

නව යොවුන් වියේ අභියෝග හඳුනා ගනිමු

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ අර්ථ දැක්වීමට අනුව වයස අවුරුදු 10 - 19 අතර කාල පරාසය නව යොවුන් විය ලෙස හැඳින්වේ. ළමාවියෙන් තරුණවියට සංක්‍රමණය වන මෙම අවධිය වෙනස්වීම් හා අභියෝග බහුල අවධියකි. කායිකව, මානසිකව හා සමාජීයව විවිධ වෙනස්කම් රැසකට ලක් වීමට සිදු වන නිසා මේ අවධිය පිළිබඳ හොඳින් දැනුම්වත් වීම ඔබට මුහුණ දීමට සිදු වන අභියෝග ජය ගැනීමට පිටුවහලක් වේ.

10 වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ ජීවිතයේ මුහුණ දෙන විවිධ අභියෝග අතරින් ක්‍රීඩා අනතුරු, එදිනෙදා අනතුරු, ආපදා, ලිංගික අපචාර යන දෑ පිළිබඳ දැනුම්වත් වී ඇත.

ඊට පෙර වසරවල දී නව යොවුන් වියට මුහුණ දීමට ලක් දැනුම ද අලුත් කර ගනිමින් නව යොවුන් වියේ ගැටලු පිළිබඳ මෙම පාඩමෙන් හදාරමු.

නව යොවුන් විය වැදගත් වන්නේ ඇයි?

- ළමා වියෙන් වැඩිහිටි වියට සංක්‍රමණය වන කාලයක් වීම
- වේගවත්, කායික, මානසික හා සමාජීය වෙනස්කම්වලට භාජනය වන කාලයක් වීම
- අනාගත පුරවැසියන් හැඩ ගැසෙන අවධිය වීම
- නව යොවුන් පිරිස රටක සම්පතක් වීම
- වගකීම් භාර ගැනීමට සූදානම් වන කාලයක් වීම
- ගවේෂණයට හා පර්යේෂණයට යොමු වන කාලයක් වීම



16.1 රූපය

යොවුන් විදේ ඇති වන කායික වෙනස්කම්

5.1 වගුව

බාලකයන් තුළ ඇති වන වෙනස්කම්	බාලිකාවන් තුළ ඇති වන වෙනස්කම්
<ul style="list-style-type: none"> ■ උසින් හා බරින් වැඩි වීම ■ මස්පිඩු වැඩීම ■ උරහිස් පුළුල් වීම 	<ul style="list-style-type: none"> ■ උසින් හා බරින් වැඩි වීම ■ පියයුරු වැඩීම හා සම පැහැපත් වීම ■ උකුල පුළුල් වීම
<ul style="list-style-type: none"> ■ සම යට මේදය තැන්පත් වීම අඩු වීම ■ කිහිලි, පපුව, අත්පාවල, ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශවල රෝම ඇති වීම ■ ලිංගේන්ද්‍රිය ප්‍රමාණයෙන් විශාල වීම මුහුණේ කුරුලෑ ඇති වීම ■ දහඩිය දැමීම වැඩි වීම සහ ඒ සමග ගන්ධයක් වහනය වීම ■ ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය ■ ස්වරාලය ඉදිරියට නෙරා ඒම ■ කටහඬ ගොරෝසු වීම ■ රැවුල වැටීම 	<ul style="list-style-type: none"> ■ සම යට මේදය තැන්පත් වීම වැඩි වීම ■ කිහිලි හා ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශවල රෝම ඇති වීම ■ ලිංගේන්ද්‍රිය ප්‍රමාණයෙන් විශාල වීම මුහුණේ කුරුලෑ ඇති වීම ■ දහඩිය දැමීම වැඩි වීම සහ ඒ සමග ගන්ධයක් වහනය වීම ■ ආර්තවය ආරම්භය ■ යෝනි ශ්‍රාව ඇති වීම

ඉහත වගුවේ දැක්වෙන කායික වෙනස්කම් සිදු වනවාට අනුරූපව මානසිකව හා සමාජීයව ද මෙම වයසේ දී විවිධ වෙනස්කම්වලට මුහුණ දීමට සිදු වේ.

