NDDCB.GOV.LK

OCTOBER TO DECMBER

NDDCB NEWS LETTER

VOLUME 38

NATIONAL DANGEROUS DRUGS CONTROL BOARD

MINISTRY OF PUBLIC SECURITY

Vision

" Build a Drug Free Healthy and Secured Nation"

දැක්ම

"මත්ද්‍රව්‍ය වලින් තොර සෞඛ්‍ය සම්පන්න සහ සුරක්ෂිත ජාතියක් ගොඩනැගීම"

Mission

"Provide leadership to ensure healthy live and peaceful society free from drug abuse through develop and effective implementation of National policy, by empowering of all related agencies, community and individuals"

මෙහෙවර

"අදාළ සියලු ආයතන, ප්‍රජාව සහ පුද්ගලයින් බල ගැන්වීමෙන් ජාතික ප්‍රතිපත්තිය සංවර්ධනය කිරීම සහ ඵලදායී ලෙස ක්‍රියාත්මක කිරීම තුළින් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් තොර සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් සහ සාමකාමී සමාජයක් සහතික කිරීමට නායකත්වය ලබා දීම"

ලිපිනය

අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලය,
නො. 383,
කෝට්ටේ පාර,
රාජගිරිය.

Tel – 011 2868794 – 6

Fax – 0112 868792 - 1

Email – mail@nddcb.gov.lk

FB – National Dangerous Drug Control Board

සැකසුම

- හඳා හේරත්
- තුෂාරි වලස්මුල්ලගේ
- තිළිණ ප්‍රියංකර

සෝදුපත් බැලීම

හිරුණි වත්සලා

අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලය

අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලය 1984 අංක 11 දරන අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩල පනත යටතේ ස්ථාපනය කර ඇත.

මත්ද්‍රව්‍ය අනිසි භාවිතය ජාත්‍යන්තරව පාලනය කිරීම සඳහා සකස් වූ 1961 මාදක ගණයේ මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා වූ කේවල සම්මුතිය (Single Convention on Narcotic Drugs 1961) 1971 මනෝවර්ථක ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ එක්සත් ජාතීන්ගේ සම්මුතිය (UN Convetion on Psychotropic Substances) සහ 1988 එක්සත් ජාතීන්ගේ මාදක හා මනෝවර්ථක නීති විරෝධීව ජාවාරම් කිරීමට එරෙහි සම්මුති පනත (UN Convetion Against Illicit Traffic in Narcotic Drugs and Psychotropic Substances 1988) යන ජාත්‍යන්තර සම්මුතීන් ප්‍රකාරව ශ්‍රී ලංකාවේ මාදක ඖෂධ හා මනෝවර්ථක ද්‍රව්‍ය පාලනය කිරීම සම්බන්ධ කේන්ද්‍රීය ජාතික ආයතනය වශයෙන් අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලය කටයුතු කරනු ලබයි.

මණ්ඩලයේ ප්‍රධාන කාර්යයන්

- මත්ද්‍රව්‍ය දුර්භාවිතය නිවාරණය හා පාලනය සම්බන්ධ ජාතික ප්‍රතිපත්තිය සංශෝධනය කිරීම සහ ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- මත්ද්‍රව්‍ය ඇබ්බැහිකාරී පුද්ගලයින් සඳහා ප්‍රතිකාර හා පුනරුත්ථාපන වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- විවිධ ඉලක්ක කණ්ඩායම් සඳහා නිවාරණ අධ්‍යාපන සහ පුහුණු වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- මත්ද්‍රව්‍ය දුර්භාවිතය ආශ්‍රිත ප්‍රවණතා සමීක්ෂණ සහ වෛද්‍ය, සමාජ, නෛතික, ආර්ථික සහ සංස්කෘතික කාරනා සම්බන්ධයෙන් පර්යේෂණ ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- මත්ද්‍රව්‍ය සම්න්ධයෙන් රසායනික විශ්ලේෂණ සිදු කිරීම මගින් ප්‍රතිපත්ති සම්පාදනය සඳහා සාක්ෂි මත පදනම් වූ විද්‍යාත්මක නිර්දේශයන් ලබාදීම සහ පූර්ව රසායන ද්‍රව්‍ය පාලනය කිරීම.
- මත්ද්‍රව්‍ය පාලන කටයුතු වල නිරත ජාතික, කලාපීය සහ ජාත්‍යන්තර ආයතන සමග සම්බන්ධීකරණය පවත්වා ගැනීම.

මණ්ඩලය යටතේ ක්‍රියාත්මකවන ප්‍රධාන අංශ

- පර්යේෂණ අංශය
- ප්‍රතිකාර හා පුනරුත්ථාපන අංශය
- නිවාරණ අධ්‍යාපන හා පුහුණු අංශය
- ජාතික මාදක රසායනාගාරය
- බාහිරසේවා අංශය
- නාමෝද්දිෂ්ට හා පෞද්ගලික ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථාන අංශය
- පූර්වජ රසායන අධිකාරිය

සභාපතිතුමාගේ පණිවුඩය

වර්තමානයේ ශ්‍රී ලංකාව මුහුණ දී තිබෙන මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, ඇබ්බැහිය, ජාවාරම හා විකිණීම සම්බන්ධ අර්බුදකාරී වාතාවරණය හමුවේ මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය, පාලනය ප්‍රතිකාර හා පුනරුත්ථාපනය යන ක්ෂේත්‍රයන්හි නව මානයන් විවෘත කර ගැනීමේ සාධනීය ක්‍රමවේදයක අවශ්‍යතාවය පැනනැගී ඇත. එම කටයුත්ත උදෙසා අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලය කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් යුක්තව සිය දායකත්වය නොමසුරුව ලබා දෙමින් සිටී. විශේෂයෙන්ම රට තුළ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සම්බන්ධව පැනනගින නව ප්‍රවණතාවන්, මෙන්ම මත්ද්‍රව්‍යයෙහි ඍජු ඉලක්ක බවට පත් විය හැකි අවධානම් කණ්ඩායම් පිළිබඳවත් යාවත්කාලීන වන තොරතුරු කෙරෙහි මණ්ඩලය නිරන්තරව සිය අවධානය යොමු කර ඇත. මණ්ඩලයේ සෑම තාක්ෂණික අංශයක්ම සිය විෂය දැනුම හා අත්දැකීම් මත පදනම් වෙමින් එම තත්වයන් ආමන්ත්‍රණය කිරීම කෙරෙහි නිවැරදි හා ක්‍රමවත් ප්‍රායෝගික වැඩපිළිවෙල සකසමින් සිය වගකීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් සිටී. යම් ගැටලුවක් කාලය හා සමාජ තත්ත්වයන් මත වෙනස් වීම් වලට භාජනය වෙමින් එහි තීව්‍රත්වය වැඩි වෙමින් පවතින විට ගැටලුවට එරෙහිව හා ඊට විසඳුම් සෙවීමට වගකීම් දරන්නන්ද සිය කාර්යයන් ඊට අනුරූපී ලෙස සකස් කර ගත යුතු වන අතර අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලය විසින් නිකුත් කරන මෙම කාර්තුමය ලේඛනයෙහි අන්තර්ගතය ඊට මනාව සාක්ෂි සපයන බව කිව යුතුය. මතින් නිදහස් ශ්‍රී ලංකාවක් ගොඩනැගීම කෙරෙහි සිය වෘත්තීය වපසරිය තුළ ඔබ දක්වන සහයෝගය පිළිබඳව කෘතඥපූර්වක වන අතරම මණ්ඩලයෙහි අරමුණු ඉටුකිරීම කෙරෙහි ඔබගේ නොමද දායකත්වය නිරන්තරවම අපේක්ෂා කරමි.

