

# 13 ශ්‍රේණිය

## ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ඒකකය 6

නව යොවුන් වියේ සංවර්ධනයේ ස්වභාවය විමසමින් පෞරුෂය සංවර්ධනය කර ගනියි.

කියවීම් ද්‍රව්‍යය



මානසික ගැටලු වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙයි.

ආර්. එච්. එස්. දමයන්ති

කැ/ ශාන්ත මරියා විද්‍යාලය - කෑගල්ල

## නිපුණතාව 6 : නව යොවුන් වියේ සංවර්ධනයේ ස්වභාවය විමසමින් පෞරුෂය සංවර්ධනය කර ගනියි.

### නිපුණතා මට්ටම 6.1 : මානසික ගැටලු වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙයි.

#### මානසික නිරෝගීතාවය අර්ථකථනය කිරීම

කායිකව පමණක් නොව මානසිකව ද පුද්ගලයෙකු නිරෝගී විය යුතුය. එසේ නොවුනහොත් දින වර්ෂාවේ විවිධ ගැටළු මතු වේ.

දරුවෙකු නිරෝගී වීම කායික පමණක් නොවේ මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික වශයෙන් සිදු විය යුතුය. මේ අනුව මානසික නිරෝගීතාව ශාරීරික සෞඛ්‍ය තත්වය, හිතකර සමාජ පරිසරය හා නිරෝගී අධ්‍යාත්මික ක්‍රියාකාරකම් හා සම්බන්ධ වේ.

- දරුවෙකු සමාජයට අනුව හැඩගැසීමේ හැකියාවෙන් යුක්ත නම් ඔහු/ඇය නිරෝගී මනසක් සහිත අයෙකු වේ.
- ළමයින්ගේ සමාජ, චිත්තවේග, ප්‍රජානන හා වර්ෂා නිරෝගී වන විට එම ළමයි මානසික වශයෙන් ද නිරෝගී වෙති.
- ළමයෙකු චිත්තවේග හමුවේ ඊට යෝග්‍ය ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ නම් ඔහු/ඇය මානසික නිරෝගී අයෙකු වන්නේ ය.
- දරුවෙකු සාමාන්‍ය නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කරන්නේ නම්, දෛනික කටයුතු හොඳින් සිදු කරන්නේ නම්, තම වයසට අනුකූලව වර්ෂා ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ නම් එම ළමයා මානසිකව නිරෝගී යැයි විනිශ්චය කළ හැකිය.
- ළමයෙක් තම වයසට අනුව, සංවර්ධන අවධි වලට අනුව හැසිරෙන්නේ නම් ඔහු/ඇය මානසික නිරෝගී පුද්ගලයෙකු වන්නේ ය.

ළමයෙකුගේ ශාරීරිකව සිදු වන වෙනස්කම් පහසුවෙන් හඳුනාගත හැකි වුවද මානසිකව සිදුවන වෙනස්වීම් පහසුවෙන් හඳුනාගත නොහැකි වේ. එය චිත්තවේග ප්‍රකාශ කරන ආකාරය, ක්‍රියාකාරකම්, වර්ෂා රටා හා සිතූම් පැතුම් නිරීක්ෂණයකින් අනුමාන කළ හැකිය.

### මානසික නිරෝගීතාවයේ වැදගත් කම

මානසික නිරෝගීතාවය හා අධ්‍යාපනය අතර සමීප සබඳතාවක් පවතී. එමෙන්ම මානසික නිරෝගීතාව හා කායික නිරෝගීතාව අතර ද, මානසික නිරෝගීතාව හා සමාජ වර්ගයාවන් අතර ද සමීප සබඳතාවක් පවතී.

මානසික නිරෝගී වූ දරුවා තමාගේ කායික නිරෝගීතාවය යහපත්ව පවත්වාගෙන යාමට කටයුතු කරයි. තව ද තමාගේ අධ්‍යාපනික කටයුතු සාර්ථකව කරගෙන යයි. එමෙන්ම තමාගේ දෛනික වර්ගයා නිසි පරිදි පවත්වාගෙන යනු ලබන අතර පවුල, යහළු යෙහෙළියන්, අසල්වැසියන් හා නෑදෑයින් අතර මනා අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගනී.

දරුවෙකුගේ මානසික නිරෝගීතාවයට ගැටළු මතු වූ විට තමාට පමණක් නොව පවුලට, යහළුවන්ට, පාසල් පරිසරයට හා සමාජයටම එය හානිකර ලෙස බලපානු ලබන බැවින් දරුවෙකු මානසික නිරෝගීතාවයෙන් යුක්ත වීම ඉතා වැදගත් වේ.