යොවුන් විදේ ඇති වන මානසික, සමාජීය වෙනස්කම්

1. තමා ගැන, තම සිරුර ගැන උනන්දුවක් ඇති වීම
2. පොදු කටයුතු කිරීමට පෙලඹීම
3. අසාධාරණයට එරෙහිව නැගී සිටීම
4. අලුත් දෑ අත්හදා බැලීමට උත්සාහ කිරීම
5. නව නිර්මාණ කිරීමට පෙලඹීම
6. තනිව තීරණ ගැනීමට උත්සාහ කිරීම
7. දක්ෂතා එළි දැක්වීමට හා කැපී පෙනීමට පෙලඹීම
8. විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි උනන්දුවක් දැක්වීම
9. ආදර සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීමට උනන්දු වීම
10. ලිංගික හැඟීම් ඇති වීම



16.2 රූපය

11. වැඩිහිටි සමාජයට පිවිසීමට කැමති වීම
12. සෞන්දර්යාත්මක කටයුතුවලට නැඹුරු වීම

මෙම කායික, මානසික වෙනස්කම්වලට හේතු ඔබ දන්නවා ද?

යොවුන් වියට එළඹීමත් සමග ශරීරයේ හෝර්මෝනවල සිදු වන වෙනස්කම් නිසා බොහෝ කායික, මානසික වෙනස්කම් ඇති වේ.

පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය මගින් නිපදවන FSH හා LH හෝර්මෝන ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා බාලිකාවන්ගේ ඩිම්බ කෝෂ මගින් ඊස්ට්‍රජන් හෝර්මෝනය ශ්‍රාවය වන අතර, බාලකයන්ගේ වෘෂණ කෝෂ මගින් ටෙස්ටෝස්ටෙරෝන් හෝර්මෝනය ශ්‍රාවය වේ. මෙම ලිංගික හෝර්මෝනවල ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා ගැහැනු හා පිරිමි ළමුන් තුළ ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ ඇති වේ.

හෝර්මෝනවල ක්‍රියාකාරීත්වය හේතුවෙන් ශරීරයේ වේගවත් වර්ධනයක් හෙවත් වර්ධන නැගීමක් ඇති වේ. හෝර්මෝන මගින් ඩිම්බ කෝෂ ක්‍රියාකාරී වීම, ශුක්‍රාණු නිපදවීම ආදී ලිංගික පද්ධති ආශ්‍රිත වෙනස්කම් රැසක් ද මෙම අවධියේ දී සිදු වේ.

ගැහැනු දරුවකුගේ මෙම වර්ධන නැගීම වයස අවුරුදු 9 - 12 අතර සිදු වන අතර පිරිමි දරුවන්ගේ වර්ධන නැගීම අවුරුදු 12 - 14 අතර කාලයේ දී සිදු වේ.



ගැහැනු දරුවන්ගේ වර්ධන නැගීම



පිරිමි දරුවන්ගේ වර්ධන නැගීම

16.3 රූපය

ඔබ ජීවත් වන සමාජීය පරිසරය ද ඔබගේ මානසික හා සමාජීය වෙනස්කම් කෙරෙහි බලපායි.

- උදා: විරුද්ධ ලිංගිකයන්ගේ බලපෑම
 සම වයස් කණ්ඩායම්වල බලපෑම
 ජන මාධ්‍යවල හා වෙළඳ දැන්වීම්වල බලපෑම
 පවුලේ හා ඇසුරු කරන නෑ හිතමිතුරන්ගේ ආකල්ප සහ හැසිරීම්

මේ වයසේ දී ප්‍රතිඵල ගැන නොසිතා හැඟීම්වලට වහල් වී තීරණ ගැනීමට පෙලඹේ. මේ වන විට ඉදිරිපස මොළයේ වර්ධනය නිසි පරිදි සිදු වී නොතිබීම මෙයට හේතුවක් වේ. ඒ බව දැනුවත් ව තීරණ ගැනීමේ දී වැඩහිටි උපදෙස් ලබා ගැනීමට ඔබ මතක තබා ගත යුතු ය.