සභාපති

ශාක්‍ය නානායක්කාර

අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලය

නිවාරක අධ්‍යාපන හා පුහුණු අංශය

දිවයින තුළ පවතින මත්ද්‍රව්‍ය ගැටළුව සඳහා විසඳුම් සොයනු වස් නිවාරණය, සමාජ ආකලනය සහ තිරසර සංවර්ධනය කෙරෙහි අවධානය යොමුකරමින් තම වැඩසටහන් ක්‍රියාවට නැංවීම නිවාරක අධ්‍යාපන හා පුහුණු අංශයේ ප්‍රධානතම කාර්යය වේ. මත්ද්‍රව්‍ය ඉල්ලුම අවම කිරීම සඳහා නිවාරක අධ්‍යාපන හා පුහුණු අංශය සාක්ෂි මත පදනම් වූ විද්‍යාත්මක සහ ගුණාත්මක ප්‍රවේශයන් ඔස්සේ පහත සඳහන් ක්ෂේත්‍ර 06 යටතේ දීප ව්‍යාප්තව වැඩසටහන් ක්‍රියාවට නැංවීම නිරතුරුව සිදුකරනු ලබයි.

- පාසල් පාදක මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ දැනුවත් කිරීම් හා පුහුණු වැඩසටහන්
- තරුණ ප්‍රජා පාදක මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ දැනුවත් කිරීම් හා පුහුණු වැඩසටහන්
- පවුල් පාදක මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ දැනුවත් කිරීම් හා පුහුණු වැඩසටහන්
- විශාල වැඩබිම් පාදක මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ දැනුවත් කිරීම් හා පුහුණු වැඩසටහන්
- මාධ්‍ය පාදක මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ දැනුවත් කිරීම් හා පුහුණු වැඩසටහන්
- පාරිසරික පාදක මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ දැනුවත් කිරීම් හා පුහුණු වැඩසටහන්

ඒ අනුව 2023 වසරේ සිදුවන කාර්තුවට අදාලව සිදුකරන ලද සුවිශේෂී වැඩසටහන් සහ ව්‍යාපෘති පහත පරිදි වේ.

ලෝක ළමා දින සැමරුම සහ මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය

මණ්ඩලයේ නිවාරක, අධ්‍යාපන හා පුහුණු අංශය මඟින් මෙවරද ලෝක ළමා දින ප්‍රධාන උත්සවය 2023.10.01 වෙනි දින දෙහිවල සත්ත්වෝද්‍යාන පරිශ්‍රයේ දී සාර්ථකව නිමාකරන ලදි. මෙහිදී දරුවන් වෙනුවෙන් විශේෂිත වූ විනෝදාත්මක හා අධ්‍යාපනික වැඩසටහන් දවස පුරා ක්‍රියාවට නංවන ලදි. දරුවන්ගේ නැටුම්, ගැයුම් කුසලතා ඔප්නැංවීම මෙන්ම චිත්‍ර තරඟ ඔස්සේ මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ අධ්‍යාපනික දැනුම දරුවන් වෙත ළඟා කරදීමට හැකියාව උදාවිය. මෙම කාර්යය සඳහා මූල්‍ය අනුග්‍රහය. "කොරියන් ෆ්‍රෙන්ඩ්ස් ඔෆ් හෝප්ස් ඉන්ටනැෂනල් "ආයතනය මඟින් ලබාදෙන ලදි.

මෙදිනට සමගාමීව දිවයින පුරා තවත් වැඩසටහන් හයක් ක්‍රියාවට නැංවූ අතර සමස්ත වැඩසටහන් ඔස්සේ දරුවන් 4314 ක් වෙත මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ පණිවිඩය රැගෙන යාමට නිවාරක අධ්‍යාපන හා පුහුණු අංශය සමත්විය.

සවිමත් පවුල් වැඩසටහන

මත්ද්‍රව්‍ය හා අපරාධ පිළිබඳ එක්සත් ජාතීන්ගේ කාර්යාලය UNODC මඟින් මෙහෙය වන ලද සවිමත් පවුල් වැඩසටහනෙහි (Strong Family) පහසුකම් සපයන්නන් ලෙස පුහුණුව ලද නිවාරක අධ්‍යාපන පුහුණු අංශයේ නිලධාරීන් ගේ සහභාගීත්වයෙන් කළුතර, කැළණිය සහ කඩුවෙල යන ප්‍රදේශ කිහිපයක එම වැඩසටහන මෙම කාර්තුවේ දී සාර්ථකව ක්‍රියාවට නංවන ලදි.මෙම කාර්යය සඳහා මූල්‍ය අනුග්‍රහය. " කොරියන් ෆ්‍රෙන්ඩ්ස් ඔෆ් හෝප්ස් ඉන්ටනැෂනල් "ආයතනය මඟින් ලබාදෙන ලදි.

