SINHALESE

Coping personally after the tsunamis

සුනාමි ප්‍රහාරයකට පසු පෞද්ගලිකව ජීවිතයට මුහුණ දීම

මෑතකදී සිදුවුනු සුනාමි ප්‍රහාරය වැනි අවස්ථාවන්හීදී බහුතරයක් උග්‍ර මානසික පීඩාවන් අත්විදින අතර වැඩිදෙනෙකු ධෛර්යය සහ ශක්තියෙන් යුතුව එය පාලනය කර ගනිති. ඒ කෙසේ වුවද සමහරක් පීඩාකාරී බලපෑම් පෙන්නුම් කිරීම අරම්භ වනුයේ, පසුකාලීනව ඒ වේදනාකාරී සිතුවිලි නැවත මතකයට නැගෙන විටදී පමණි.

2004 දෙසැම්බර් මස

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය නිලධාරී අනතුරු ඇඟවීම්

වික්ෂිප්තභාවය යනු සුනාමි වැනි ව්‍යසනයන්ට දක්වන්නාවූ සාමාන්‍ය සහ වටහාගත හැකි ප්‍රතිචාරයන්ය. වික්ෂිප්ත භාවයට අදාල වන්නාවූ සාමාන්‍ය හේතු ව්‍යසනයෙන් සෘජුවම අවදානමට ලක් වීම, තම පවුලේ සහ මිතුරන්ගේ තත්වයන් පිළිබදව බියමුසු හැඟීමකින් පසුවීම, අන් අයට වූ තුවාල සහ අත්විදින්නට වූ පීඩාවන් සියැසින් දැකීම, හෝ ඉන්පසුව ඇති වන බිය සහ ව්‍යාකූල බවට සබදතාවයක් ඇති දේ විය හැකිය. මීට අමතරව පෙර දිනක අත්වීදීමට සිදුවුනු ව්‍යසනයන් හෝ අනෙකුත් කණස්සලුභාවයන් සහ පාඩු පිළිබද හැඟීම් හා මතකයන්ද යලි මතුවිමට ඉඩ ඇත.

මෑතකදී සිදුවුනු සුනාමි ප්‍රහාරය වැනි අවස්ථාවන්හීදී බහුතරයක් උග්‍ර මානසික පීඩාවන් අත්විදින අතර වැඩිදෙනෙකු ධෛර්යය සහ ශක්තියෙන් යුතුව එය පාලනය කර ගනිති. ඒ කෙසේ වුවද සමහරක් පීඩාකාරී බලපෑම් පෙන්නුම් කිරීම අරම්භ වනුයේ, පසුකාලීනව ඒ වේදනාකාරී සිතුවිලි නැවත මතකයට නැගෙන විටදී පමණි. බහුතරයක් සිය පවුල සහ හිතමිතුරන්ගේ ආධාර සහිතව මෙකී තත්වය පාලනය කරගන්නා නමුදු අමතර ආධාර සහ සහයයන් අවශ්‍යවන අවස්ථා ඇත.

තම ප්‍රියයන් මියගිය හෝ ඉතා දරුණු ලෙස තුවාල ලැබූ අයට යම් විශේෂිත ආධාර සහ උවටැන් නිරතුරුව අවශ්‍ය වේ.

ඔබ දැනගත යුතු කාරණා තුනක් ඇත:

- මෙවැනි ව්‍යසනයන්ට දැක්වෙන සාමාන්‍ය ප්‍රතිචාර
- මුහුණ දෙන ප්‍රායෝගික අකාරයන්
- අමතර සහයන් ලැබිය යුතු වේලාව.

