

Summaries in Sinhala

අඩු සහ මධ්‍යම මට්ටමේ ආදායම් ලබන රටවල පශ්චාත් කම්පන ආතති අක්‍රමිකතා සම්බන්ධයෙන් සිදුකරන ලද මැදිහත්වීම් ඇගයීමට ලක්කිරීම - වෘත්තාන්ත නිරාවරණ විකිත්සාව

මෙම ලිපිය මගින් අඩු සහ මධ්‍යම ආදායම් ලබන රටවල පශ්චාත් කම්පන ආතති අක්‍රමිකතාව සඳහා ප්‍රතිකාර වශයෙන් යොදාගන්නා ලද වෘත්තාන්ත නිරාවරණ විකිත්සාව පිළිබඳ සසම්භාවී, පාලිත, කාර්යක්ෂම පෙරහුරු / උත්සාහ දැරීම් ඇගයීම සඳහා වැඩසැලැස්මක් සපයනු ලබයි. පෙරහුරු දත්ත ඇගයීම සඳහා ක්‍රමවේදාත්මක සහ සංකල්පීය දර්ශකයන් ගණනාවක් සංවර්ධනය කර ඒවා උපයෝගී කරගෙන මෙවැනි උත්සාහ දැරීම් හයක් තක්සේරු කිරීම සඳහා උපයෝගී කරගෙන ඇත. රෝග ලක්ෂණ අවම කිරීම සඳහා මෙම විකිත්සාවේ කාර්යක්ෂමතාවය ප්‍රධාන වශයෙන් දිගුකාලීන පසුහර මැනීමේ අවස්ථාවන්ගේ බලපෑමෙන් අඩුකර තිබෙන අතර සාපේක්ෂ වශයෙන් මීට පෙර පසුහර අවස්ථාවන්වලදී දක්නට ලැබී නැත. දිගුකාලීන සූරා අඛණ්ඩ සමාජ සන්දර්භයේ ඇතිවන ආක්‍රම තත්ත්වයන් නිසා ඇතිවන කම්පනයන් තුළින් ගොඩනැගෙන පශ්චාත් කම්පන ආතති අක්‍රමිකතා සඳහා පූර්ණ වශයෙන් විසඳුම් ලබාදීමට වෘත්තාන්ත නිරාවරණ විකිත්සාව වැනි ඉලක්ක කරන ලද මැදිහත්වීම් ප්‍රමාණවත් නොවිය හැකිය. මෙම වෘත්තාන්ත නිරාවරණ විකිත්සා ප්‍රවේශය සංස්කෘතික හෝ දේශපාලන සන්දර්භය හෝ මෙම කම්පිත සිදුවීම් වලින් ප්‍රතිඵලයක් ලෙසට පශ්චාත් ආපදා අවස්ථාවන් සම්බන්ධ මෙම විකිත්සාවේ කාර්යක්ෂමතාවය පිළිබඳ දත්ත තවමත් නිවැරදිව නිර්ණය කර නැත. මෙහි කාර්යක්ෂමතාවන් පිළිබඳව සංකල්පීය වශයෙන් පවත්නා ගැටලු සම්බන්ධයෙන් ඉදිරි අත්හදා බැලීම් වලදී අවධානය යොමු කළ යුතුය.

මූලික යෙදුම්: වෘත්තාන්ත නිරාවරණ විකිත්සාව, කාර්යක්ෂමතාවය අත්හදා බැලීමේ පර්යේෂණය, පශ්චාත් ආතති අක්‍රමිකතාව, සමාලෝචනය

අදහස් දැක්වීමට ආරාධනා කිරීම

අඩු සහ මධ්‍යම මට්ටමේ අදායම් ලබන රටවල පශ්චාත් කම්පන ආතති අක්‍රමිකතා ඇගයීම: වෘත්තාන්ත අණාවරණ විකිත්සාව (පීටර් වෙන්ටර්වෝගල් විසින් මේ සම්බන්ධයෙන් සිදු කරන ලද හැඳින්වීමක්ද සමගින්): විචාරය කිරීම සඳහා විවිධ ක්ෂේත්‍රයන් නියෝජනය කරන්නා වූ විද්වත් මණ්ඩලයකට (F, නියුනර්, සහ පීට්ස්, D, පෙඩර්සන්, A, ෆර්නැන්ඩෝ, W, සුල්, A, රස්මුදින් සහ A, නොර්න්ග්‍රීඩ් සහ P, මරියානි) සංස්කාරක මණ්ඩලය ආරාධනා කරන ලදී.