හව යොවුන් වියේ දී මුහුණ දීමට සිදු වන ගැටලු හා අභියෝග

1. පෝෂණ ගැටලු

සමබල ආහාර වේලක් නොගැනීම, ප්‍රමාණවත් පරිදි ආහාර නොලැබීම මෙන් ම ක්ෂණික ආහාර, පාන්පිටි, තෙල්, සීනි අධික ආහාර වැඩිපුර ගැනීම නිසා ස්ථූලතාව හා රෝග ඇති වීම ද සිදු විය හැකි ය. මේ අවධියේ දී පෝෂණය අඩු වීම වක්‍රයක් මෙන් ඊළඟ පරපුරට ද බලපායි.

2. ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ නිසා ඇති වන ගැටලු
 පිරිමි ළමයි රැවුල වැවීම ප්‍රමාද වීම, ශිශ්නයේ ප්‍රමාණය, කටහඬ වෙනස් වීම පිළිබඳ ව සහ ගැහැනු ළමයි පියයුරු විශාල වීම හෝ කුඩා වීම පිළිබඳව අනවශ්‍ය ලෙස ආහස වෙති. ගැහැනු ළමුන්ගේ ආර්තව චක්‍රයේ අක්‍රමිකතා, ඔසප් දිනවල ඇති වන බඩ රිදීම වැනි ශාරීරික අපහසුතා ද ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ නිසා ඇති වන ගැටලු වේ.



16.4 රූපය

ආර්තවය හා ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය ආරම්භය ද විවිධ සාධක මත වෙනස් වේ.

උදා: ආරය, පරිසරය, වර්ධනය, පෝෂණය

3. ලිංගිකත්වය නිසා ඇති වන ගැටලු

- ලිංගිකත්වය පිළිබඳ මිථ්‍යා මත
 උදා: ඔසප් කාලය කිලි කාලයක් ලෙස සැලකීම
- ලිංගික අපයෝජනවලට ලක් වීම
- ගැබ් ගැනීම

බලහත්කාරයෙන් ඇති වූ සබඳතාවක් හෝ අතවරයක් නිසා හෝ කැමැත්තෙන් සිදු වූ ලිංගික සම්බන්ධතාවක් නිසා ගැබ් ගැනීම සිදු විය හැකි ය. මවක වීමට කායිකව හා මානසිකව සූදානම් නැති මෙම අවධියේ ගැබ් ගැනීම ජීවිතයේ සියලු අරමුණු වෙනස් වීමටත්, ගැටලු සහගත වීමටත් හේතු වේ.

4. කල්ලි ළැදියාව නිසා ඇති වන ගැටලු

- කල්ලියේ බලපෑම් ප්‍රතික්ෂේප කළහොත් තමන් කොන් වෙනැයි යන හැඟීම නිසා මත්ද්‍රව්‍ය, මධ්‍යසාර, දුම්පානය, විවිධ ලිංගික වර්‍යා අත්හදා බැලීම වැනි වැරදි ක්‍රියාවලට පෙලඹීමෙන් මේ වයසේ දී ගැටලුවලට මුහුණ පෑමට සිදු වේ.

5. මාධ්‍යයන්ට හසු වීමේ ගැටලු

මාධ්‍යවලින් ප්‍රචාරය වන වැරදි සහගත දේ නිවැරදි යැයි සිතා ග්‍රහණය කර ගැනීමෙන් හා ඒවා අත්හදා බැලීමට යාමෙන් ගැටලු ඇති වේ.