සවිමත් පවුල් වැඩසටහනෙහි ප්‍රධාන අරමුණ වන්නේ සම්පත් අඩු ප්‍රදේශවල ජීවත්වන පවුල්වලට ඒ ආශ්‍රිත අභියෝගයන්ට මුහුණදීම සඳහා අවශ්‍ය සහය ලබාදීමයි. විරැකියාව, ගැටුම්,සුරක්ෂිත නිවාස නොමැතිකම ඇතුළු බොහොමයක් කාරණා හේතුවෙන් වැඩිහිටියන් මෙන්ම දරුවන් ද දැඩි මානසික ආතතීන්ට ලක්වන බැවින් එයින් මිදීමට ඔවුනට අවශ්‍ය සහය ලබාදීම මෙහිදී සිදුවේ.

පවුලක් තුළ පවතින අවධානම්කාරි සාධක එනම් ආදරය සහ ආරක්ෂාව අඩුවීම හෝ අහිමිවීම, නිසිපෝෂණය නොමැතිකම, සක්‍රීයව සවන්නොදීම, නොසලකා හැරීම, දෙමාපිය දූදරු ඍණාත්මක සබඳතා වැනි කරුණු දරුවෙක් මත්ද්‍රව්‍යයට යොමුවීමට හෝ වෙනත් සමාජ අපගාමී ක්‍රියාවකට යොමුවීමට හේතුවිය හැකිය. එබැවින් එවැනි අවස්ථා අවම කරමින්, දුරුකරමින් ආරක්ෂණ සාධක වැඩිකිරීම පවුල් පාදක මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාවලියේ එක් ප්‍රධානතම කාර්යයකි. මෙම වැඩසටහනෙහි විශේෂත්වය වන්නේ ද උක්ත කරුණු සම්බන්ධව දෙමාපියන්, දරුවන් වෙන් වෙන්ම මෙන්ම පවුලක් ලෙස තම වගකීම සහ කාර්යය පිලිබඳ හඳුනාගැනීමට ඔවුනට අවස්ථාව උදාවීමයි. පවුල තුළ ඊට අදාළ කාර්යයන් ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාවට නැංවීය හැකි පරිදි ක්‍රියාකාරම් ගණනාවකින් මෙම වැඩසටහන සමන්විත වීමද මෙහි ඇති තවත් සුවිශේෂත්වයකි.

මෙහිදී පවුලක රැක බලාගන්නන් සහ ඔවුන්ගේ දරුවෝ ධනාත්මක සන්නිවේදනය ප්‍රගුණ කරන අතර ධනාත්මක සබඳතා දිරිගැන්වෙන සහ විශ්වාසය ගොඩනැගෙන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙති.

ඒ අනුව ඕනෑම දුෂ්කර කාලපරිච්ඡේදයක දී පවා තම දරුවන්ට ආදරය කිරීමට සහ රැකබලා ගැනීමට දෙමාපියන් සහ දරුවන්ගේ රැකබලාගන්නන් හැකි උපරිමය කරන බවත් එල්ලවන ඕනෑම අභියෝගයක් ජයගන්නට ඒ සියලු පවුල් සතුව ශක්තීන් සහ නිපුණතා ඇති බව ඔවුන් මෙම වැඩසටහන තුළ දී අවබෝධකර ගනි.

Expert Group Meeting – In Colleboration with UNODC and National Dangerous Drugs Control Board

Enhanced Data Collection and Management System on burden of Emerging Methamphetamine Use in Support of Evidence – Informed Drug Policy Making and System / Service Strenthening for Better Prevention, Treatment and Care.

The Meeting held on 13th and 14th December 2023 at Galle Face Hotel Colombo.

Resource Persons: Wataru Kashino, Programe Officer, UNODC Programe Office In Sri Lanka.

Daniel O'keefe, Epidemilogist, and Damian Pavlyshyn, Medical Statistician, UNODC International Consultant.

UNODC
EXPERT GROUP MEETING
ENHANCED DATA COLLECTION & MANAGEMENT SYSTEM
ON BURDEN OF METHAMPHETAMINE USE
IN SUPPORT OF EVIDENCE-INFORMED DRUG POLICY
MAKING FOR BETTER PREVENTION, TREATMENT & CARE
IN SRI LANKA
GALLE FACE HOTEL, COLOMBO
PTRS

අසාමාන්‍ය මනෝ ලිංගික අක්‍රමිකතා (Abnormal psychosexual disorders)

සාමාන්‍යයෙන් පුද්ගලයින්ට ඇතිවන කායික මානසික රෝගී තත්ත්වයන් හෝ ගැටළු සම්බන්ධයෙන් නිරන්තරයෙන් කතාබහට ලක්වුවද පුද්ගලයෙකු පෙළෙන මනෝලිංගික අක්‍රමිකතා නැත්නම් ලිංගික විකෘතිතාවයන් සම්බන්ධයෙන් සමාජය තුළ කතාබහට ලක්වීම ඉතාමත් විරලය. අතරින් පතර මෙවැනි මනෝ ලිංගික අක්‍රමිකතා සම්බන්ධයෙන් සාකච්ඡාවන් සිදුවුවද කුසගින්න පිපාසය සේම ලිංගිකත්වයද මිනිසකුගේ ප්‍රාථමික අවශ්‍යතාවයක් වන බැවින් මේ සම්බන්ධයෙන් ක්‍රමවත් විධිමත් අවබෝධයක් සමාජය සතුවීම අතිශයින්ම වැදගත්ය. ඊට හේතුව මේ පිළිබඳව මිනිසුන්ට නිසි අවබෝධයක් නොමැති වීම තුළ අද වනවිට මනෝ ලිංගික අක්‍රමිකතා වලින් පෙළෙන්නන් අපි සිටින සමාජය තුළම හැංගි ජීවත්වීමත් මෙන්ම ඔවුන්ගේ විවිධ අසාමාන්‍යතා සමාජයට පටහැනි ලෙස එළියට ඒමත්ය. එබැවින් අසාමාන්‍ය මනෝ ලිංගික අක්‍රමිකතා, අනෙකුත් කායික මානසික රෝග සේම කතාබහ කිරීමත් අවබෝධය ලබා ගැනීමත් අතිශයින් වැදගත්ය. විශේෂයෙන්ම යම්කිසි මානසික හේතුවක් මූලික කරගෙන ඇතිවෙන ලිංගික විකෘතිකාරී තත්ත්වයක් එසේත් නැත්නම් කායිකව හා මනෝවිද්‍යාත්මකව යන අංශයන් දෙකේම එකතුවක් ලෙසට ඇතිවන විකෘති ලිංගික ආබාධයක් මනෝ ලිංගික අක්‍රමිකතා ලෙස සරලව හැඳින්විය හැකිය.