හදවතින්ම සැනසීමෙන් හා සුවෙන් සිටීම: මනෝසමාජීය යහපැවැත්ම පිළිබඳව ගැටුම් වලින් බලපෑමට ලක්වූ රටවල් තුනක කාන්තාවන්ගේ සංජානනයන්

ආයුධ සන්නද්ධ ගැටුම් තුළින් කාන්තාවන්ගේ මනෝසමාජීය සහ සමාජ සුභසාධනයන් මත ඇතිකරන්නා වූ අයහපත් බලපෑම වාර්තා ගත කිරීමක් අධ්‍යයන කිරීමක් මෑත වසර වලදී සිදුවූ අතර ගැටුම් වලින් බලපෑමට ලක්වූ කාන්තාවන් සඳහා වූ මානුෂීය මැදිහත්වීම් වලදී පෙදෙව් සම්මතයක් ලෙස ඒවාට මනෝ සමාජීය වැඩසටහන් ඇතුළත් කිරීම සඳහා මෙවා මූලික වීණි, කෙසේවෙතත් ඔවුන්ගේ සන්ධර්භයේ මෙම මනෝසමාජීය යහපැවැත්ම පිළිබඳ ඔවුන්ගේම වචන වලින් පැහැදිලි කිරීමක්, නිශ්චය කිරීමක්, ඒවා ක්‍රියාවට නැංවීමක් ඉල්ලා සිටිනු ලැබුයේ ඉතා කලාතුරකිනි. එබැවින් මෙවැනි වැඩසටහන් වල ඵලදායිභාවය පිළිබඳව තීරණය කිරීම දුෂ්කරවේ. මෙමගින් ඵලදායීත්වය පිළිබඳ සාක්ෂි පදනම සැලකිල්ලට ගෙන නොමැත. මෙම අධ්‍යයනය සහභාගිත්ව සහ මානව විද්‍යා ක්‍රමවේදයන් උපයෝගී කරගන්නා ලදී. මේ සඳහා විශේෂයෙන් තෝරාගන්නා ලද නියැදියට කාන්තාවන් 1218 ක් ඇතුළත් විය. මෙම අය වයස අවුරුදු 18 සිට 65 දක්වා වයස් කාණ්ඩයට අයත් වූ අතර මෙයට අමතරව බුරුන්ඩ්, තේපාල් සහ උතුරු උගන්ඩාවේ ප්‍රධාන අදහස් දැක්වන්නන් 79 දෙනෙකු ගෙන් තොරතුරු ලබා ගන්නා ලදී. මෙම අධ්‍යයනය සවිස්තරාත්මක උදාහරණක් සමගින් මනෝසමාජීය සුභසාධනය පිළිබඳ සමූහගත ධනාත්මක සහ සංකල්පනාත්මක විශෙපරයන් එකිනෙක සම්බන්ධ කරලීමටත්, සංවර්ධනය වීමටත්, මහජන ලදී. මෙමගින් ආයුධ සන්නද්ධ ගැටුම් වලින් බලපෑමට ලක්වූ කාන්තාවන් සඳහා වූ වැඩසටහන් පිළිබඳ අනාගතයේ සිදු කරනු ලබන ඇගයීම් සඳහා යොදාගැනීමට දේශීය දර්ශක සංවර්ධනය කිරීම සඳහා නැවත නැවතත් යොදාගත හැකි ක්‍රමවේදයක් යෝජනා කරනු ලබයි. ඒ අනුව ජනතාවගේ ප්‍රතිලාභ සඳහා වැඩසටහන් සහ ප්‍රතිපත්ති සැලසුම් කිරීමේ දී ද, ආයුධ සන්නද්ධ ගැටුම් වලින් බලපෑමට ලක්වූ වැඩිහිටි කාන්තාවන්ගේ අදහස් ඇතුළත් කිරීම මෙහිදී අවධාරණය කෙරේ

මූලික යෙදුම්: ගැටුම් වලින් බලපෑමට ලක්වූ, සහභාගිත්ව ඇගයීම, මනෝසමාජීය යහපැවැත්ම, කාන්තාවන්

ගැටුම් පවත්නා සන්ධර්භයක මානසික සෞඛ්‍යයට බලපාන දෛනික ආතතීන් සම්බන්ධ පත් කිරීම: ගාසා හි සිදුකරන ලද ඉණක්මක අධ්‍යයනයක්

මානසික සෞඛ්‍ය සහ මනෝ සමාජීය සහය ලබාදීම සඳහාවන අන්තර් මාර්ගෝපදේශ නියෝජිතායතන ස්ථාවර කමිටුව (IASC, 2007) ගැටුම් ඇතුළු අර්බුද