16.5 රූපය

6. අධ්‍යාපනික පීඩන හා විභාග ගැටලු

- පන්තියේ පවත්වන පාඩම් තේරුම් ගැනීමේ අපහසුතා සහ මතක තබා ගැනීමේ අපහසුතා ඇති වීම
- විභාගවලින් අසමත් වීම නිසා දෙමාපියන්ගෙන්, සමාජයෙන් ඇති වන බලපෑම්වලට බිය වීම
- සුදුසුකම් සපුරා නොගැනීම නිසා රැකියා ලබා ගැනීමට නොහැකි වීම

7. මත් පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය, දුම්වැටි සහ තහනම් උත්තේජක භාවිතයට යොමු වීම නිසා ඇති වන ගැටලු

- මත් ද්‍රව්‍ය නිසා සමාජයෙන් කොන් වීම, ඉගෙනීම කඩා කප්පල් වීම, රැකියාවෙන්, පාසලෙන් පහ කිරීම, සෞරකම වැනි වෙනත් දුරාවාරවලට යොමු වීම, නීතියේ රැහැනට හසු වීම නිසා සිරභාරයට පත් වීම හෝ, පරිවාස භාරයට පත් කිරීම ආදිය සිදු වේ.
- තහනම් උත්තේජක භාවිතය සිරුරට දීර්ඝකාලීන හානි හෝ ජීවිත හානි ඇති කරයි. ඊට අමතරව ක්‍රීඩා තහනමට ලක් වීම, ජයග්‍රහණ අවලංගු වීම, අපකීර්තියට ලක් වීම සිදු වේ.

8. වර්ධනය හා රූපය සම්බන්ධ ගැටලු

තම රූ සපුළු, වර්ණය, උස මිටි බව, කෙටිටු, මහත බව, කෝණ්ඩය, කුරුළු, අළුහම් ආදිය පිළිබඳව මේ කාලයේ දී ගැහැනු, පිරිමි දෙපක්‍ෂය ම උනන්දු වෙති. පිරිමි ළමයි ශරීර ශක්තිය වැඩි කර ගැනීමට ද ගැහැනු ළමයි රූපාලංකාරය වැඩි කර ගැනීමට ද අවධානය යොමු කරති.

අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම්

මේ අවධියේ දී ඔබ කායිකව, මානසිකව හා සමාජීයව විශාල වෙනස්කම්වලට ලක් වන්නේ අනාගතයේ දී නව ජීවිත බිහි කිරීමේ වගකීමට අධිකාරමක් වශයෙනි. එනම් ප්‍රජනනය සඳහා ඔබේ ශරීරය සුදානම් කිරීම මේ කාලය තුළ සිදු වේ. අවුරුදු 20 පමණ වන තෙක් ශරීරය මේ සඳහා වර්ධනය වේ. එමෙන් ම දරුවෙකු බිහි කිරීම සඳහා ගැහැනු ළමයෙකුගේ ශරීරය සුදානම් වුවත්, මවක හෝ පියෙකු වීම මානසිකවත්, සමාජීයවත් සුදානම් විය යුතු අතිශය බැරැරම් කාර්යභාරයකි. එම සුදානම ආගම, සංස්කෘතිය, ජීවත් වන රට අනුව වෙනස් වේ. අධ්‍යාපනය නිම කර, ආර්ථික තත්වය යහපත් කර ගෙන, දරුවන්ගේ වගකීම් ඉටු කිරීමට සවිමත්ව, සමාජ සංස්කෘතියේ පිළිගැනීම්වලට අනුකූලව මේ මහඟු වගකීම ඉටු කළ යුතු වේ.

ලිංගික අධ්‍යාපනය නොලැබීම හා හැඟීම්වලට නොව බුද්ධියට අනුව කටයුතු කිරීමේ නිපුණතා ප්‍රගුණ නොකිරීම නිසා ඇතැම් දූරියෝ නොදැනුවත්ව අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම්වලට ලක් වෙති. නුසුදුසු වයසේ දී ලිංගික සම්බන්ධතාවලට පෙලඹීම නිසා එසේ ගැබ් ගැනීමෙන් එයට හවුල් වූ පිරිමි දරුවෝ ද මානසිකව, සමාජීයව ගැටලුවලට මුහුණ දෙති. මීට අමතරව තමාගේ ආරක්‍ෂාව ගැන නොසැලකිලිමත් වීම නිසා ද, සමාජයේ වෙසෙන වගකීම් රහිත පුද්ගලයින්ගේ ක්‍රියා කලාපයන් නිසා ද, ලිංගික අනවරවලට ලක් වීමෙන් ද ගැබ් ගැනීම් සිදු වේ.

