

මේ උවදුරට සවිමත්ව මුහුණදෙමු.



කොවිඩ් 19 හමුවේ මනෝසාමාජීය උපකාර

මෙබඳු අවස්ථාවක ශ්‍රී ලාංකික බොහෝ දෙනා උපකාරී අයයි. ඉවසීමෙන් හා සහයෝගයෙන් කැපවීමෙන් .. මුහුණදෙමු.

- ✓ අර්බුධ , ව්‍යසන , ආපදා අවස්ථාවක මානසික පීඩාව , දුක , කණස්සල්ල , තැතිගැන්ම , වික්ෂිප්ත බව ඇතිවීම සාමාන්‍ය දෙයකි.
- ✓ විශ්වාසවන්ත අයට කතාකරන්න. පවුලේ අය , මිතුරන් සමඟ සම්බන්ධව සිටින්න, සොයා බලන්න.
- ✓ ගෞරව සිටීමට සිදුව තිබේ නම් ?
 - සරළ , සෞඛ්‍යමත් ජීවන රටාවක් හුරු වීමට අවස්ථාවක් කරගන්න.
 - සියලු දෙනාට ප්‍රයෝජනවත්ව කරන්නට යමක් යොදාගන්න.
 - සබඳතා සවිමත් කිරීමට ද අවස්ථාව ප්‍රයෝජනයට ගන්න
- ✓ විත්තවේග පාලනයට මත්වන කිසිවක් භාවිතා නොකරන්න.
- ✓ බිඳවැටුණු බවක් දැනෙයි නම් , හොඳම විශ්වාසවන්ත අයට කතා කරන්න. ආගමික හෝ ප්‍රජා නායක හෝ සෞඛ්‍ය / සමාජසේවා ... වෘත්තිකයකු අමතන්න. එම සේවා සහායයන් ලබාගන්න.
- ✓ ඔබේම හෝ සමීපතමයන්ගේ මානසික අවශ්‍යතා ගැන සැලකිලිමත්වන්න. අවශ්‍ය තාවය දැනෙයි නම් පූර්ව ආරක්ෂාව සැලසුම් කරන්න. මානසික / මනෝසාමාජීය උදව් ලබාගන්න.
- ✓ වසංගත අවධානම ගැන ප්‍රමාණවත් , නිවැරදි තොරතුරු පමණක් ලබාගන්න. පීඩාකාරී / වද දෙන දේ නිතර බැලීමෙන් , ඇසීමෙන් වලකින්න.
- ✓ දරුවන් දුරකතනය / රූපවාහිණිය / පරිගණකය තුළම රැඳීමෙන් වලක්වාගන්න. සතුටින් / උනන්දුවෙන් කරන්නට යමක් සොයාදෙන්න.
- ✓ මෙබඳු අර්බුධකාරී අවස්ථාවක අප කලින් යොදාගත් / දන්නා හැකියාවන් / අවස්ථාවන් ... ගැන උනන්දු වෙමු. වඩා ප්‍රයෝජනවත් අලුතින් කළ හැකි දේවල් සොයා බලමු.