මනෝ සමාජයීය නිපුණතා

ජීවන කුසලතා

මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ නීල් ප්‍රනාන්දු

මනෝ සමාජයීය නිපුණතා

දෛනික ජීවිතයේ දී
පුද්ගලයකු අත්විඳින
අභියෝගවලට
වඩාත් ඵලදායී ලෙස
මුහුණ දීමට ඇති හැකියාව
මනෝ සමාජයීය නිපුණතාවය ලෙස
හැඳින්විය හැකිය.

ජීවන කුසලතා

පුද්ගලයකු අත්විඳින අභියෝගවලට
වඩාත් ඵලදායී ලෙස මුහුණ දීමට
ඇති හැකියාව සඳහා අවශ්‍යවන
හිතකර චර්යාවන් ජීවන කුසලතා ලෙස
හැඳින්විය හැකිය.

තීරණ ගැනීම

තීරණ ගැනීම

තීරණයක් ගැනීමට පෙර,

- එයට සම්බන්ධ සියලු තොරතුරු සොයා ගැනීම
- ඒ සඳහා ඇති සියලුම විකල්ප පිළිබඳ ව සිතීම
- ගන්නා තීරණය හේතු සාධක ව පහදා දීමට හැකි වීම

තීරණයක් ගැනීමෙන් පසු,

- ඒ පිළිබඳ ව වගකීම බාර ගැනීම
- එහි ප්‍රතිඵලවල ඵල විපාක පසු විපරම් කිරීම
- කණ්ඩායමක් ලෙස ගන්නා තීරණවලට ගරු කිරීම

ගැටළු නිරාකරණය

ගැටළු නිරාකරණය

- ගැටළුවට හේතුව හා අදාළ විස්තර සෙවීමේ පුරුද්ද
- අත්දැකීම් පමණක් නොව ඒ පිළිබඳ නිවැරැදි තොරතුරු ද සැලකිල්ලට ගැනීමේ හැකියාව
- අන් අයගේ නිගමන ද සැලකිල්ලට ගැනීම

ගැටළු නිරාකරණය

- සහේතුක කරුණු පෙන්වා දුන් විට තම ස්ථාවරය වෙනස් කර ගැනීම
- ගැටළුව විසඳා ගත හැකි ඵලදායී ක්‍රම අතුරින් හොඳම ක්‍රමය සොයා තෝරා ගැනීම
- ගැටළුව විසඳීමේ දී ක්‍රියාත්මක විය යුතු අනුපිළිවෙළ හඳුනා ගැනීම

ගැටළු නිරාකරණය

- කණ්ඩායම ගැටළුවකට මුහුණ පා ඇති විට
  එය සාමුහික ව විසඳා ගැනීම
- අපේක්ෂිත ආකාරයට විසඳුම
  ක්‍රියාත්මක වන්නේ දැයි ඇගැයීම
- ගැටළුවක් සාර්ථක ව විසඳා ගැනීමට
  අපොහොසත් වීමේ දී
  අන් අයගේ සහයෝගය ලබා ගැනීම

නිර්මාණශීලී චින්තනය

නිර්මාණශීලී චින්තනය

- යම් යම් කරුණු අතර සම්බන්ධතාව වෙනදාට වඩා පහසුවෙන් තේරුම් ගැනීමට පුළුවන් වීම
- ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාවෙන් යුතු ව සුදුසු ලෙස කටයුතු කිරීමට හැකිවීම
- අභියෝගවලට මුහුණ දීමේ දී විසඳුම් සඳහා නිර්මාණශීලිත්වය උපයෝගී කර ගැනීම

නිර්මාණශීලී චින්තනය

- කිසියම් කටයුත්තක් සඳහා ක්‍රියාත්මක වීමේ දී වෙනදාට වඩා පුළුල් පරාසයක සිතීමට පුරුදු වීම
- වටපිටාව පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් හා උනන්දුවක් දැක්වීම
- දකින කියන දෑ විවිධ කෝණ තුළින් බැලීමට පුරුදු වීම