එසේ ගැබ් ගැනීම් සිදු වීමට යොවුන් වියේ සිදු වන පහත වෙනස්කම් ද හේතු වේ.

16.1 වගුව

කායික වෙනස්කම්	මානසික/සමාජීය වෙනස්කම්
<p>ලිංගික හෝර්මෝන නිසා ඇති වන</p> <ul style="list-style-type: none"> ලිංගික උත්තේජනය ශාරීරික වර්ධනය 	<ul style="list-style-type: none"> විරුද්ධ ලිංගිකයින් කෙරේ ඇති වන ආකර්ෂණය ආදර සබඳතා ඇති කර ගැනීමට ඇති කැමැත්ත අන් අය අතර කැපී පෙනීමට ඇති කැමැත්ත චැඬිහිටි සමාජයට පිවිසීමට ඇති කැමැත්ත අලුත් දේ අත්හදා බැලීමට ඇති කැමැත්ත තම සිරුර ගැන ඇති උනන්දුව ලිංගික ක්‍රියාවලිය සහ ගැබ් ගැනීම ගැන දැනුවත්ව නොසිටීම තම ආරක්‍ෂාව ගැන සැලකිලිමත් නොවීම

අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් නිසා අති වන ගැටලු

මව්පියන් වීමට අවශ්‍ය කායික, මානසික, ආර්ථික සහ සමාජ පරිසරයකින් තොරව දරුවෙකු බිහි කිරීම මගින් අදාළ යොවුන් දෙමාපියන් මෙන් ම උපදින දරුවා ද ගැටලු රාශියකට මුහුණ දෙයි.

බාල වියෙහි මාපියන්ට සමාජයේ කොන් වීමට හා තනි වීමට සිදු වේ. පාසල් ගමන බොහෝ විට කඩා කප්පල් වන නිසා සුළු වැටුපකට කම්කරු රැකියාවල නිරත වීමට සිදු වේ. එවිට තම දරුවාගේ මෙන් ම තමාගේ අවශ්‍යතා ද ඉටු කර ගත නොහැකිව මානසික පීඩනයන්ට ගොදුරු වීම සිදු වේ. මෙවැනි අවස්ථාවක විවාහ වුවද එම විවාහය කෙටි

කලකින් අවසන් වීමේ ප්‍රවණතාවක් ඇත. නිවැරදි අවබෝධයක් නොමැති නිසා මෙවැනි යුවල් අතර එපා වීම, අතහැර දැමීම, දික්කසාදය බහුලව දැකිය හැකි ය.

මෙලෙස උපදින දරුවා ද බොහෝ විට මන්දපෝෂණයෙන් යුක්ත විය හැකි අතර ළදරු වියේ දී ම මිය යාමේ ප්‍රවණතාවක් ද ඇත. එසේම එවැනි දරුවෝ 'අවජාතක' හෙවත් සම්මත නීති රීතිවලට පටහැනිව උපන් දරුවන් ලෙස සමාජයේ අපකීර්තියට ලක් වෙති.

මෙවැනි සමාජ ගැටලු ගැන සිතා ගබ්සා කිරීමිවලට යොමු වීම ද දැකිය හැකි ය. ශ්‍රී ලංකාවේ ගබ්සාව නීතියෙන් තහනම් වන අතර නීතියට පටහැනිව, අනාරක්ෂිතව ගබ්සා කිරීමෙන් දඬුවම් ලැබීම ද සෞඛ්‍යයට තර්ජන හෝ ජීවිත හානි ද සිදු විය හැකි ය.

