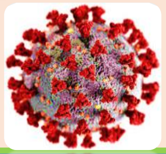
කොවිඩ් 19 වසංගතය හමුවේ



විශේෂිත වූවන් ගැන විශේෂිතව ම බලමු.

මිනිස් ජීවිත කෙරෙහි බලපවත්වන්නා වූ ඕනෑම ව්‍යසනයක් ,හදිසි අනතුරක් ,ආපදාවක් මිනිසුන් තුළ නොසංසුන්තාවයක් , අසහනයක්, මානසික පීඩනයක් ,බියක් ඇතිකරලීම සාමාන්‍ය තත්වයකි. එම ව්‍යසන තත්වයෙහි දරුණු බවේ ප්‍රමාණය සහ එය අඛණ්ඩව පවතින කාල සීමාව අනුව මිනිසුන්ගේ චින්තනය සහ චිත්තවේග කෙරෙහි ඇතිකරන්නා වූ බලපෑම ද වෙනස් වෙයි.

ඉතා දරුණු , විනාශකාරි මෙන්ම මිනිසුනට පාලනය කළ නොහැකි වූ ව්‍යසන තත්ත්වයකදී ඔවුන්ගේ අසරණ බව වැඩි වන නිසා අභ්‍යන්තර බිදවැටීම් ද දරුණු විය හැකිය. නිරෝදායන අවස්ථාවක කායික සහ සමාජයීය දූරස්ථභාවය හුදකලාබවෙහි පීඩනය ද එක් කරයි.

ව්‍යසනයට මුහුණදෙන මහජනයා මෙන්ම හෝ ඊට ද වඩා මෙබදු අවස්ථාවක අසීමිත කැපකිරීමක් කරන **සෞඛ්‍ය , ආරක්ෂක සහ සෙසු සේවා සපයන්නන්** අතිශය මානුෂීය අවධානයට ලක්විය යුතුය. ඔවුන් වැඩි අවධානමක් දරනවා මෙන්ම සමස්ථයේ රැකවලුන් ද බව හැමවිටම අවධාරණය කල යුතු වෙයි

අද තත්වය වෙනස්ය හෙට තවත් වෙනස්විය හැකිය. එබැවින් , සියල්ලන් මානුෂීය විය යුතුමය

අවධානම් සහගත වූවන් වඩාත් රැකබලා ගනිමු

ගර්භණී මව්වරුන් , වයස්ගත වූවන් , දරුණු / දිගුකාලීන රෝග ඇති අය , ආබාධිත වූවන් ඒ

අන් අයට උපකාර කිරිමට නම් පළමුව ඔබ ආරක්ෂා විය යුතුය. ඔබ නිරෝගිව හා ශක්තිමත්ව සිටිය යුතුය. ඒ සඳහා සතුටින් යුතු මානසිකත්වය , සබඳතා සහ ආධ්‍යාත්මික යහ පැවැත්ම අවැසිය.

වෛරසයට එකිනෙකාගේ ශරීරය ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය ද වෙනස්ය. ඇතමෙකු රෝග ලක්ෂණ හෝ පෙන්වන්නේ නැත. වැඩි දෙනා හොඳින් මුහුණදෙයි , නියමිත කාලය තුළ සුවපත් වෙයි. තවත් අය බෙහෙවින්ම අසරණ වෙයි. මේ අයුරින්ම මානසිකව හා චිත්තවේගියව ද එකිනෙකාගේ ප්‍රතිචාර වෙනස්ය. එබඳු අවධානමක් ඇති අයට ද විශේෂ උපකාර අවැසිය.

- වෛරසය සියල්ලම විනශකරනු ඇතැයි මහත් බියකින් , තැතිගැන්මකින් ,.කාංසාවෙන් පීඩා විඳින්නන්.
- කොහොමත් රෝගී විමට අධික බියක් දක්වන හෝ එබඳු තත්ත්වයන් දැකීමෙන් ම වික්ෂිප්ත වන්නන්.
- නින්දෙහි , ආහාරපාන භාවිතයෙහි , එදිනෙදා සාමාන්‍ය හැසිරීම්හි....අසාමාන්‍ය වෙනස්කම් දක්වන්නන්.
- සිත එකඟ කරගත නොහැකිව ,ධෛර්යය සිඳී ගොස් සියල්ල අතහැර දමන්නන්.
- පවත්නා කායික හෝ මානසික දිගුකාලින සෞඛ්‍ය ගැටලු වඩාත් නරක අතට හැරුණු අය.
- අනතුරු දායක ලෙස තරහ ගැනිමට , තනිවීමට හෝ තැතිගැනීමට ලක්වන අය.
- ඖෂධ අනිසි භාවිතයන් , මත් දියර / දුම් පානය හෝ වෙනත් අහිතකර පුරුදු ඉහළ යන්නන්.
- තමා ගැනම නොසැලකිලිමත්ව,අසරණව අධික කලකිරිමකට / නොසන්සුන්තාවයකට පත්වන්නන්.
- චිත්තවේග පාලනය නොමැති කිසියම් හෝ මානසික ආබාධිත තත්වයකින් පෙලෙන අය.

WHO - ප්‍රකාශන ඇසුරු කොටගෙන ඇත - ස්පර් - සංකල්ප කණ්ඩායම.
ස්පර් - මනෝසාමාජීය අධ්‍යයන පර්යේෂණ ආයතනය
SPER – School of Psychosocial Education & Research

SPER Sri Lanka
spercenter@gmail.com