එමෙන්ම අසාමාන්‍ය මනෝ ලිංගික අක්‍රමිකතා ඇතුළුව පොදුවේ මනෝ ලිංගික ආබාධ ඇතිවීම උදෙසා විවිධාකාර හේතු සාධක පුද්ගලයෙකුගේ අභ්‍යන්තර සේම බාහිර සාධක ලෙසින් පුද්ගලයාට බලපෑම් කල හැකිය. විශේෂයෙන්ම

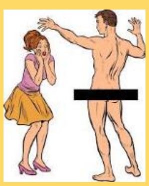
- දිගු කාලීන මානසික ආතතිය
- කුඩා කාලයේදී සිදුවන්නාවූ අසහනයන් හෝ අපයෝජනයන්
- විවිධ කම්පනකාරී තත්ත්වයන්
- අධික බිය
- අධික චකිතය
- වරදකාරී හැඟීම්
- අධික සැකය
- ජීව විද්‍යාත්මක සාධක

වැනි තත්ත්වයන් සුවිශේෂ ලෙස දැක්විය හැකිය. නොදැනුවත්කම හෝ නුසුදුසු ලිංගික අධ්‍යාපනය, පවුල හෝ ආගම සමඟ සම්බන්ධ සාරධර්මවල ගැටුම් (උදාහරණයක් ලෙස, ලිංගිකත්වය අපිරිසිදු හෝ පව්කාර යන ආකල්පය) වැනි මනෝ සමාජීය සහ සංස්කෘතික අංශ මත පදනම් වූ වෙනත් සාධක ද මනෝලිංගික ආබාධ රෝග ලක්ෂණ සඳහා හේතුවක් විය හැකිය. බොහෝ දුරට මෙවැනි හේතු සාධක නිසා දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව පුද්ගලයින් මනෝ ලිංගික අක්‍රමිකතාවලට ලක්විය හැකිය.

එමෙන්ම සමස්ථ මනෝලිංගික ආබාධ ලිංගික දුර්වලතා, පැරෆිලියා සහ ලිංග අනන්‍යතා ආබාධ ලෙසට ප්‍රධාන කාණ්ඩ තුනක් යටතේ වර්ග කළ හැකිය. මෙහිලා ලිංගික අසහනය ලිංගික ආශාවන් නොමැතිකම, ශිෂ්ණය ඍජු නොවීම, නොමේරූ ශුක්‍රාණු පිටවීම, වේදනාකාරී ලිංගික සංසර්ගය, ලිංගික තෘප්තිය නොමැතිකම, ලිංගික ඇබ්බැහි වීම සහ ලිංගික අප්‍රසාදය ආදිය මුල් කාණ්ඩයට අයත්වන අතරම ලිංගික අනන්‍යතා අක්‍රමිකතා පුද්ගලයෙකුගේ ජීව විද්‍යාත්මක ලිංගික අනන්‍යතාවය සහ ඔවුන්ගේම ලිංගික අනන්‍යතාවය අතර වෙනසක් ලෙස ප්‍රකාශ වන අතර, සාමාන්‍ය ජීවන රටාවකට හැඩගැසීමේ දුෂ්කරතා සහ විරුද්ධ ලිංගයේ සාමාජිකයෙකු වීමෙන් ලිංගික දිශානතිය වෙනස් කිරීමට ඇති ආශාව ඇති කරයි.

එමෙන්ම මෙහිදී විශේෂයෙන් සාකච්ජා කෙරෙන අසාමාන්‍ය මනෝ ලිංගික හැසිරීම්, පැරෆිලියා (Paraphilia) යනුවෙන් හඳුන්වන අතර මෙම තත්ත්වය විකෘති සහ භයානක ස්වභාවයක් දරනු ලබයි. පුද්ගලයෙකුට පරිණත ලෙස ලිංගික කාර්ය නිසි පරිදි සපුරා ගැනීමට නොහැකි වන විට සහ සම්පූර්ණ ලිංගික තෘප්තියක් නිසියාකාරයෙන් ලබා ගැනීමට නොහැකි වන විට වෙනත් ආකාරවලින් ලිංගික අවශ්‍යතාවය සපුරා ගැනීමේ ස්වභාවයක් මෙම අසාමාන්‍ය හැසිරීම් වලින් සිදුවන අතර මේවා අව ප්‍රමාණ ලිංගික හැසිරීම් ලෙසත් සමාජ විරෝධී හැසිරීම් ලෙසත් දැකිය හැකියි. මෙවන් මනෝ ලිංගික අක්‍රමිකතා සහිත පුද්ගලයින් විවිධ අසාමාන්‍ය චර්යා, ද්‍රව්‍ය වස්තූන් හෝ පුද්ගලයින් ඒ සඳහා භාවිතා කරනු ලබන අතරම DSM- 5 වාර්තාවලට අනුව මෙවන් ලිංගික අක්‍රමිකතා ගණනාවක් පෙන්වා දී ඇත. ඒ අතරින් පහත සඳහන් අසාමාන්‍ය මනෝ ලිංගික අක්‍රමිකතා ප්‍රමුඛතාවයක් දරනු ලබයි.

ප්‍රදර්ශන කාමුකත්වය (Exhibitionistic disorder)



විශේෂයෙන් පිරිමින් අතර බහුලව දක්නට ලැබෙන අතර මෙය භයානක ලිංගික විකෘතිභාවයකි. මෙම තත්වයෙන් පෙළෙන්නන් සෙනඟ ගැවසෙන ස්ථානයන්හි සැඟවී සිට විශේෂයෙන්ම කාන්තාවන් වැඩිපුර ගැවසෙන ස්ථානයන්හි රහසිගතව සැඟවී සිට තමන්ගේ රහස් ප්‍රදේශ ප්‍රදර්ශනය කිරීමට ඉතා කැමැත්තක් දක්වයි. විශේෂයෙන් කාන්තාවන් වැඩි වශයෙන් ගැවසෙන කාන්තා පාසල්, හොස්ටල්, පාලු පාරවල්, මුහුදු වෙරළ ආදී තැන්වල මෙවැනි පුද්ගලයින් වැඩි වශයෙන් ගැවසෙන අතර ලිංගික ලෙස තෘප්තියක් ආශ්වාදයක් ලබන්නේ තමන්ගේ ලිංගේන්ද්‍රය වෙනත් නොදන්නා අයකුට හෝ කණ්ඩායමකට නිරාවරණය කිරීම මගිනි ප්‍රදර්ශනය කිරීම තුළිනි.