### මානසිකව රෝගී වූ දරුවෙකු තුළ දක්නට ලැබෙන වර්ග ලක්ෂණ

- පාසැල් පැමිණීමේ අක්‍රමවත් බව/පාසැල් කටයුතු දුර්වල වීම.
- හේතු රහිතව නිතර හැඩීම
- නොසන්සුන් බව
- දුර්වල මතකය
- යහළුවන්ගෙන් වෙන්ව සිටීම
- අන්‍යයන් සමඟ එකට සෙල්ලම් කිරීමට ඇති නොහැකියාව
- හේතු රහිතව කෑගැසීම
- හිසරදය, උදරාබාධ වැනි මනෝ කායික අබාධ
- කලහකාරී බව
- ආත්ම විශ්වාසයක් නොමැති වීම
- අන් අය විශ්වාස නොකිරීම
- තම වැඩකටයුතු අවසානය දක්වා ගෙන නොගොස් අතරමග නැවත්වීම.
- ප්‍රමාණවත් ආහාර නොගැනීම/ආහාර අරුචිය
- අධික නිදිමත බව
- හොඳින් නින්ද නොයෑම
- බියකරු සිහින දැකීම



- අධික ලෙස කියවීම හා වෙච්චීම
- අන්තගතය පිළිබඳ සාත්මක ආකල්ප
- විත්තවේගික වෙනස්කම්
- අසරණ බව
- අඩුවෙන් කතා කිරීම
- අකායීකෂම බව
- ඇඳ තෙත් කිරීම
- අධික මහන්සිය
- එකතැන සන්සුන්ව සිටීමේ නොහැකියාව

### නිරෝගී මනසක් ඇති පුද්ගලයෙකුගේ ලක්ෂණ

- පාසැල් පරිසරය හා සමාජ පරිසරය සමඟ මනා අන්තර් ක්‍රියා පවත්වයි.
- සමවයස් කණ්ඩායම් සම්භ යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වයි.
- පවුල තුළ මනා හැසිරීම රටාවක් ඇත.
- ක්‍රියාශීලීය. උදෙසාගීය
- නිවසේ මෙන්ම පාසැලේ යහපත් වැඩා රීති වලට ගරු කිරීම හා පිළිපැදීම.
- ආත්ම විශ්වාසයෙන් කටයුතු කිරීම.
- ධනාත්මක වින්තනයෙන් යුක්තය
- ස්ව අභිමානයෙන් යුක්තය.
- නිර්මාණ ක්‍රියාකරකම් වල යෙදෙයි.
- තම ගැටුම් හා ගැටලු මනා ලෙස හසුරුවා ගනී.
- ඉතා විවෘතව කටයුතු කරයි.
- අන්‍යයන් විශ්වාස කිරීම.

### මානසික නිරෝගීතාව සඳහා බලපාන සාධක

මානසික නිරෝගීතාව සඳහා බලපාන සාධක ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකි.

1. ජානමය සාධක
2. පාරිසරික සාධක

**ජානමය සාධක**

තම මවගේ සහ පියාගේ ක්‍රෝමසෝම (Chromosome) යුගල 23 බැගින් ඇත. එහි ජාන අන්තර්ගත වේ. මේවා තම දෙමව්පියන්ගෙන් දරුවන්ට උරුම වේ. (පරම්පරා තුන හතරකට පෙර වුවත්ගේ ලක්ෂණ ද ජානමය වශයෙන් උරුම වේ.) එසේ උරුම විය හැකි ලක්ෂණ ලෙස

- කායික ලක්ෂණ
- බුද්ධිමය ලක්ෂණ (මානසික ලක්ෂණ)
- සුවිශේෂී හැකියා
- සමහර ලෙඩ රෝග

එසේම පුද්ගලයෙකුගේ ගති ස්වභාවය හා ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය ජානමය හේතු මත එළි දක්වයි.

සමහර ජානමය රෝග නිසා මොළය ආසාදනයට ලක් කරන අතර එය යමෙකුට මානසික ගැටලු ඇති කිරීමට හේතු වේ.

මානසික නිරෝගීතාව සඳහා බලපාන තවත් සාධකයක් ලෙස ශරීරයේ නිපදවන හෝමෝන වල ක්‍රියාකාරිත්වයද බලපායි. (කුපිත කරවන ප්‍රතික්‍රියා ඉවසන සුළු සාමකාමී ප්‍රතික්‍රියා)

**පාරිසරික සාධක**

ඉපදීමට පෙර (පූර්ව ප්‍රසව අවධිය) මවගේ පෝෂණය, මව ගන්නා ඖෂධ, මවගේ විත්තවේග තත්වයන්, මවට වැලඳෙන රෝග, ළමා මානසික නිරෝගීතාවය සඳහා බලපාන ප්‍රබල සාධකයකි.