විශ්ලේෂණාත්මක
චින්තනය

විශ්ලේෂණාත්මක චින්තනය

- යම් යම් දේ/ අවස්ථා පිළිබඳ වෙනස්කම් ක්ෂණික ව විශ්ලේෂණය
- යමක් පිළිබඳව වඩාත් සුපරීක්ෂාකාරී ව සහ තර්කාන්විත ව සිතීම
  උදා: විශේෂයෙන් ජනමාධ්‍ය ප්‍රචාරණ

විශ්ලේෂණාත්මක චින්තනය

- යමක් පිළිගැනීමට පෙර/ ක්‍රියාත්මක කිරීමට පෙර ඒ හා සම්බන්ධ තොරතුරු අඩංගු ලිපි ලේඛන හැකිතාක් අධ්‍යයනය කිරීම
- තමාට අවශ්‍ය තොරතුරු/ දත්ත නොමැති විට තීරණවලට එළඹීමෙන් වැළකීම

ඵලදායී සන්නිවේදනය

ඵලදායී සන්නිවේදනය

- අන් අයගේ අදහස්වලට සවන්දීම
- අන් අයගේ සිත් නොරිදවා
  තම හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීම
- සුහදශීලී ව කථා කිරීමේ හැකියාව
- අන් අයගේ අභිනයන් සහ
  වාචික නොවන හැඟීම් තේරුම් ගැනීම

ඵලදායී සන්නිවේදනය

- තම අදහස් පැහැදිලි ව ප්‍රකාශ කිරීම
- තමාට නොසුදුසු/ නොගැලපෙන දේ පිළිබඳ ව ස්ථාවර ව ප්‍රකාශ කිරීම
- අන් අය තුළ හැසිරීමේ වෙනසකට හේතු වූ කරුණු තේරුම් ගැනීම සහ ඒ අනුව කටයුතු කිරීම

යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා

යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා

- පන්තියේ යහළුවන් ගණන වැඩිවීම
- සුහද ව ඇසුරු කරන පිරිස වැඩිවීම
- අන් අය සමගින් කෙරෙන සුහද කථාබහ වැඩිවීම
- ගෙදරදොර හා පොදු වැඩවලදී සහභාගිත්වය වැඩිවීම

ස්වයං අවබෝධය

ස්වයං අවබෝධය

- තමාට හැකි පමණින් තම කටයුතු තනිව කර ගැනීම
- තම අනාගත අභිප්‍රායයන් මුදුන් පමුණුවා ගැනීමට ඇති උත්සාහය/ උනන්දුව වැඩිවීම
- කළ වරද පිළිගැනීම පිළිබඳ අන් අයට ආදර්ශයක් වීම
- නිවැරැදි දේ කිරීමට ආත්ම විශ්වාසයක් තිබීම