දර්ශන කාමුකත්වය (Voyeuristic disorder)

පිරිමින් අතර කලාතුරකින් දක්නට ලැබෙන තවත් අසාමාන්‍ය මනෝ ලිංගික අක්‍රමිකතාවක් ලෙස එබී බැලීමේ රිසිය නැත්නම් එබී බැලීමේ කාමුකත්වය

දැක්විය හැකිය. විශේෂයෙන් මෙවැනි පුද්ගලයින් සිය ලිංගික ආශ්වාදය ලබාගනුයේ වෙනත් අය ඇඳුම් මාරු කරන නිරුවත්ව සිටින සහ ලිංගික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන චර්යාව හිතාමතාම හොරෙන් බලමිනි. එවැන්නන් කාන්තාවන් ස්නානය කරන ස්ථානවල මෙන්ම කාන්තා නේවාසිකාගාර ආදි ස්ථානවල සැඟව සිට කාන්තාවන්ගේ නිරුවත බලා තෘප්තියක් ලබයි. කාන්තාවන් ළඟට නොගොස් ඈත සිට බලා මානසිකව සතුටුවීම පුරුද්දක් වී ඇත. මොවුන් සාමාන්‍ය ලිංගික ජීවිතයෙන්ද එවැනි සතුටක් නොලබයි.

අර්චනකාම අක්‍රමතාව (Fetishistic disorder)

විරුද්ධ ලිංගිකයන්හි අප්‍රාණික වස්තූන් තම ලිංගික තෘප්තිය සඳහා සමීප කර ගැනීම මෙලෙස හඳුන්වන අතර පූජාලාංඡන භක්තිය නමින්ද මෙම තත්වය හඳුන්වයි. මෙය පිරිමින් අතර පවතින අතර කාන්තාවන් අතර නැති තරම්ය. කාන්තාවන්ගේ ලේන්සු, යට ඇඳුම් ආදිය ළඟ තබාගෙන ඒවා අතපතගාමින් ස්පර්ශ කරමින් සතුටුවීම මෙහි ස්වභාවයයි. මොවුන් බොහෝවිට තම පිරිමිකම ගැන සැකයෙන් සිටින අතර විරුද්ධ ලිංගිකයන් ප්‍රතික්ෂේප කරතැයි සිතන අතර සෑම විටම සතුට ලබන්නේ මෙලෙසින් විරුද්ධ ලිංගිකයන්ගේ වස්තූන් අතපත ගාම සහ ළඟ තබා ගැනීම තුළිනි.

මර්ජනකාම අක්‍රමතාවය (Frotteuristic Dissorder)

මොවුන් වැඩිපුරම පොදු ප්‍රවාහන සේවයන් තුළ දක්නට ලැබෙන අතර මොවුන් තමන්ගේ ලිංගේන්ද්‍රිය විශේෂයෙන්ම කාන්තාවන්ගේ පිටුපස ප්‍රදේශයේ හෝ වෙනත් ස්ථානයක ස්පර්ෂ කිරීම තුළින් තෘප්තිය ලැබීම සහ සුරාන්තයට පත් වීම සිදු වේ.

කුමාර කාමුකත්වය (Pedophilia)

තවත් එක් අසාමාන්‍ය මනෝ ලිංගික අක්‍රමිකතාවක් ලෙස හඳුන්වනු ලබන මෙහිදී වයසක පිරිමින් කුඩා දැරියන් සමග ලිංගික ක්‍රියාවලියේ යෙදීමට කැමැත්තක් දක්වයි. මොවුන් බොහෝවිට වයසින් ඉතා අඩු එසේත් නැත්නම් වැඩිහිටි වියට පත් නොවුනු කුඩා දැරියන් මේ සඳහා භාවිතයට ගනු ලබන අතර එහිදි බොහෝ විට මුඛ සංසර්ගයත්, ගුද සංසර්ගයත් ඇතැම් විට යෝනි සංසර්ගයත් මේ හරහා සිදු කරනු ලබයි. එමෙන්ම මෙහිදී මෙයට ලක්වෙන කුඩා දරුවන් බොහෝ ලෙස පීඩාකාරී තත්ත්වයන්ට පත්වෙන අතර විශේෂයෙන්ම පාසල් අසල, අසල්වැසියන්, නෑදෑයින් මාර්ගයෙන් දරුවන් මේ සඳහා භාවිතා කිරීමට උත්සහ කරනු ඇත. කලාතුරකින් ස්ත්‍රීන්ද බාල පිරිමි ළමයින් මෙලෙස යොදාගනු ලබයි.

පරපීඩක කාමුකත්වය (Sexual sadism disorder)

තම සහකරු හෝ සහකාරියට හෝ ලිංගිකව එකතුවන අනෙක් පාර්ශවයට කායික හා මානසික ලෙස පීඩා කරමින් සතුටු වීම මෙම අක්‍රමතාව සහිත පුද්ගලයින්ගේ ලක්ෂණයයි. මේ නිසා එයට ලක්වන අනෙක් පාර්ශවයට විවිධ පීඩනයන්ට ලක් වීමට සිදුවන අතර මරණය පවා සිදුවීම විය හැකියි.

ස්වපීඩක කාමුකත්වය (Sexual masochism disorder)

මෙම තත්ත්වයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයින් තමන් විසින්ම හෝ තමා ගේ අනෙකුත් පාර්ශවයේ සහායකයා ලවා හෝ තමන්ට ශාරීරිකව පීඩා කර ගැනීමෙන් ලිංගික තෘප්තියක් ලබා ගැනීම සිදුවේ. මෙහිදී මෙම තත්ත්වයට භාජනය වන එසේත් නැත්නම් මෙම ආශාව සහිත පුද්ගලයින් ශාරීරිකව පීඩාවන්ට ලක් වුවද මොවුන් තෘප්තිමත්භාවයට පත්වන්නේ එලෙසින්ය. එමෙන්ම මෙහිදී ඒ සඳහා හවුල් වන අනෙක් පාර්ශවය විශාල ලෙස මානසික පසුබෑමට ලක්වීමද සිදු විය හැකිය.

මෘත දේහ කාමුකත්වය (Necrophilia)

මෙම තත්ත්වයේදි විශේෂයෙන් මියගිය කාන්තා මළ සිරුරු සමග ලිංගික සංසර්ගේ යෙදීමෙන් සතුටට පත්වීම ස්වභාවය වේ.