වලින් බලපෑමට ලක්වූ ජනතාවගේ සමස්ථ යහපැවැත්ම ඉහළ නැංවීම සඳහා ප්‍රධාන ප්‍රවේශයක් ලෙසට මූලික අවශ්‍යතා ඇති කිරීම සඳහා සහය ලබාදීම ප්‍රවර්ධනය කරනු ලබයි. කෙසේ වෙතත් මෙම ක්‍රියාකාරකම් සම්බන්ධයෙන්වූ ධනාත්මක බලපෑම /හෝ සාක්ෂි පදනම පිළිබඳ මනෝවිද්‍යාත්මක දෘෂ්ටියකින් සිදුකරන ලද න්‍යායයන් සහ පර්යේෂණ පිළිබඳව. ශාසා තීරයේ වර්ල්ඩ්විචන් සහ ඕස් ඒඩ්ඩ් (AusAid) විසින් සිතුවන ලද ජීවනෝපාය පුහුණු කිරීම පිළිබඳ ව්‍යාපෘති වලදී මනෝ සමාජීය සහය සැලසීම පුරුද්ධියෙන්, කාන්තාවන්ගේ සහ ළමුන්ගේ යහපැවැත්ම වර්ධනය කිරීමට බලපාන ආකාරය ගුණාත්මකව පරීක්ෂාකර බලා තිබේ. මෙම වාර්තාවේ ඒ සම්බන්ධයෙන් වූ ගුණාත්මක පර්යේෂණ ප්‍රතිඵල ඉදිරිපත් කර තිබේ. එමගින් දෛනික ආතතීන් අඩුකිරීමෙන් සහ මිලර් හා රස්මුසින් (2010) විසින් යෝජනා කරන ලද කම්පන අවස්ථාවන් සහ මානසික සෞඛ්‍ය අතර සම්බන්ධතාවය පිළිබඳ ආදර්ශය උපයෝගී කරගැනීමෙන් යහපැවැත්ම පිළිබඳ හැඟීම් වර්ධනය වූ බව පෙන්වා දේ. මෙම වාර්තාව මගින් සමස්ත පවුල ඉලක්ක කරගෙන සිදු කරන ලද මෙම වැඩසටහනට විවිධ විෂයන් සහ ඒකාබද්ධ මනෝසමාජීය සහය ප්‍රවේශය මගින් ලබාගත් ප්‍රතිලාභ විද්‍යා දක්වනු ලබනු අතර, එමගින් ගැටුම් වලින් බලපෑමට ලක්වූ ප්‍රජාවේ මනෝසමාජීය අවශ්‍යතා සඳහා පුරුල්ව සහයෝගය ලබාදේ. මෙම වාර්තාව මගින් නවදුරටත් ඒකාබද්ධ මනෝසමාජීය සහය ප්‍රවේශයන්ගේ බලපෑම සොයාගැනීම සඳහා ඵලදායී මැනුම් ආදර්ශ වල අවශ්‍යතාවයද අවධාරණය කරනු ලබයි.

මූලික යෙදුම්: ගැටුම්, දෛනික ආතතීන්, මනෝසමාජීය යහපැවැත්ම

සමාජ ප්‍රාග්ධනය සහ මානසික සෞඛ්‍යය: පශ්චාත් ගැටුම් වලින් යථාතත්වයට පත්වීම පිළිබඳ සන්ධර්භයේ පවත්නා සම්බන්ධතා සහ සංකීර්ණත්වයන්

ගැටුම් වල බලපෑමට ලක්වූ ප්‍රජාවන්හි සමාජ අන්තර් සම්බන්ධීකරණයේ බරපතල බිඳවැටීම් නිරන්තරයෙන් දක්නට ලැබේ. මෙයට අමතරව සංභාවයට පත්වීම සහ කම්පනයට පත්වීම සහ ප්‍රමාණවත් නොවන සෞඛ්‍ය පහසුකම් සහ ප්‍රමාණවත් නොවන ආරක්ෂාව හේතු කොටගෙන මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු ඉහල යයි. සමාජ ප්‍රාග්ධනය පශ්චාත් ගැටුම් වලින් යථා තත්වයට පත්වීම සඳහා ඉතා වැදගත් සම්පතක් වන අතර මෙය ආර්ථික සහ සමාජ සහය ලබාදීමක් පමණක් නොව, ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය නගා සිටුවීම සඳහාද ඉතා වැදගත්වේ. කෙසේ වෙතත් සමාජ ප්‍රාග්ධනය සහ මානසික සෞඛ්‍යය අතර සම්බන්ධතාවන් සංකීර්ණ වේ. එම නිසා මෙම ලිපිය සමාජ ප්‍රාග්ධනය ගොඩනැගීම පිළිබඳ හැදින්වීමක් සමඟ ආරම්භ වී එය සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැත්ම මෙන්ම මානසික සෞඛ්‍යය සහ පුශ්චාත් හදිසි තත්වයන් සම්බන්ධයෙන් ප්‍රධාන වශයෙන් සම්බන්ධ වන ආකාරය පිළිබඳව දැනට අනාවරණය කරගෙන තිබෙන කරුණු පිළිබඳ දළ විශ්ලේෂණයක් ලබා දෙයි. අවසාන වශයෙන්