අනුවේදනය

අනුවේදනය

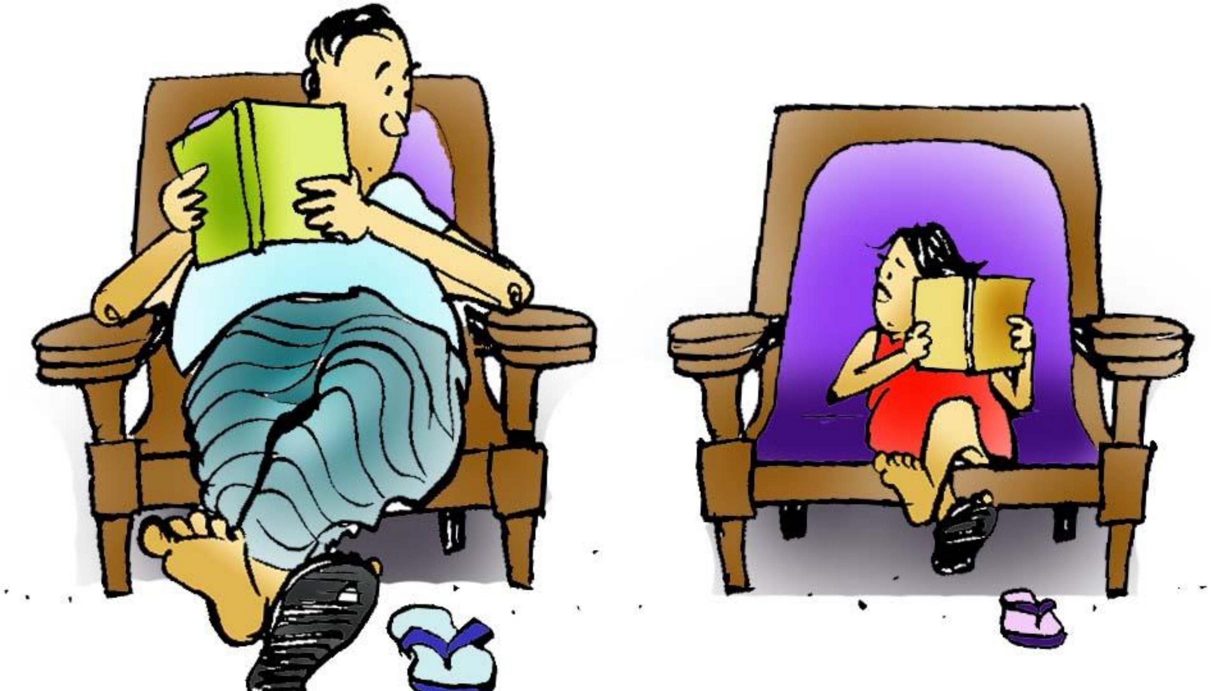
- උපකාර අවශ්‍ය පුද්ගලයින්ට උදව් කිරීම
- දුර්වලතාවන් සහිත පුද්ගලයින් දුටු විට සමච්චලයට ලක් නොකිරීම
- දුකට කරදරයකට පත් ව සිටින අයගේ තත්වය තේරුම් ගැනීම හා එවැනි අවස්ථාවල දී ඔවුන්ට සහනයක් ලබා දීමට කටයුතු කිරීම

චිත්තවේගයන්ට මුහුණ දීම

චිත්තවේගයන්ට මුහුණ දීම

- එක් එක් අවස්ථාවන් අත්විඳීමේ දී තමාගේ හැඟීම් ප්‍රකාශ කළ යුතු පිළිගත් ආකාරය හඳුනා ගැනීම
- සතුටින් සහ ප්‍රබෝධයෙන් සිටීම තම ජීවිතයට වඩාත් වැදගත් යැයි දැන ගැනීම
- හැඟීම් පාලනය කරගැනීම
- තරහා යන වාර අඩු කර ගැනීම
- නිකරුණේ කාලය ගත නොකොට වඩාත් ඵලදායී ක්‍රියාවල නිරතවීම

මානසික ආතතීන්ට මුහුණදීම



මානසික ආතතීන්ට මුහුණ දීම

- අප මුහුණපාන ආතතිවලට හේතු සහ විසඳුම් සොයා ගැනීම
- එම විසඳුම් සෙවීමේ දී අත්දැකීම් සහිත/ වැඩිහිටි පුද්ගලයකුගේ හෝ හිතවතකුගේ සහාය ලබා ගැනීම
- වෙනස් කළ නොහැකි දේ පිළිගැනීම සහ විකල්ප මාර්ග සඳහා යොමුවීම

මානසික ආතතීන්ට මුහුණ දීම

- කායික සෞඛ්‍යය සඳහා
  මානසික සෞඛ්‍යය බලපාන බව දැන සිටීම
- ක්‍රීඩා සහ සෞන්දර්යාත්මක
  ක්‍රියා සඳහා සහභාගිත්වය
- විනෝදාංශවල නිරත වීම
- නිර්මාණශීලී ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම

පාසල් හා නව යොවුන් සෞඛ්‍ය ඒකකය

පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

නො 231, ද සෙරම් පෙදෙස

කොළඹ 10

දුරකතන/ෆැක්ස් - 011 2692746

ඊ මේල් - sh_fhb@yahoo.com

වෙබ් අඩවිය - www.fhb.health.gov.lk

වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබාලසූරිය (ප්‍ර.වෛ.වි) - 077 7309193

ආර් පී නුවන් සමීර (ම.සෞ.ප) - 071 4427616