සත්ව කාමුකත්වය (Zoophilia)

මෙම තත්ත්වයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයින් සතුන් සමඟ ලිංගිකව එකතුවීමෙන් සහ සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් තෘප්තියට පත්වන අතර මෙම තත්ත්වය කාන්තා පිරිමි දෙපාර්ශවය තුළම දැකිය හැකි පොදු තත්ත්වයකි.

මළපහ කිරීමේ අක්‍රමතාව සහ මුද්‍රා කිරීමේ අක්‍රමතාව (Coprophilia and Urophilia)

මෙයද කාන්තාවන් මෙන්ම පිරිමි යන දෙපාර්ශ්වයම තුළ ම දක්නට ලැබෙන අතර මෙහි ස්වභාවය වන්නේ තම සහකරු හෝ සහකාරිය ලවා තම ශරීරය මත මල පහ හෝ මුත්‍රා පහකර ගැනීම හෝ ඔවුන්ගේ ශරීරය මතට තමන් විසින් මලපහ හෝ මුත්‍රා පිට කිරීම තුළින් සතුටක් ලැබීමයි.

පාරවේශනත්ව අක්‍රමණිතාව (Transvestic fetishism disorder)

විරුද්ධ ලිංගිකයන්ගේ ඇඳුම් අඳිමින් ලිංගික වශයෙන් සතුටු වී ස්වයං වින්දනය තුළින් සුරතාන්තයට පත්වීම මෙහි ස්වභාවය වෙයි. මෙලෙසින් කාලාන්තරයක් පුරා විරුද්ධ ලිංගිකයන්ගේ ඇඳුම් ඇඳීම තුළින් ජීවිත කාලය පුරාවටම ස්ථිරව කාන්තා යට ඇඳුම් ඇඳීමට පුරුෂයන් හුරුවීම ද සිදුවන අතර මෙම තත්ත්වය පුරුෂයින් තුළ බහුලව දක්නට ලැබෙයි.

නුවන්ති ජයසුන්දර
සහකාර උපදේශක
ප්‍රතිකාර හා පුනරුත්තාපන අංශය
අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලය

මත්ද්‍රව්‍ය දුර්භාවිතයට පත්වූවන් සඳහා සතිමත්භාවය ප්‍රතිකාරයෙහි සාර්ථක අසාර්ථකභාවය

සතිමත්භාවය ජීවන තත්ත්වය තුළ යහ පැවැත්ම වැඩිදියුණු කරයි. සතිමත්භාවය සඳහා සිය ධාරිතාව වැඩි කිරීම තෘප්තිමත් ජීවිතයකට දායක වන බොහෝ ආකල්ප සඳහා සහාය වන අතර සතිය වර්ධනය කිරීමෙන් ජීවිතයේ සතුට ඇතිවන විට ඒවා විඳීමට පහසු වන අතර ක්‍රියාකාරකම්වල පූර්ණ ලෙස නිරත වීමට උපකාරී වන අතරම අහිතකර සිදුවීම් සමග කටයුතු කිරීමට වැඩි හැකියාවක් ඇති කරයි. (Denninger Lazar Vago,2016). සතිමත් භාවය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමෙන්, සිහිය පුරුදු කරන බොහෝ පුද්ගලයන් අනාගතය පිළිබඳ කනස්සල්ලට හෝ අතීතයේ පිළිබඳ පසුතැවිලි වීමට ඇති ඉඩකඩ අඩු බවත්, හැකියාවන් ප්‍රගුණ කිරීමේ වඩා හොඳ ප්‍රවණතාවයක් පවතින බවත් අධ්‍යයන මගින් හඳුනාගෙන ඇත.

එමෙන්ම සතිමත්භාවය කායික සෞඛ්‍ය වැඩිදියුණු කරන අතර විද්‍යාඥයින් සොයා ගෙන ඇත්තේ සතිමත්භාවය ක්‍රම කිහිපයකින් ශාරීරික සෞඛ්‍ය වැඩි දියුණු කිරීමට උපකාරී වන බවයි. සතිමත්භාවය මගින් ආතතිය සමනය කිරීමට, හෘද රෝග වලට ප්‍රතිකාර කිරීමට, රුධිර පීඩනය අඩු කිරීමට, වේදනාව අඩු කිරීමට, නින්ද වැඩිදියුණු කිරීමට සහ ආමාශ ආන්ත්‍රයික දුෂ්කරතා සමනය කිරීමට උපකාරී වන බවද අධ්‍යයන මගින් හෙළිදරව් කර ඇත. (Garland 2013).

මත්ද්‍රව්‍ය දුර්භාවිතයට පත්වූවන් සඳහා සතිමත්භාවය ප්‍රතිකාරය කෙසේ භාවිත කළ හැකි ද යන්න පිළිබඳව මූලික බෞද්ධ මූලාශ්‍ර විග්‍රහ කොට ඇත. ධම්මපදය පෙන්වා දෙන පරිදි බුද්ධාගම පිළිපැදීම සඳහා සිහිය කේන්ද්‍රීය වේ. තවද, මජ්ඣිම නිකාය පෙන්වා දෙන පරිදි ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය සහ බුද්ධත්වයේ කරුණු හත වැනි බොහෝ මාර්ග සූත්‍රවල ඇතුළත් වේ. සිහිය ලෙස පරිවර්තනය කර ඇති ප්‍රධාන පාලි වචනය 'සති' වන අතර එය බොහෝවිට සම්බන්ධ පදයක් වන සම්පජාන සමඟ සම්බන්ධ වෙයි. සති යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ වර්තමාන මොහොතේ අත්දැකීම් කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමයි. එය ව්‍යුත්පන්න වී ඇත්තේ මතක තබා ගැනීම යන ක්‍රියා පදයෙන් වන අතර, තමාව සිහිපත් කිරීමේ අර්ථයක්ද ඇත. සම්පජාන යනු පැහැදිලිව දැනගැනීමයි. (Guenther & Kawamura Misra 1972). එනම් මෙතුළ අදහස් කරන්නේ වර්තමාන අත්දැකීම් කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමෙන් රැස් කරගන්නා කරුණු අවබෝධ කරගැනීමයි.