ආහාර, ජලය, ඇඳුම්, පැලඳුම් වැනි භෞතික අවශ්‍යතා සුරක්ෂිත බව, පිළිගැනීම, ආත්ම විශ්වාසය, සෞඛ්‍ය, අධ්‍යාපනික අවස්ථා වැනි මූලික අවශ්‍යතාවයන් ද බලපායි.

සමවයස් කණ්ඩායම්, වැඩිහිටියන්, සංවිධාන, සමාජ ආර්ථික සංස්තික තත්ත්ව, සාමය හා සමාජ සම්බන්ධතාවල අවශ්‍යතාව ද ඇත.

මව, පියා, සහෝදර සහෝදරියන්, විස්තෘත පවුල් පරිසරය, නිවසේ පරිසරය ළමා මානසික නිරෝගීතාව සඳහා බලපායි.

මීට අමතර පහත කරුණු ද බලපායි.

- බිඳ වැටුණු අධ්‍යාපනික පරිසරය
- නුසුදුසු නිවෙස් පරිසරය
- සමාජීය ගැටලු
- පාරිසරික හා සෞඛ්‍ය ගැටලු
- ස්වභාවික විපත්

- යුද්ධමය තත්වයන්
- අවතැන් වීම
- රෝග/ මන්දපෝෂණය
- වෙන් වීම/ අහිමි වීම
- ළමා අපචාර

**පවුල, පාසැල හා සමාජය තුළ දී ළමා මනසික නිරෝගීතාව වර්ධනය සඳහා ගත හැකි පියවර**

- ඉගෙනුම් උත්තේජක සහ නව අත්දැකීම් සඳහා අවස්ථා ලබාදීම.
- ආත්ම විශ්වාසය ගොඩනඟා ගැනීමේ ක්‍රමවිධි සහිත පරිසරය
- අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනයට අවස්ථා ලබා දීම
- කණ්ඩායම් තුළ වැඩ කිරීමට අවස්ථා ලබා දීම
- ක්‍රීඩා කිරීමට අවස්ථා ලබා දීම
- හැකි පමණ සමාජ අත්දැකීම් මුනගැස්වීම
- පිරිසිදු ජලය, පෝෂ්‍යදායී ආහාර, පිරිසිදු වාතය, සෞඛ්‍ය පහසුකම්
- විවේකය හා විනෝදය
- සුරක්ෂිත පරිසරයක් තිබීම
- ආගමික පරිසරය
- මව දරු සම්බන්ධතාව යහපත් වීම
- භාවනා හා යෝගී ව්‍යායාම
- ආදරය හා රැකවරණය සහිත පවුල් පරිසරය

**මානසික පීඩනය**

විවිධ මානසික ගැටලු වලට පාසැල් ශිෂ්‍යයන් මුහුණ දෙති. බොහෝ පිරිස් ඒවා මනා ලෙස කළමනාකරණය කර ගනිති. තවත් පිරිසක් දෙමව්පියන්ගේ හා ගුරුවරුන්ගේ උපදෙස් ඇතිව ඒවාට මනා ලෙස මුහුණ දෙති.

එහෙත් ඉතාම සුළු පිරිසක් මානසික ගැටළු මනා ලෙස හසුරුවා ගැනීමට නොහැකිව මානසික පීඩනයට ලක්වෙති. එහෙත් සෑම ගැටලුවක් සඳහාම විසදුමක් ඇති බව ඔවුන් අවබෝධ කරගත යුතුය.

තවත් සමහර ළමයි උපතින්ම ගැටළු වලට මුහුණ දීමේ ශක්තියෙන් අඩු ය. එහෙත් උපතින් ගෙන එන දේ පරිසරයෙන් වෙනස් කළ හැක.

මිනිසා උපන්දා සිට මරණය දක්වාම පුද්ගලයාට මුහුණ දීමට සිදුවන සිදුවීම් අප්‍රමාණය. එම සිදුවීම් පුද්ගලයාට බලපාන ආකරය අනුව මානසික ගැටලු ඇති වේ.

**මානසික පීඩනය** යනු,

පුද්ගලයා ජීවිත කාලය තුළ දී මුහුණ දෙන සිදුවීම් මත ඇතිවන මානසික බිදුවැටීම (සිත් සසල වීම) මානසික ගැටලු ලෙස සරලව හැඳින්විය හැක. එම ගැටලු පිළිබඳව දිගින් දිගට සිතීමෙන් සිතෙහි ඇති වන මානසික අසහනකාරී තත්වය මානසික පීඩනයයි.