මෙමගින් ප්‍රජාව පදනම් කරගත් සමාජ විකින්නා වැඩසටහනක් මගින් සැලසුම් සහනතව රුවන්ඩාවේ සමාජ ප්‍රාග්ධනය ප්‍රවර්ධනය කළහොත් ඇතිවන තත්ත්වය ගවේෂණය කරනු ලබයි. පශ්චාත් ගැටුම් පැවැති ප්‍රදේශ වල සමාජ ප්‍රාග්ධනය ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ තාර්කික වැදගත් කමක් තිබෙන අතර, තවදුරටත් මේ පිළිබඳව සොයා බැලීමට අවශ්‍ය වේ. මෙහිදී එය සුරක්ෂිත කරගන්නා ආකාරය ලේඛනගත කිරීම මෙන්ම සමාජ යහ පැවැත්ම සහ සමාජ ප්‍රාග්ධනයට පවත්නා වූ මාර්ගයන් වෙත වෙනම හඳුනා ගැනීම ද වැදගත්වේ.

මූලික යෙදුම්: සිවිල් ජනතා සහනාගිතවය, ප්‍රජාව පදනම් කරගත් මනෝසමාජීය මැදිහත්වීම්, මානසික සෞඛ්‍ය, පශ්චාත් ගැටුම් වලින් යථාතත්වයට පත්වීම, යුද්ධය සමාජ ප්‍රාග්ධනය

ජනතාව සමූල ඝාතනයට ලක්වූ රුවන්ඩාවේ ජනතාවගේ ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම සඳහා වූ මාර්ග: සම්පත් සඵලතා ආදර්ශයක්

පශ්චාත් ගැටුම් මානසික සෞඛ්‍ය අංශයේ ක්ෂේත්‍ර පර්යේෂකයින් සහ වෘත්තිකයින් කම්පනයන් සහ ඔරොත්තුදීමේ හැකියාවන්ට හානි පැමිණවීම පිළිබඳ අදහස් වලට පමණක් නම අවධානය දැක්වීමෙන් බැහැරවී ඇත. මෙම නව දැක්මක් සමගින් කම්පනයට ලක්වූ පුද්ගලයින් සහ ප්‍රජාවන් ඔවුන්ගේ ජීවිත සහ ආයතන යළි ගොඩනගා ගන්නා අයුරු පිළිබඳව අවධානය යොමු කරනු ලබයි. මෙම ගුණාත්මක අධ්‍යයනය මගින් ජනසංහාරයට ලක්වූ රුවන්ඩාවේ ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීමේ ක්‍රියාවලිය පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබාගැනීම සඳහා ආදර්ශයක් ගොඩනගා ගැනීම ඉලක්ක කරගනු ලබයි. මෙහිදී කතාවරුන් සහභාගිකයින් 20 දෙනෙකුගේ නියැදියක් යොදාගනු ලබයි. මොවුන් ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව ඇති, නමැතිලි පුද්ගලයින් ලෙස සලකන ලදී. මෙම අය තමන්ගේ ජීවිතය සැඟීමට පත්විය හැකි මට්ටමෙන් හැඩගස්වා ගෙන තිබුණු අතර ඔවුන්ගෙන් පසුකම්පන ආතති අක්‍රමිකතා සහලක්ෂණ කිසිවක් වාර්තා නොවීණි. මෙමම අයගේත් බහුතරයක් ජනසංහාරය සිදුවූ කාලයේදී අවුරුදු 10 අඩු වයසේ පසුවූ අතර එම කාල සීමාවේදී ඔවුන්ගේ දෙමාපියන්ගෙන් එක් අයෙකු හෝ අභිමිච්චු අය වූහ. මෙම සියලු දෙනාම සහභාගිකයින් සඳහා නව පවුල් පසුබිමක් සලසන ලද Etudiants et Éléves Rescapés du Genocide නම් සිසු සංවිධානයේ සාමාජිකයන්වේ. මෙම සාකච්චා ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රියාවලියන් උපයෝගී කරගෙන විශ්ලේෂණය කරන ලදී. මෙම විශ්ලේෂණය මගින් ජනසංහාරය සිදුවන සහ ඉන්පසුව සහභාගිකයින්ගේ ජීවිත කතාව පැහැදිලි කිරීමටත් ඔවුන්ගේ ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීමට හේතුවූ කරුණු පිළිබඳව න්‍යායයාත්මක දැනුම රැස්කිරීමටත් මගපාදනු ලැබීණි. මෙම ප්‍රතිඵල මගින් සම්පත්- සඵලතා-ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව පිළිබඳ ආදර්ශයක් යෝජනා කරනු ලබන අතර මෙහිදී සම්පත් මගින් ස්වයං බලය සහ එමගින් ඔරොත්තුදීමේ හැකියාන වර්ධනය කරනු ලබයි. එනම්, පසුගිය කම්පන