ඒ අනුව, සාමාන්‍යයෙන් සිහිකල්පනාව වර්ධනය වන්නේ කායික සංවේදනයන් කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමෙනි. අත්දැකීමේ හෙඩොනික් වර්ණ ගැන්වීම (වේදනා) එනම් එය ප්‍රසන්න, අප්‍රසන්න හෝ මධ්‍යස්ථ වේවා; හැඟීම් සහ කැමැත්තට සහ කෙනෙකුගේ අත්දැකීම මෙනෙහි කිරීම සඳහා උතුම් සත්‍ය හතර වැනි විවිධ රාමු යෙදීමෙන් සතිමත්භාවය වර්ධනය කළ හැක. විශේෂයෙන්ම මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහි වූ පිරිසගේ දෘෂ්ටිකෝණයෙන් සලකා බැලීමේදී, බාහිර පරිසරය සහ එම පුද්ගලයින්ගේ අත්දැකීම් වල පුළුල් පැතිකඩ වෙත යොමු කළ හැකි බව පෙන්වා දී ඇත. මජ්ඣිම නිකායට අනුව, සතිමත්භාවය හුරු වූ විට ඇවිදීමේදී, ආහාර ගන්නා විට හෝ නින්දට යන විට වැනි ඕනෑම වෙලාවක සිහිය වර්ධනය කරගත හැකිය. භාවනාවේදී වඩාත් අවධානය යොමු කළ ක්‍රමයක් වන්නේ විශේෂයෙන් හුස්ම ගැන මෙනෙහි කිරීමයි.

එහිදී ඉලක්ක කරගත යුතු මතට ඇති තෘෂ්ණාවේ ආදීනව සිහිපත් කරමින් තම අත්දැකීම් පිළිබඳව වඩ වඩාත් අඛණ්ඩ දැනුවත්භාවය ක්‍රමයෙන් ගොඩනැගීම වැදගත් වේ. මෙම තිරසාර දැනුවත්භාවය මනස පුහුණු කිරීමට භාවිත කරයි. විශේෂයෙන් චිත්ත වේගීය තත්ත්වයන් වඩන ලද සහ අතහැර දැමීම සහ දුක්ඛිත තත්ත්වයට තුඩුදෙන වැරදි වැටහීම්වලින් (අවිජ්ජා හෝ අධ්‍යාත්මික අවිද්‍යාවෙන්) මනස නිදහස් කර ගැනීම සඳහා අත්දැකීම් වල ස්වභාවය පැහැදිලිව දැකීමට භාවිත කරයි. (Emmerick 1979).

තවදුරටත්, මත්ද්‍රව්‍ය දුර්භාවිතයට පත් වූවන් සඳහා සතිමත්භාවය ප්‍රතිකාරය කෙසේ භාවිතා කළ හැකිද යන්න සලකා බැලීමේදී, John Kabat- Zinn විසින් ප්‍රථමයෙන් සිහිකල්පනාව නැතිනම් සතිමත්භාවය ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් ලෙස භාවිතා කරන ලදි.ඔහු 1970 ගනන් වල අගභාගයේදී මැසචුසෙට්ස් හි ආතති සායනයක් පිහිට වූ අතර එහිදී ඔහු දරුණුයදාදං වෛද්‍ය විද්‍යාවට තවත් කිසිවක් කළ නොහැකි නිදන්ගත වේදනාවෙන් පෙළෙන පුද්ගලයින් මෙන්ම ආතතියට හෝ කනස්සල්ලට පත් වූ පුද්ගලයින් රැගෙන ගියේය. ශරීරය ස්කෑන් කිරීම සහ හුස්ම සහ ශරීරය පිළිබඳ සිහිය, සරල යෝග ව්‍යායාම මත පදනම් වූ සිහිය, චලනයන් සහ අවිධිමත් සිහිය පුරුදු පුහුණු කිරීම වැනි සිහිකල්පනාවෙන් යුත් භාවනාව උගන්වන සති අටක පාඨමාලාවක් ඔහු විසින් සපයන ලදි.

Mindfulness - based stress reduction “ MBSR&" Kabat- zinn විසින් සකස් කරන ලද පාඨමාලාව එතැන් පටන් විවිධ තත්වයන් සහ ජනගහනය සඳහා භාවිත කර අනුවර්තනය වී ඇත. වඩාත්ම වැදගත් වර්ධනයන්ගෙන් එකක් වන්නේ මානසික අව පීඩනය සඳහා සිහිකල්පනාව පදනම් කරගත් සංජානන ප්‍රතිකාරයයි (MBCT). එසේම මතට ඇබ්බැහි වීම සඳහා සිහිකල්පනාව මත පදනම් වූ ප්‍රතිකාරය මෙන්ම එවැනි ඇබ්බැහිවීම් නැවත ඇතිවීම වැළැක්වීම සඳහාද ක්‍රම භාවිතාවේ. එය සිහිකල්පනාව මත පදනම් වූ පුනරාවර්තන වැළැක්වීම (MBRP) ලෙස වර්තමානයේ භාවිතාවේ. මේ තුළින් අවධාරණය වන්නේ බෞද්ධ දර්ශනයේ පෙන්වා දෙන පරිදි, අන්තර්ගතය වෙනස් කිරීමට වඩා සංජානන වලට ඇති සම්බන්ධතාවය වෙනස් කිරීමට සිහිය භාවිත කිරීම සහ තෘෂ්ණාව හෝ අප්‍රසන්න හැඟීම් වැනි අත්දැකීම් සමග සිටීමට ඉගෙන ගැනීමයි. සිහිකල්පනාව මුලදී නැවත ඇතිවීම වැළැක්වීමට හැකි මෙවලමක් ලෙස සලකනු ලැබුවද, පුළුල් පරාසයක චිත්තවේගීය දුෂ්කරතාවන්ට උපකාර කිරීම සහ යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා එහි ප්‍රයෝජන සමඟ, එය රෝගියාගේ සමස්ත සුව වීමේ ගමනට සහාය වීම සඳහා සහායකයක් ලෙස වැඩි වැඩියෙන් සලකනු ලැබේ. (Bowen Chawla & Marlatt,(2010).