**යොවුන් වියේ දරුවන්ගේ මානසික පීඩනයට බලපාන විවිධ හේතු**

- විභාග වලට පෙනී සිටීම
- විභාග අසමත් වීම
- අධ්‍යාපනික ගැටලු
- පවුල් ගැටලු
- වෘත්තීය ගැටලු
- ප්‍රේම සබඳතා
- තදබල රෝගී තත්වයන්
- ඇසුරු කරන්නන් සමඟ ඇති වන ප්‍රශ්න
- ආර්ථික දරිද්‍රතාවය
- දුප්පත්කම
- නැදැයෙකුගේ හෝ සමීපතමයෙකුගේ මරණයක්
- මුදල් අඩුපාඩු
- විරැකියාව
- විදේශගත වීම
- යුදමය තත්වයන්
- අනතුරු හා ව්‍යසන
- අවිචේකී බව
- ස්වභාවික විපත්

ඉහත අවස්ථා වලදී මානසික සෞඛ්‍ය තත්වයන් පිරිහෙන බවත් මානසික සෞඛ්‍ය පිරිහීම හේතුවෙන් සමහර කායික රෝගී තත්වයන් ඇති කරනු ලබයි.



මානසික පීඩනය පෙන්වුම් කරන අයුරු

කායික ලක්ෂණ	චිත්තවේගික ලක්ෂණ	ප්‍රජානන ලක්ෂණ
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ හිසරදය</li> <li>✓ ක්ලාන්තය</li> <li>✓ කරකැවිල්ල</li> <li>✓ ලිංගික බෙලහීනතාවය</li> <li>✓ උදර රෝග</li> <li>✓ සන්ධි වේදනා</li> <li>✓ කෑම අරුවිය</li> <li>✓ අධික කුසගින්න</li> <li>✓ උණ</li> <li>✓ වමනය</li> <li>✓ නින්ද නොයෑම</li> <li>✓ වෙවිලීම</li> <li>✓ හිරිගතිය</li> <li>✓ අධි ස්පන්දනය</li> <li>✓ සුසුම් හෙළීම (ගැඹුරු හා කෙටි)</li> <li>✓ අලස බව</li> <li>✓ නිතර මුත්‍රා පිට කිරීම</li> <li>✓ පපුව රිදීම</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ අධික ලෙස බිය වීම</li> <li>✓ තිගැස්සීම</li> <li>✓ කෝපය</li> <li>✓ ද්වේශය</li> <li>✓ වැරදිකාර හැඟීම්</li> <li>✓ කනස්සල්ල</li> <li>✓ නොරුස්සන ස්වභාවය</li> <li>✓ සිත එකඟ කර ගැනීමේ නොහැකියාව</li> <li>✓ කැළඹිලි සහිත බව</li> <li>✓ හැඟීම් වලින් තොර වීම</li> <li>✓ කලකිරුණු බව</li> <li>✓ නිශ්ක්‍රීය වීම</li> <li>✓ හුදෙකලා වී සිටීම</li> <li>✓ අධි සංවේදී බව</li> <li>✓ කිසිදු ප්‍රතිචාරයක් නොදැක්වීම</li> <li>✓ ශෝක හරිතබව</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ තීරණ ගත නොහැකි වීම</li> <li>✓ කාලය ගැන තැකීමක් නොවීම</li> <li>✓ අවධානය තබා ගත නොහැකි වීම</li> <li>✓ වික්ෂිප්ත බව</li> <li>✓ මතකයේ ගැටලු</li> </ul>

පුද්ගලයෙකුට කුමන ගැටලු ඇති වුවද ඒවාට සාර්ථකව මුහුණ දීමට සිත වෛද්‍යවත් කර ගත යුතුය. ඒවාට සාර්ථකව මුහුණ දීම සමබර පෞරුෂයක් සතු ගුණංගයකි.

මානසික පීඩනයට තුඩු දෙන හේතුකාරක දෙස යතාර්තවත් ව සිත යොමු කිරීම ගැටලු ඇති නොවීමට හේතු වේ.



