු කිරීමට හැකි නොවීම මීට හේතුවයි.

හිසරදය සහ බඩේ අමාරු ආදී ශාරීරික රෝග ලක්ෂණ ඇති ළමයින් තුල පහත සඳහන් ලක්ෂණ දක්නට ඇත.

පුද්ගලයා තුල ඇති සාධක

- සාංකාවට ගොදුරු විය හැකි පෞරුෂ දුර්වලතා
- චිත්තවේග වලට භාජනය වන ලක්ෂණ
- ලාමක මනසක්
- නුරුස්සන ස්වභාවය

ගැටවර වියේ ගැටළු

- බාහිර පෙනුම (ඉතා කෙට්ටු ආදී)
- ලිංගික වශයෙන් (වැඩිවියට පැමිණීම ශාරීරික වෙනස්වීම් ආදී)
- අධ්‍යාපනික
- ශාරීරික ආබාධ (අපස්මාරය)

පවුල හා සම්බන්ධ සාධක

- විවාහය පිළිබඳ ගැටළු ආර්ථික ප්‍රශ්න
- නිවාස ප්‍රශ්න ඉඩම් ආරවුල්
- මත්පැන්
- වයස අවු. 10 ට අඩු ළමයි කීප දෙනෙක් සිටීම
- මව විදේශ ගත වීම
- තදබල රෝගයකින් පෙළීම හෝ ආබාධිත තත්වයෙන් සිටීම
- ළමයින් කෙරෙහි දක්වන දෙමව්පියන්ගේ ක්‍රියා කලාපය (වැඩියෙන් සැලකිලිමත්වීම අධ්‍යාපනික වශයෙන් ඉතා ඉහළ මට්ටම් අපේක්ෂා කිරීම ආදිය)

පරිසර සාධක

- පාසැලේ ගැටළු (ආදර සම්බන්ධතා ගුරුවරුන් හා සම්බන්ධ ගැටළු සම වයසේ ළමුන් හා සම්බන්ධ ගැටළු)
- අසල්වැසියන් හා සම්බන්ධ ගැටළු (තමන්ට ලැබී ඇති දේපල වලින් සතුටට පත්ව චාම් ජීවිත ගත කරන ලෙස ළමයින්ට අවවාද කිරීම ඉතා වැදගත් වෙයි.

මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ජාතික සභාව - සහනය
අංක 96 /20, කිතුල්වත්ත පාර, කොළඹ 08.
දුරකථන : 011 2 685960
ෆැක්ස් : 011 5 356689
ඊමේල් : council@sahanaya.org
වෙබ් අඩවිය : www.sahanaya.org

මනෝ සාමාජීය සේවායතනය (CHA) හි ලයිෆ්ලයින් ව්‍යාපෘතිය

මාතෘජීය සේවායතන සමූහය (CHA) යටතේ ක්‍රියාත්මක වන ව්‍යාපෘතියක් ලෙස ලයිෆ්ලයින් ව්‍යාපෘතිය හැඳින්විය හැකිය. මේ යටතේ වයස්ගතවීම හා සම්බන්ධ ගැටළු, වයස අවු. 50ට වැඩි පුරුෂයන්ගේ හා වයස අවු. 40 ට වැඩි ස්ත්‍රීන්ගේ සෞඛ්‍යමය ගැටළු, කායික හා මානසික ගැටළු, ළමා අපයෝජන, ළමා ගැටළු, භීතිය, කාංසාව, ආතතිය දික්කසාද යනාදී මනෝ සාමාජීය ගැටළු හඳුනා ගැනීමටත් ඒවාට විසඳුම් සෙවීමත් අරමුණු කරගෙන ක්‍රියාත්මක වන්නකි.

මෙහි වැදගත්ම අංගයක් වනුයේ මෙකී ක්ෂෙත්‍රයන් ආවරණය වන පරිදි ජනතාව දැනුවත් කිරීම සඳහා පවත්වනු ලබන වැඩමුළු හා වැඩසටහන් මාලාවයි. ගුරුවරුන් හා දෙමව්පියන් ඉලක්ක කරගෙන කරනු ලබන වැඩසටහන්, උපදේශනය, ළමා මනෝවිද්‍යාත්මක ගැටළු, මානසික සෞඛ්‍යයට අදාළ වැඩසටහන්, කායිකව හා මානසිකව ආබාධිතවූවන් රැකබලාගන්නන් සඳහා වැඩසටහන් යනාදී දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් අදාළ ක්ෂෙංත්‍රයන් පිලිබඳව ප්‍රවීන විද්වතුන් විසින් මෙහෙයවනු ලබයි. ඉහත තොරතුරු ඔබට ලබා ගැනීමට හා සේවා සඳහා යොමු කිරීමේ ඇමතුම් මධ්‍යස්ථානයක් (CHA) ආයතනය තුළ ක්‍රියාත්මක වේ. මේ පිලිබඳව වැඩිදුර තොරතුරු දැන ගැනීම සඳහා මනෝ සාමාජීය නිළධාරිනිය අමතන්න. CHA ආයතනයේ සුවිශේෂිත සේවාවක් ලෙස පොදු ජනතාව වෙනුවෙන් උපදේශන හා හිතමිතුරුකරණ සේවාවන් ක්‍රියාත්මක වේ.