තත්ත්වයන්ගෙන් මිදී සාර්ථක ජීවිතයක් ඇති කිරීමේ හැකියාවයි. මෙහි ප්‍රතිඵල මගින් රුවන්ඩාවේ සහ වෙනත් ප්‍රදේශයන්හි ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම සඳහා වූ වැඩසටහන් වලට ව්‍යුහගත ආදර්ශයක් යෝජනා කරනු ලබයි.

මූලික යෙදුම්: ජනසංභාරය, ගුණාත්මක අධ්‍යයන, ඔරොත්තුදීම, රුවන්ඩා, කම්පනය

පලස්තීනයේ සහන සේවා සැපයීමේ නිරතව සිටින්නන්ගේ ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම සහ මානසිකව හා ශාරීරිකව සියළු ශක්තිය නැතිවී විඩාබර වීම වළක්වාලීම: කාර්යය මණ්ඩලයට සත්කාර සැලසීම සම්බන්ධයෙන් සැලකිලිමත්ව කටයුතු කිරීම පිළිබඳ පෞද්ගලික අත්දැකීමක්

මෙම ලිපියෙන් දැක්වෙන්නේ නැගෙනහිර ජෙරුසෙලෙම් සහ බටහිර ඉවුරේ සේවය කරනු ලබන මානුෂීය සේවාවන් සලසන වෘත්තිකයින් මානසිකව හා ශාරීරිකව සියළු ශක්තිය නැතිවී විඩාබර වීම වළක්වාලීමට සහය දීම සඳහා ඔවුන් පිළිබඳව

සැලකිලිමත්ව කටයුතු කිරීම හඳුන්වාදීම පිළිබඳ පෞද්ගලික අත්දැකීමකි. සිහිකල්පනාවෙන් කටයුතු කිරීම යනුවෙන් අදහස් වන්නේ එම අවස්ථාවේදීම පැන නගින තත්ත්වයන්ට ක්‍රමානුකූලව විශේෂ අවධානයක් දැක්වීමයි. මෙය සහනකම්පාවෙන් යුතුව කරුණාවෙන් යුත් කුතුහලයෙන් සිදුවේ. මෙම සිහිකල්පනාවෙන් කටයුතු කිරීම පිළිබඳව දැනුම්වත් කිරීම මගින් පසුගිය කරුණු පිළිබඳව ප්‍රසූතාවීමෙන් සහ අනාගතය පිළිබඳව කණගාටුවීමෙන් තොරව වර්තමානයේ ජීවත්වන අකාරය අපි සොයාගන්නෙමු. මානුෂීය සේවා වන් පිළිබඳ පලපුරුද්දක් සහිත මනෝවිද්‍යාඥයකු වන මෙම කතෘවරයා සිහිබුද්ධියෙන් කටයුතු කිරීම පදනම් කරගත් මැදිහත්වීම් මගින් සහන සේවකයින් සහ ඔවුන්ගේ ආයතන අතර “ඉගෙනීම සහ සත්කාර සැලසීමෙන් යුත්” වාතාවරණයක් ඇති කිරීමට උත්සාහ දරනු ලබයි. මෙය පදනම් වන දර්ශනය මගින් පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය සහ සාර්ව සෞඛ්‍යය පෞද්ගලික පරිනාමනය සහ සාර්ව පරිනාමනය අතර සම්බන්ධතාවය අවධාරණය කරනු ලබයි.

මූලික යෙදුම්: මානසිකව හා ශාරීරිකව සියළු ශක්තිය නැතිවී විඩාබර වීම වළක්වාලීම, මානුෂීය සංවිධාන, සිහිබුද්ධිය, පලස්තීනය, ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව