

Summaries in Sinhala

එක

හමු වීමකට පමණක් සීමා වූ ප්‍රතිකාර ක්‍රම සහ මානුෂීය සහය ලබා දිය යුතු අවස්ථාවලට ඒවා යොදාගැනීමට ඇති හැකියාව පිළිබඳ හැඳින්වීමක්

එක හමු වීමකට පමණක් සීමා වූ ප්‍රතිකාර ක්‍රම යනු තම දුක් ගැනිවිලි කියමින් එන සේවා දායකයින්ගේ අවශ්‍යතා තම දැනුම හා හැකියාවන් භාවිතයෙන් එක් හමුවක් තුළදී සැපිරීමට උත්සහ දරන වෘත්තීයයන් විසින් භාවිතා කරන නිශ්චිත ප්‍රතිකාර ක්‍රමයකි. මෙම හමුවීම සිදුවන්නේ මෙය ඔවුන්ට ලැබෙන එකම හමුවීමේ අවස්ථාව විය හැකි බව තේරුම් ගත් ව්‍යාපාරිකයන් තුළය. මෙවැනි වූ එක හමුවීමකට පමණක් සීමා වූ ප්‍රතිකාර ක්‍රම ඉහල ආධ්‍යාපන ලාභී රටවල් බොහෝ ගණනක ව්‍යාප්ත වෙමින් පවතී. අඩු හා මධ්‍යම ආධ්‍යාපන ලාභී රටවල්වල, එක හමුවීමේ අවස්ථාවක් පමණක් ලබා දීම එකම විකල්පය වන හදිසි අවස්ථා සඳහා මෙම ක්‍රමය සෞභ්‍ය ලෙස යොදා ගත හැකි ආකාරය මෙම ලේඛනය මගින් විභාග කෙරේ. මෙම ලිපිය මගින්, (අ) හදිසි අවස්ථා සඳහා එක හමුවීමකට පමණක් සීමා වූ ප්‍රතිකාර ක්‍රමය සෞභ්‍ය ලෙස යොදා ගත් ආකාරය, (ආ) ඉහල ආධ්‍යාපන ලාභී රටවල් වල භාවිතා වන එක හමුවීමකට පමණක් සීමා වූ ප්‍රතිකාර ක්‍රමය, (ඇ) මානසික ප්‍රනාමාධාර සමග එහි ඇති සබඳතාව, (ඈ) මෙම ක්‍රමයේ වර්ධනය හා ඊට ඇති සාක්ෂිමය පදනම, සහ (ඉ) මෙම ආකෘත

ිය මාදිහත්වීමක් හා සේවාවක් ලෙස විස්තර කෙරේ. එක හමුවීමකට පමණක් සීමා වූ ප්‍රතිකාර ක්‍රමය මානුෂීය මැදිහත්වීම් අවශ්‍ය අවස්ථාවන්ට ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි බවට බලාපොරොත්තු දෙන නමුත්, මානුෂීය මැදිහත්වීම් අවශ්‍ය අවස්ථාවන්හිදී එය සසම්භාවිකව පාලිත පර්යේෂණයන්ට ලක් කිරීම මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමය සාක්ෂිමය පදනමක් සහිත, මානවවාදී ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් ලෙස නිර්දේශ කිරීමට ප්‍රභව අවශ්‍යය වේ. **මූලික යෙදුම්:** එක හමුවීමකට පමණක් සීමා වූ ප්‍රතිකාර ක්‍රම, මානුෂීය මැදිහත්වීම් අවශ්‍ය අවස්ථාවන්, සාක්ෂිමය පදනමක් සහිත

විකිත්සාධික ඡායාරූපකරණය: උතුරු තායිලන්තයේ ශාන්ත නව යෞවන සරණාගතයින් තුළ පශ්චාත් කම්පන අවස්ථා තත්ත්වයන් තුළ වර්ධනය වෙමින් පවතින

විකිත්සාධික ඡායාරූපකරණයේ ඇති සුවිශේෂ ලක්ෂණයක් වන භාෂාව හා සංස්කෘතිය අභිබවා යාමට ඇති හැකියාව මෑත කාලීන විමසා බැලීම්වලින් හඳුනාගෙන ඇති අතර, මේ ද්විත්වයම කම්පනය සඳහා වන ඡායාරූප වකිත්සාධික අනුභවය ලක්ෂණ ලෙස හඳුනාගෙන ඇත. සංසිද්ධි විද්‍යාත්මක විශ්ලේෂණාත්මක ප්‍රවේශය උපයාගී කර ගනිමින් උතුරු තායිලන්තයේ ශාන්ත සංක්‍රමණික පුජා මධ්‍යස්ථානයක පවත්වන ලද ඡායාරූප-මාධ්‍යයවේදිත්වය පිළිබඳව වැඩිමුලුවකින් අනතුරුව ඊට සහභාගී වූ යෞවනයින්ගේ