දුක. 011 4626100 Ext 119

නිරූකා

අපගේ ඉදිරි වැඩසටහන්

- 2012ජනවාරි 26 බ්‍රහස්පතින්ද ක්ලමත කළමණාකරණය
- 2012 ජනවාරි 27 සිකුරාද ඒඩ්ස් බැඳුනු මානසික ආබාධිත තත්වයන් ඔවුන් රැක බලාගන්නන් ඒ සම්බන් කටයුතු කළයුත්තේ කෙසේද
- 2012ජනවාරි 25 සහ 26
- පාසල් තුළ ඵලදායිතාව ඉහළ නැවීම සඳහා ගුරුවරුන්ගේ භූමිකාව
- "මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය සහ පෙර පාසල් අධ්‍යාපනයට දෙමව්පියන්ගේ මැදිහත්වීම බලපාන්නේ කෙසේද?"
- විභාග භීතිකාව ජයගන්නේ කෙසේද?"
- "සංවර්ධනයට ක්‍රීඩාව ඉවහල් වන්නේ කෙසේද?"
- "සංවර්ධනය (සංවර්ධන අවධින්)"
- "ධනාත්මක සතුට සහ ආදර්ශයන් ඇති කිරීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු උපාය මාර්ග"
- "පරිසරය තුළ පුද්ගලයන් අත්විඳින කල්මථය හා පාසල තුළ මානසික ආබාධ හඳුනාගන්නේ කෙසේද?"

මානසික සෞඛ්‍යයට අදාල වැඩසටහන්

වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශනය

පවුල සහ මානසික සුභ සාධනය

"වැඩකරන පරිසරය තුළ මානසික සුභ සාධනය"

"ළමා අපයෝජනය යනු කුමක්ද?"

"අපයෝජනය ලක්වූ දරුවන් සමග ගනුදෙනු කරන ආකාරය"

"කායික සෞඛ්‍ය හා මනෝ විද්‍යාව"

ඉහත වැඩසටහන් සඳහා ලියාපදිංචි වීමට හෝ වැඩිදුර තොරතුරු දැනගැනීමට අමතන්න.

නිරූකා සඳරානි (මනෝ සමාජීය නිළධාරිනි)

මානුජීය සේවායතන සමූහය

අංක 86, රොස්මිඩ් පෙදෙස,

කොළඹ 07.

දුක 011 - 4626100 Ext 119

E-mail: psofficer@cha.lk

For more information please contact CHA:

CONTACT INFORMATION

General Enquiries
Postal Address:
Head Office Consortium of Humanitarian Agencies (CHA),
No. 86, Rosmead Place,
Colombo 07,
Sri Lanka.

Telephone: +94-11-4626100
Fax: +94-11-4626100 ext.113
E-mail: info@cha.lk
Web site: http://www.humanitarian-srilanka.org

Publications , Resource Centre & Library Services Enquiries
Telephone: +94-11-4626100 ext. 135
E-mail: infoanalyst@cha.lk

Printing, Translation, Editing & Design Services Enquiries
Telephone: +94-11-4626100 ext. 135
E-mail: infoanalyst@cha.lk

Web / System Development , Maintanance & Database Developement Services
Telephone: +94-11-4626100 ext. 126
E-mail: databaser@cha.lk

Membership & Non Profit Services Enquiries
Telephone: +94-11-4626100 ext. 107
E-mail: managerhr@cha.lk

CHA Website Enquiries
Telephone: +94-11-4626100 ext. 134
E-mail: webdev@cha.lk

Training & Workshop Enquiries
Telephone: +94-11-4626100 ext.
E-mail: training@cha.lk

Meeting Enquiries
Tel: +94 11 4626100, ext- 106
Email: cprpliaison@cha.lk