මානසික පීඩනය අවම කර ගැනීමේ ක්‍රම

- තමා මානසික පීඩනයකින් පෙළෙන බව තමාට විශ්වාසී ගුරුවරයෙකුට, දෙමව්පියන්, වැඩිහිටියන්, මිතුරන් වැනි විසඳුම් ලබා ගත හැකි බුද්ධිමත් මග පෙන්වනෙකුට ප්‍රකාශ කිරීම.
- ජීවිතය දෙස ධනාත්මකව බැලීමට හුරු වීම.
- අනවශ්‍ය චිත්ත පීඩා බැහැර කිරීමට හුරු වීම
- සිත සතුටු කරවන ක්‍රියාමාර්ගවල යෙදීම
- මිතුරන් ඇසුරු කිරීම
- ශාරීක ව්‍යායාම වල යෙදීම
- තමා රුචි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා කාලය වෙන්කර ගැනීම (මල් වැවීම ආදී....)
- පරිසර සංචාරය හෝ විනෝදශීලී බව
- පරිසරයේ ශබ්දවලට සවන් දීම. (කුරුලු නද, ගංඟා, දියඇලි)
- සෞන්දර්යාත්මක හෝ සංස්තික ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම. (ගී ගැයිම, ගයමින් නැටීම, චිත්‍ර ඇඳීම, අත්වැඩ, නාට්‍ය, කතන්දර කීම)
- කථන නිරාවරණ ප්‍රතිකාර ක්‍රමය (තමාට සහයෝගය දක්වන විශ්වාසවන්ත් අයෙකු සමඟ ගැටලුව සවිස්තරාත්මකව ප්‍රකාශ කිරීම/ සවිස්තරාත්මකව ලිවීම)
- ක්‍රීඩා සඳහා යොමු කිරීම
- ගත සිත ලිහිල් කිරීමේ අභ්‍යාස වලට හුරු වීම.(හුස්ම ගැනීමේ අභ්‍යාස/ මාංශපේශී ලිහිල් කිරීමේ අභ්‍යාස)
- සිත සන්සුන් කිරීමේ අභ්‍යාස කිරීම (සිත ඒකාග්‍ර කර ගැනීම සඳහා පුහුණු කරවන්නෙකු විසින් කරනු ලබන අභ්‍යාස ක්‍රමයකි. උදාහරණයක් ලෙස ඇස් දෙක පියා ගැනීමට සලස්වා දිය ඇල්ලක් ගලන ශබ්දයකට, මිහිරි කුරුලු ගීතවලට සිත යොමු කර යහපත් චිත්තන සිත තුළ තැන්පත් කිරීම)
- භාවනාවට/යෝගී ක්‍රමවලට හුරු වීම



ඉහත සඳහන් අභ්‍යාස සිදු කිරීමේදී බුද්ධිමත් මගපෙන්වන්නෙකුගේ (ගුරුවරයෙකු, පාසැල් උපදේශකවරයෙකු, බුද්ධිමත් වැඩිහිටියෙකු) සහාය ලබා ගැනීම වඩාත් උචිත වේ. ඉහත සඳහන් අභ්‍යාස මගින් මානසික පීඩනය අවම කර ගැනීම, මානසික පීඩනයකින් තොරව දෛනික කටයුතු වල යෙදීමට හැකියාව ලැබේ.

දැඩි මානසික පීඩනයට ලක්ව ඇත්නම් පාසල් උපදේශකවරයෙකු හෝ වෙනත් උපදේශකවරයෙකුගේ සහාය ලබා ගැනීම අවශ්‍ය වේ. ඊටත් වඩා උග්‍ර මානසික පීඩනයට ලක්ව ඇත්නම් මනෝ චිකිත්සකවරයකුගේ සහාය අවශ්‍ය වේ. මේ අනුව සෑම මානසික ගැටලු පීඩනයන් සඳහා විසඳුම් ඇත. එය සිත සිතා සිටීමෙන් ගැටලු උග්‍ර කර නොගත යුතුය. සියදිවි හානි කරගැනීම ගැටලු විලාට විසඳුම් නොවේ. සෑම ගැටලුවකට ම විසඳුමක් ඇති බව මේ අනුව පෙනී යයි.

**අමතර දැනුමට:**

<https://madreshoy.com/si/los-problemas-psicologicos-mas-habituales-en-los-adolescentes/>

<https://si.inditics.com/%E0%B6%9A%E0%B7%90%E0%B6%BB%E0%B6%BD%E0%B7%92%E0%B6%9A%E0%B7%8F%E0%B6%BB-%E0%B7%83%E0%B7%8A%E0%B7%80%E0%B6%B7%E0%B7%8F%E0%B7%80%E0%B6%BA-%E0%B6%B1%E0%B7%80/>

**මූලික වදන් :**

ප්‍රජානන	-	COGNITIVE
ස්වාභීමානය	-	SELF DIGNITY