එසේ හෙයින් කුමන හේතුවක් නිසා හෝ යොවුන් ගැබ් ගැනීම් අනුමත කළ නොහැකි ය. නමුත් දැන හෝ නොදැන එවැනි තත්වයකට පත් වුවහොත් දෙමව්පියන්ගේ, සමීප වැඩිහිටියන්ගේ සෞඛ්‍ය සේවාවල මෙන් ම සමාජ සේවා ආයතනවල පිහිට ලබා ගැනීමට නොපමාව කටයුතු කළ යුතු ය.

නව යොවුන් වියේ පසුවන්නන්ගේ විභවය

- නිර්මාණශීලිත්වය හා ගවේෂණාත්මකභාව
- නිර්භීතභාව
- සෞන්දර්යාත්මකභාව
- පරාර්ථකාමීභාව
- සමාජ සේවයට ඇති කැමැත්ත සහ කැපවීම
- පරමාදර්ශීභාව
- ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදීභාව
- සාධාරණභාව



16.6 රූපය

මෙම විභවතා සුභවාදීව යොදා ගැනීමෙන් ඔබට නව යොවුන් වියේ අභියෝග ජය ගැනීම පහසු වනු ඇත.



16.7 රූපය

නව යොවුන් වියේ අභියෝග ජය ගැනීමට කළ යුතු දෑ

1. වින්තන හැකියාව වර්ධනය කර ගැනීම
 - වගකීමෙන් යුතුව තීරණ ගැනීම
 - නිර්මාණශීලීව සිතීම
 - විචාරශීලී වින්තනය
 - තාර්කික වින්තනය
2. නාට්‍ය කලාව, චිත්‍ර කලාව, ලේඛන කලාව, සංගීතය වැනි සෞන්දර්යාත්මක අංශ කෙරෙහි යොමු වීම
3. ශ්‍රමදායී, ගවේෂණ කටයුතු, පරීක්ෂණ, නව අත්හදා බැලීම් සඳහා වැඩිහිටි උපදෙස් සහිතව යොමු වීම
4. ආගමික කටයුතුවලට යොමු වීම
5. ක්‍රීඩා හා ආන්තරාත්මක ක්‍රම ආදිය ඉගෙනීමෙන් කායික හැකියා සංවර්ධනය කර ගැනීම
6. මිනිස් සිරුරේ ක්‍රියාකාරීත්වය හා ප්‍රජනනය පිළිබඳ හොඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම සහ අදාළ විද්‍යාත්මක පොත්පත් කියවීම



16.8 රූපය

සාරාංශය

නව යොවුන් විය ඔබගේ ජීවිතයේ විවිධ කායික, මානසික, සමාජීය වෙනස්කම් ඇති කරන ඉතා වැදගත් අවධියක් වේ.

හෝර්මෝන ක්‍රියාකරීත්වය සහ ජීවත්වන පරිසරය මෙම වෙනස්වීම්වලට බලපෑම් ඇති කරයි.

මේ අවධියේ දී ඇති වන විවිධ ගැටලු සහ අභියෝග ජය ගැනීමට නව යොවුන් වියේ විභවයා සුබවාදීව යොදා ගැනීම ද, ජීවන නිපුණතා ප්‍රගුණ කිරීම ද කළ යුතු වේ.

- අභ්‍යාස**
1. ඔබ පසු කරමින් සිටින නව යොවුන් විය ජීවිතයේ වැදගත් කාල සීමාවක් ලෙස සැලකෙන්නේ ඇයි?
 2. නව යොවුන් වියේ දී ගැහැනු හා පිරිමි ළමුන්ගේ ඇති වන කායික වෙනස්කම් තුන බැගින් දක්වන්න
 3. නව යොවුන් වියේ දී මුහුණ දීමට සිදු වන ගැටලු පහක් දක්වන්න
 4. අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් නිසා ඇති වන ගැටලු තුනක් ලියා දක්වන්න
 5. නව යොවුන් වියේ අභියෝග ජය ගැනීමට ඔබට කළ හැකි දේවල් පහක් දක්වන්න