මෙවැනි ව්‍යසනයන්ට දැක්වෙන සාමාන්‍ය ප්‍රතිචාරයන්ට පහතදෑ ඇතුලත් වේ:

- බොහෝවිට පළමුව ඇතිවන බිය, කම්පනය සහ අප්‍රාණික බව
- සිදුවූ විපතේ ප්‍රමාණය තේරුම් ගත්විට ඇති වන සංත්‍රාසය සහ කණස්සල්ල
- සියල්ල දරාගත නොහැකි බව දැනෙන අවස්ථාවේදී ඇති වන ඉච්ඡාභංගත්වය කෝපය අසරණභාවය සහ ඇතැම් විට අපේක්ෂාභංගත්වය

මේ හැඟුම් සාමාන්‍ය වශයෙන් පළමු සති කිහිපය තුල සමනය වේ.

අවිනිශ්චිත සහ ආපදා අවස්ථාවන්හිදී ධෛර්යය සහ ශක්තියෙන් යුතුව ඒවාට මුහුණ දීමේ ඉතිහාසයක් අපේ ප්‍රජාවන්ට ඇත.

මුහුණ දෙන ප්‍රායෝගික ආකාරයන් පහත අයුරු විය හැක:

- විශේෂයෙන් පවුලේ සහ ඔබේ ප්‍රජාවේ එකිනෙකා අතර සහයෝගය
- හෘදයාංගම උද්වේගී සහය ලබා දිම - එකිනෙකා සනහා ගැනීම
- ප්‍රායෝගික කාර්‍යයන් ක්‍රියාත්මක කිරීම - ඉටුවිය යුතු කාර්‍යයන් එකින් එක මෙහෙයවීමට උත්සාහ දැරීම සහ සෑම සාර්ථක අවස්ථාවක්ම සැලකිල්ලට ගැනීම
- ඔබට සුදුසු අවස්ථාවක එකින් එක ඔබේ අත්දැකීම් සහ හැඟීම් අන්අය සමග බෙදා හදා ගැනීම
- ඔබ සහ ඔබේ පවුලේ සාමාන්‍ය සෞඛ්‍යය කෙරෙහි උනන්දු වීම - විවේකය, ව්‍යායාම, ආහාර සහ නිරන්තර ඇසුර (මධ්‍යසාරය වැඩිපුර පානය නොකිරීමට සැළකිලිමත් වෙමින්)

ළමුන්

වෙදනාකාරී සිතුවිලි වලට නිරාවරණය වීම හේතුවෙන් ඇතිවන බලපෑම් ඇතුළු ව්‍යසනයන් නිසා දරුවන් තුල ඇති කෙරෙන බලපෑම් පිළිබදව බහුතරයක් වැඩිහිටියන් සැළකිලිමත් වෙති. දරුවන් ගේ පැනයන්ට ඔවුන්ගේ බිය සහ සැක සාධාරණ බව පිළිගනිමින් සහ ඔවුන් කෙතරම් දුරට ආරක්ෂිතද යන වග පෙන්නුම් කරමින් අවංකව පිළිතුරු දීමෙන් දෙමාපියන්ට සහ සත්කාරකයන්ට ආධාර විය හැකිය.

විශේෂයෙන් කුඩා දරුවන් සංවේගජනක මාධ්‍ය රූපාවලියන්ට අනවශ්‍ය ලෙස නිරාවරණය වීම වේදනාකාරී විය හැක. ළමුන්ගේ රූපවාහිනි නැරඹීම සීමා කිරීම මගින් සහ විනාශය පිළිබද දර්ශන නැවත නැවතත් නැරඹීම වැලැක්වීම මගින් දෙමාපියන්ට සහ සත්කාරකයන්ට ආධාර කළ හැකිය.

අමතර සහය ලැබිය යුතු වේලාව

සමහර අවස්ථාවන්හිදී පශ්චාත් ව්‍යසන මානසික පීඩාව දිගටම පැවතිය හැකි අතර ඔබේ ශාරීරික සහ මානසික සෞඛ්‍යය සහ යථා පැවැත්මට හානිකර විය හැකිය.

සහය ඉල්ලා සිටීමට නිසිකාලය නම්:

- ඔබේ නින්දට තදින් බාධා පැමිණීම
- බොහෝ විට ඔබ වික්ෂිප්තව ඇති නම්, කෝපකාරී නම්, අසහනකාරී නම් හෝ කැළඹී ඇත්නම්
- ඔබට බලාපොරොත්තු සුන්වීම්, අපේක්ෂා භංගත්වයන්, අවාසනාවන්ත බවක් හෝ තවදුරටත් ඉදිරියට යා නොහැකි බවක් හැගේ නම්
- සිත එක තැන් කිරීමට අපහසුව, ව්‍යාකුල බව සහ ඔබේ සාමාන්‍ය එදිනෙදා කාර්යයන් හි නියැලීමට අපහසු නම්
- ඔබේ සෞඛ්‍ය එතරම් හොද තත්වයක නැතැයි ඔබට හැගේ නම්
- නව රෝග ලක්ෂණ හෝ පැරණි සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්ණ නැවත උද්ගත වී ඇති බවක් පෙනේ නම් උදා- හුස්ම ගැනීමේ, හෘද හෝ උදර ගැටළු.

ළමුන්ට, මුළු ගැන්නීම, දබරකාරී හැසිරීම්, පාසැලේදී ඇතිවන දුෂ්කරතා, දෙමාපියන්ගෙන් වෙන් කිරීමේදී හෝ නින්දට යැවීමේදී ගැටළු සහගත තත්වයන් වැනි දේ ආධාර අවශ්‍ය බව පෙන්නුම් කරන සාධකයන් වේ.

ආධාර ඉල්ලීම

ව්‍යාසනයට අදාල වේදනාකාරී තත්වයන්ට උදව් ඉල්ලීමේ විධි ගනනාවක් ඇත.

- වැඩිදුර උපකාර සඳහා ඔබේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා හෝ උපසංස්කෘතික මානසික සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානය (02) 9912 3851 හෝ (ගාස්තු රහිත) 1800 648 911 දුරකතන අංක මගින් අමතන්න.
- විදේශ කටයුතු සහ වෙළද කටයුතු පිළිබද දෙපාර්තමේන්තුව (Department of Foreign Affairs and Trade- DFAT) විපතට පත්වූ අයට හෝ ඔවුන්ගේ ඥාති හිතමිත්‍රාදීන්ට තොරතුරු සහ උපදෙස් සපයන 24 පැයෙහි පවතින ආපදා ඇමතුම් ඒකකයන් (**Emergency Call Unit**) පිහිටුවා ඇත.
  ඒකකයේ අංකය **1800 002 214**
- විපතට පත්වූවන්ට හෝ ඔවුන්ගේ ඥාති හිතමිත්‍රාදීන්ට උපදේශනයන් සහ සහය ලබා දෙන ජාතික අංකයක් Centrelink විසින් පිහිටුවා ඇත.
  එකී අංකය **1800 057 111**
- නිවු සවුත් වේල්ස්හී ප්‍රජාසේවා හී ජාතික ව්‍යසන සහන මධ්‍යස්ථානය (NSW Department of Community Services' **State Disaster Recovery Centre**) විපතට පත්වූවන්ට ආධාර සහ සහන ලබා දීමට විවෘතය.
  මධ්‍යස්ථානයේ අංකය **02 8855 5111**
- NSW Health 24 පැයෙහි පවතින සුනාමි මානසික සෞඛ්‍ය සහන දුරකථන සේවය (**Tsunami Mental Health Support Line**) පිහිටුවා ඇති අතර යමකුට වික්ෂිප්තභාවය සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියාකළ යුතු ආකාරය දැනගැනීම සදහා එය ඇමතිය හැක.
  නොමිළයේ ඇමතිය හැකි අංකය **1800 201 123**
- මීට අමතරව දිගටම පවතින සැකමුසු තත්වයන් පිළිබදව හොදින්ම සහය දීමට හැකි තත්වයක පසුවන ඔබේ වෛද්‍යවරයා හමුවිය හැකිය.