ස්වයං අවබෝධය වෙනස් වීම හඳුනා ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය මෙම ලිපිය මගින් විස්තර කෙරේ. මෙහි කතුවරුන් (අ) මානුෂීය ආධාර ලබා දීමේ පරිසරයක් තුළ විකිත්සාධික ඡායාරූපකරණය උපයෝගීකරගත හැකි එක් ක්‍රමවේදයක් පිළිබඳ පුළුල් විශ්ලේෂණයක් ලබා දේ. (ආ) තායි-බුරුම දේශ සීමාව අසල වසන කම්පනයට පත් නවයොවුන් ජනගහනය තුළ පශ්චාත් කම්පන වර්ධනය පිළිබඳ සංකල්පය අධ්‍යනය කිරීම, (ඇ) අග්නිදිග ආසියාතික සංධර්භය තුළ පශ්චාත් කම්පන වර්ධනය පිළිබඳ තදෙෂි සහ කල්හෝන් (Tedeshi & Calhoun) ගේ සංකල්පනාත්මක පදනම භාවිතා කළ හැකි වර්ධනය පිළිබඳ නව විෂය පථයක් යෝජනා කිරීම, මෙම ව්‍යාපෘතිය ක්‍රියාවට නැංවූ සංධර්භය තුළ ස්වයං අවබෝධයේ වර්ධනයක් හා සිය ප්‍රජාව තුළ අයෙකු විසින් ඉටුකරන භූමිකාවෙහි වර්ධනයක් සිදු වූ බව මෙහි ප්‍රතිඵල තුළින් යෝජනා කෙරේ. මෙම ප්‍රවේශයෙහි සීමාවන් සහ සම්මානනීය ලක්ෂණ පිළිබඳ සාබ්ච්චාවක් ද මීට ඇතුළත් කර ඇත.

මූලික යෙදුම්: විකිත්සාධික ඡායාරූපකරණය, පශ්චාත් කම්පන වර්ධනය, ශාන්ත සංක්‍රමණිකයන්, කම්පන තත්ත්වයන් අධ්‍යයනය කෙරෙන ව්‍යාපෘති වර්ධනය කිරීම

නිමාවක් නොපෙනීම: අඛණ්ඩව පවත්නා ගැටුම්කාරී ව්‍යාචාරණයන් තුළ මානසික සෞඛ්‍යය උදෙසා සාමාජික යුක්ති සහගත රාමුවක් ගොඩනැගීම උදෙසා ගමන් කිරීම

අල්ලාගනු ලැබූ පලස්තීන භූමි ප්‍රදේශ දීර්ඝ කාලීන, අඛණ්ඩ, ප්‍රචණ්ඩත්වයට හා ගැටුම්කාරී තත්ත්වයකට නිදසුන් ලෙස දැක්විය හැකිය. අල්ලාගනු ලැබූ පලස්තීන භූමි ප්‍රදේශ තුළ ජීවත් වන පලස්තීන ජනතාව අත්දකින අඛණ්ඩ ප්‍රචණ්ඩත්වය තුළ පශ්චාත් කම්පන ආතති අනුමිකතාව පිළිබඳ ආකෘතිය භාවිතා කළ හැකි ආකාරය මෙම ලිපිය මගින් සාබ්ච්චා කෙරේ. කම්පනය ඉලක්ක කොට ගත් ඇසකින් එක් පුද්ගලයෙකු වෙත අවධානය යොමු කළ ද්‍රාෂ්ටිකෝණයකින් බැලීමට වඩා, සමාජ පීඩාව නමැති සංකල්පය ආකෘතික පදනම කරගත් සාකච්ඡා (holistic) ප්‍රවේශයකින් පලස්තීන දොම්නය දෙස අවධානය යොමු කිරීම වඩාත් යෝග්‍ය බව මෙම ලිපිය මගින් කරුණු ගෙනහැර දක්වයි. තවද, එක පුද්ගල සහ සාමූහික පීඩාවන් බලවත් සමාජ බලවේගයන් මගින් පාලනය වූ ඔවුන්ගේ ජීවන තත්ත්වයන් හා බැඳී පවතින ආකාරය මෙමගින් සොයා බැලේ. කතුවරිය තව දුරටත් පවසා සිටින්නේ මානව අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු සමාජ සාධාරණත්ව රාමුවක් අඛණ්ඩ ගැටුම්කාරී තත්ත්වයන් තුළ සිටින ජනතාවගේ මානසික සෞඛ්‍යය අවශ්‍යතා සඳහා විසඳුම් සෙවීමට වඩාත් පුළුල් මෙන්ම යෝග්‍ය රාමුවක් වන බවයි. ඇය තවදුරටත් අවධාරණය කොට පවසා සිටින්නේ සාමාජ සාධාරණත්වය පුජා සෞඛ්‍යයේ ප්‍රධාන මූලධර්මයක්

බවත්, සාමාජික සාධාරණත්වය මානසික සෞඛ්‍යය සේවාවන්ට සහාය ලෙසම ඇතුළත් කර ගැනීම සඳහා මානසික සෞඛ්‍ය වෘත්තීයයන් තම සාම්ප්‍රදායික භූමිකාවට ක්‍රියාවාදයේ මුලධර්ම සහ උද්දේශනය ඇතුළත් කර ගත යුතු බවත්.

මූලික යෙදුම්: සමාජ සාධාරණත්වය, කම්පන ආකෘතිය, පශ්චාත් කම්පන ආතති අක්‍රමිකතාව, මානව අයිතිවාසිකම්

මැදිහත් වීම (Intervention) පිළිබඳ පලමු දශකය: තොරතුරු, සංඛ්‍යා සහ නැගුරුකාවන්

පසුගිය වසර දශක කාලය තුළ මැදිහත් වීම (Intervention) සඟරාවෙහි සුමිසුරු ප්‍රතිනිරීක්ෂිත ලිපි 139, ක්ෂේත්‍ර වාර්තා 73, ග්‍රන්ථ විචාර 36ක් සහ විවාදාත්මක ලිපි 33ක් ද පළ කොට ඇත. මෙම ලිපි මගින් ඛාස්ත්‍රීය විශේෂඥතා සහ ස්වාභාවික හා මිත්සා විසින් ඇතිකළ වූ ආපදාවන්ගෙන් අනතුරුව මානසික සෞඛ්‍යමය සහ මනෝ සමාජීය මැදිහත්වීම් පිළිබඳ විවාදාත්මක කරුණු ආවරණය කරයි. ලිපි බොහෝමයක (61%) කතුචරුන් දියුණු වේගින් පවතින රටවලින් වන අතර කතුචරුන් 28% අඩු සහ මධ්‍යම ආධ්‍යායම් ලාභී රටවල්වලින් වේ. සුමිසුරු ප්‍රතිනිරීක්ෂිත ලිපි තේමාත්මක විශ්ලේෂණයේදී මානසික සෞඛ්‍යමය සහ මනෝ සමාජීය මැදිහත්වීම් පිළිබඳ ඇති පොදු එකඟතාවන් හි වලංගුකරණයක් දක්නට හැකි අතර ඒ සම්භන්ධ නැගී එන නව විවාදාත්මක අදහස්ද දක්නට ලැබේ. මැදිහත්වීම් සඟරාවෙහි මුල් අවදියේදී තනි පුද්ගලයින් වෙත ලබාදෙන විකිත්සක ක්‍රමවේද / ප්‍රවේශයන් වෙත වැඩි ප්‍රමුඛතාවක් ලබා දී තිබූ අතර පසු අවදියේ දී පුරා පාදක ප්‍රවේශයන් වෙත වැඩි අවධානයක් යෙමු කර ඇති බව දක්නට ලැබේ. සහභාගීත්ව ප්‍රවේශය තුළින් වැඩසටහන් සැලසුම් කිරීම හා ඇගයීම් සිදු කිරීමේදී සේවා ලාභීන් ඊට සම්භන්ධ කරගැනීම නැගී එන නවත් තේමාවකි. සුමිසුරු ප්‍රතිනිරීක්ෂිත ලිපි වලින් සැලකිය යුතු තරම් ප්‍රමාණයක් (28%) පශ්චාත් ගැටුම් වටපිටාවන්හි සාමාන්‍ය සෞඛ්‍යය සේවා පද්දතියට මානසික සෞඛ්‍යය ඒකාබද්ද කිරීමේ ක්‍රියාවලියන්, IASC වැනි මාර්ගෝපදේශමාලා වැනි ප්‍රතිපත්ති ප්‍රවර්ධනය පිළිබඳ කරුණු විශ්ලේෂණය කර ඇත. ඉදිරි අවුරුදුවලදී කතා ප්‍රමුඛතා ලෙස ගැටුම්වල බලපෑමට ලක්වූ ප්‍රදේශවලින් පැවතෙන ලේඛකයන්ගේ ඉදිරිපත් කිරීම වැඩි කිරීමත්, නිවා අන්දැකීම් ලබා ඇති අයගේ ප්‍රාථමිකත්වයන් වැඩි වැඩියෙන් ඇතුළත් කිරීමත් පවත්වා ගෙන යා යුතු බවට මේ සම්භන්ධ යෝජනාවන් ලෙස දක්වා ඇත.

මූලික යෙදුම්: ක්‍රමාණුකූල විශ්ලේෂණය, මනෝ සමාජීය මැදිහත්වීම්, පශ්චාත් ගැටුම්, ආපදාවට ලක්වූ පරිසරය, න්‍යාය, ක්‍රියාමාර්ගය

මානුෂීය සේවා සංවිධාන වල වෘත්තීයයන් නොවන්නන් විසින් උපදේශන සැපයීම: අව්‍යාජික උපදේශකයින් සඳහා පුහුණු ආධාරක සංවර්ධනය කිරීම පිළිබඳ ක්ෂේත්‍ර වාර්තාවක්

පිළිකා රෝගීන් සඳහා දුරකතන මාර්ගික උපදෙස් ලබාදීම, අර්බුදකාරී තත්වයන්ගෙන් පසුව ජනතාවට උපකාර කිරීම, සරණාගතයින් ඉලක්ක කරගත් සහය ලබාදීම හෝ අනෙකුත් අවදානමට පත්වී ඇති කණ්ඩායම් වලට උපකාර කිරීම වැනි විවිධ වූ වාතාවරණයන් හිදී වටිනා මනෝ සමාජීය සහයෝගයන් අව්‍යාජික උපදේශකයින් විසින් සපයනු ලබයි. මෙම උපදේශකයින් සඳහා පොදු විෂයය මාලාවක් නොපැවති බැවින් එවැන්නන් සංවර්ධනය කිරීම සඳහා මානුෂීය සේවා සපයන සංවිධාන හතරකින් සමන්විත වූ සමූහයක් මගින් අනුගමනය කරන ලද ක්‍රියාමාර්ග මෙම වාර්තාව මගින් පැහැදිලි කරනු ලබයි. මෙම ක්‍රියාවලිය පහත දැක්වෙන අයුරින් සකස්වී ඇත. 1. උපදේශනය සඳහා දැනට පවත්නා ලේඛනගතව ඇති කරුණු සමාලෝචනය කිරීම 2. අව්‍යාජික උපදේශකයින් සඳහා පුහුණු සැපයීමට තිබෙන ආයතන සහ අධ්‍යාපනික ආධාරක සොයා බලා වාර්තාවක් සැකසීම 3. පුහුණුකරුවන්ගේ අවශ්‍යතා පිළිබඳව සොයා බැලීමට අවශ්‍යතා තක්සේරුවක් සිදුකිරීම 4. පුහුණු ආධාරකයේ පළමු කෙටුම්පත සැකසීම 5. සහභාගිකයින්ගේ සහ විවිධ වූ සංවිධාන සංදර්භයන් හි පුහුණුකරුවන්ගේ අවශ්‍යතා සහ අපේක්ෂා පිළිබඳව තවදුරටත් අවබෝධ කරගැනීම සඳහා නියාමක පුහුණු වැඩසටහන් සිදුකිරීම සහ 6. මෙම මූලික නියාමක පුහුණු තුළින් ලබාගත් දැනුම ඇසුරෙන් පුහුණු ආධාරකය හැඩගස්වා ගැනීම. අවසාන වශයෙන් නිමවන ලද අධ්‍යාපන ආධාරකයේ විවිධ වූ උගැන්වීම් ක්‍රම අඩංගු වන අතර දැනට පවත්වන පුහුණු වලට අතිරේකයන් ලෙස වෙනත් අධ්‍යාපනික ආධාරක ඒකාබද්ධව භාවිතා කිරීමට අවස්ථාව සැලසීමට හෝ විවිධ වූ වාතාවරණයන් තුළ අව්‍යාජික උපදේශකයින් පුහුණු කිරීම සඳහා ස්වාධීන පුහුණුවක් ලෙස යොදාගත හැකිය.

මූලික යෙදුම්: අව්‍යාජික උපදේශනය, මානුෂීය සංවිධාන, පුහුණු ආධාරක

උරුමවේ රාජ්‍ය ක්‍රස්තවාදය හේතුවෙන් පීඩාවට පත්වූ ජනතාවට මානසික සෞඛ්‍ය ක්‍රියාකාරකම් සැපයීම: වසර 25 ක පෞද්ගලික අන්දැකීම් පිළිබඳ නැවත විමසුමක්

මෙම පෞද්ගලික අන්දැකීම් විවරණයේදී කතුචරිය උරුමවේ රාජ්‍යයේ 1973 සිට 1985 දක්වා පැවැති ඒකාධිපති පාලනය හේතු කොටගෙන ඇතිවූ දේශපාලන ප්‍රවණත්වය හේතුවෙන් පීඩාවට පත්වූ ජනතාව සමග මානසික සෞඛ්‍ය ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම තුළින් ඇය ලද අන්දැකීම් පැහැදිලි කරනු ලබයි. එදා සිට අද දක්වා එහි පැවති සමාජ ආර්ථික ක්‍රියාවලිය පිළිබඳව පෞද්ගලික කරුණු දක්වමින් සහ සහ මනෝ වෛද්‍යවරයෙකු ලෙස ඇය ලබාගත් අන්දැකීම් ඉදිරිපත් කරයි. ඇය පවසා සිටින්නේ රජය විසින් ඇති කරන ලද මනෝසමාජීය කම්පනය මානසික සෞඛ්‍ය වැඩ තුළින් පමණක් සුව කළ නොහැකි බවයි. එසේම වරද කරුවන්ට නිසි දඬුවම් නොලැබීම මත ජීවිත බේරාගත් අය නැවත වතාවත් අවදානමට ගොදුරුවීමේ තත්වයක් ඇතිවිය හැකි බවත්, මෙතුළින් මවුන්ගේ මානසික තත්වය තවදුරටත් හානිවිය හැකිබවත් ඇය

නිරීක්ෂණය කර ඇත. උරුගුවේගි පවත්නා වන්දි ලබාදීමේ සහ යුක්තිය පසිඳීමේ ක්‍රියාවලිය ඉතාමත් මන්දගාමී සහ වේදනාකාරී එකක් වේ. රාජ්‍ය ත්‍රස්තවාදය නිසා බලපෑමට ලක්වූ ජනතාව සඳහා වූ මානසික සෞඛ්‍ය වැඩ සඳහා ක්ෂේත්‍ර / විෂයයන් කිහිපයකින් සැදුම්ලත් විශ්ලේෂණයක් අවශ්‍ය වන අතර මෙම කනු වරිය පවසන ආකාරයට මානසික සෞඛ්‍ය වෘත්තීයයන්ගේ ඔවුන්ගේ රෝගීන් සිදුකරන්නා වූ අරගලය හා සම්බන්ධ විය යුතුය. ලතින් ඇමෙරිකාවේ අනෙකුත් ප්‍රදේශ වල මෙන්ම උරුගුවේගි ද මනෝ විකිත්සකයින් ජීවිත බේරාගත් අයට පිහිටවීමට සංවිධානයක් පිහිටුවාගෙන ඇති අතර, මහජන

කතිකාවන්හිදී ඔවුන්ගේ අදහස් දැක්වීම්. මෙය ඇතිවන්නා වූ සිදුවීම් සම්බන්ධයෙන් වන දැඩි නිහඬියාව බිඳ හෙලීමට හේතුවී ඇති අතර, රජය මගින් සංවිධානාත්මකව සිදුකරනු ලබන ප්‍රවණ්ඩත්වය සම්බන්ධයෙන් යම් බලපෑමක් ඇති කිරීමට උපකාරීවී ඇත. කනු වරිය මෙම ක්‍රියාකාරකම් වලදී වෙනත් රටවල් වල මානසික සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ වැඩකරන පිරිස්ද ඇතුළුව අනෙකුත් සහායකයන් සමඟ අන්දැකීම් බෙදාගැනීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරයි.

මූලික යෙදුම්: රාජ්‍ය ත්‍රස්තවාදය, ජිකාධිපතිභාවය, උරුගුවේ, මානසික සෞඛ්‍ය, දේශපාලන ප්‍රවණ්ඩත්වය