මත්ද්‍රව්‍ය අනිසි භාවිතය සඳහා සතිමත්භාවයට අදාළ මැදිහත්වීම් සාමාන්‍යයෙන් සකස් කර ඇත්තේ ඇබ්බැහි හැසිරීම් ආමන්ත්‍රණය කිරීමට පුහුණු ක්‍රම ඉලක්ක කර ගනිමින් සහ එදිනෙදා ජීවිතයේදී ඇබ්බැහි වීම සමග සාර්ථකව කටයුතු කිරීමට සතියට අදාළ කුසලතා භාවිතය පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමෙනි. තවද, බටහිර විද්‍යාවේ සතිමත්භාවයේ ප්‍රතිකාරය පිළිබඳව විවිධ පර්යේෂණ සිදුකර ඇති අතර, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට ඇබ්බැහි වීම සඳහා ප්‍රතිකාරයක් ලෙස සතිමත්භාවය න්‍යායික ආකාරය පිළිබඳව Garland" Froleigar" Howard වැනි ගවේෂකයින් විසින් විවිධ අධ්‍යයනයන් රැසක් සිදුකර ඇත. ඇබ්බැහි වීමේ ක්‍රියාවලියේදී අක්‍රිය වන ස්නායු සංජානන ක්‍රියාවලීන් ගණනාවක් සක්‍රීය කිරීම සඳහා නිර්මාණය කර ඇති මානසික

ව්‍යායාමයක් ලෙස සතිමත්භාවය ඔවුන් මෙහිදී සංකල්ප ගත කළහ. (Garland" 2013). බටහිර උපදේශන ක්‍රම විමසීමේදී ද සතිමත්භාවය මානසික සෞඛ්‍ය වැඩි දියුණු කරන බව අධ්‍යයනය කර ඇත.

මේ අනුව බටහිර චිකිත්සාව තුළට බෞද්ධ සංකල්ප සහ සංසිද්ධි සම්මිශ්‍රණය කළ හැකි වන්නේ නම් මත්ද්‍රව්‍ය දුර්භාවිතයට එරෙහි වඩාත් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට හැකිවනු නොඅනුමානය.

සෞම්‍යා පාලමුරේ (උපදේශන සහකාර)

සිහින බොඳ වී

සෙනෙහස රුවාගන හද පතුල යට

මදහස පපා ආවා පෙර සසරෙ සිට

සුවහස පැතුම් පොදි බැදගෙන හෙට දිනට

දහසක් හීන මම මැවුවා

ඔබෙ නමට

මත් විස සමග සිත යා කර නිරන්තර

දුන් ගිවිසුමට ගොතමින් නිති කතන්දර

මග වැරදිලා බව දැනගෙන

දෝස් මුර

දුන් මුත් සැවොම අත නාරිමි

මියෙනතුර

හුස්මක මුසුවෙලා හද පතුලෙහි රදප්‍රේමය ඔබේ මගෙ සියොලඟ නිවන

සවියක් වෙලා මගෙ ජීවන ගමන

ගෙත්තම් කලා ඔබ නිති මා

දරාගෙන

ප්‍රස්තුතය - උපදේශනය ට පැමිණි බිරිදකගේ මුවින් නැගුන වදන ට එහා නොකියූ හැඟීම මට දැනුණු අයුරු

ප්‍රියදර්ශනී රත්නායක

මත්ද්‍රව්‍ය අධ්‍යාපන හා තොරතුරු නිළධාරී

2024.02.16

පරිසරය සුරකිමු.

පරිසරය යනු අවට තිබෙන සියලු දේවල් ය. පරිසරය ඉතා ලස්සන ය. පිරිසිදු ජලය, පිරිසිදු වාතය, ලස්සන කුරුල්ලන් ද සතා සිව්පාවන් අපේ පරිසරය තව තවත් ලස්සන කරයි. පරිසරය යනු කැළෑව ම නොවේ. අපේ පෞද්ගලික වටපිටාව ද මෙම පරිසරය ට අදාළ වෙයි.

මම මෙම රචනාවේ ද පැහැදිලි කරන්නේ ගස් වැල්, සතා සිව්පාවන්, වනාන්තර, වන උද්‍යාන වැනි පරිසරය පිළිබඳ යි.

අපට අපේ සිත එක්තැන් කර ගැනීම ට, මෙම පරිසරය අත්‍යාවශ්‍ය වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ පවා මෙම පරිසරය උන්වහන්සේ ගේ භාවනා කටයුතු සඳහා භාවිත කළ සේක. නමුත් අපි මෙම පරිසරය සමඟ කටයුතු කරන ආකාරය ඉතාමත් කනගාටු දායක වෙයි.

අපි පරිසරයේ ලස්සන විඳිමු , අන් අයටත් ඒ ලස්සන විඳින්නට ඉඩ තබමු, පරිසරය විනාශ නො කරමු.

ලස්සන කදු රටාවකි මෙහි තිබෙන්නේ

දිය ඇලි ගලා යන දෙස අපි බලන්නේ

පරිසරය නිසයි අපි ජීවිතය විඳින්නේ

කුමටද මෙය දැක අපි එය. නසන්නේ

චින්තන උදය කුමාර - යොවුන් ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය, මහනුවර

මගේ මව්බිම.

මගේ මව්බිම යන්නේ අර්ථය මා ඉපදුණු රටයි. එහි නමුත් ශ්‍රී ලංකාවයි. එය ඉන්දියන් සාගරයේ මුතු ඇටය ලෙසින් ද හඳුන්වයි. මගේ රට සෑම අතින්ම ස්වයංපෝෂී රටක් යනුවෙන් ද හඳුන්වන්නට පුළුවනි. තව ද තමා ඉපදුණු රට දූපතකි. ශ්‍රී ලංකාවේ සුන්දරත්වය අනිත් ඉතින් බැලූ විට ගංගා, ඇල දොළ තුළ ස්වභාවික දේවල් රාශියකින් රටෙහි අලංකාරය වඩා පිළිබිඹු කරනු ලබයි.

විදේශ සංචාරකයන් ද මගේ මව්බිම වන ශ්‍රී ලංකාවේ සුන්දරත්වය නැරඹීමට බොහෝ ස්ථානවලට යති. මගේ රටේ ඇති සුන්දර ස්ථාන බොහෝමයක් ඇත. වඩාත් ම ඇත්තේ රටේ අලංකාරය වඩා පිළිබිඹු කරන ස්වභාවිකව නිර්මාණ වී ඇති ස්ථානයි. තව මගේ රටෙහි ප්‍රධාන ගංගා හතරක් ඇත. ඒවා නම් කැලණි ගඟ , කළු ගඟ, මහවැලි ගඟ, වලවේ ගඟ යනාදිය වේ. තව ද ආගමික ස්ථාන බොහෝමයක් ද විදේශිකයන් ගේ සිත් ඇදගෙන ඇත. අපේ රටේ ඇති ස්වභාවික සම්පත් පිළිබඳ කතා කිරීමේ දී පසේ සරු භාවයේ

වටිනාකම වැඩි නිසා ලංකාවේ ප්‍රධාන ගොවිතැන වී වගාව වී ඇත. රටවල් බොහෝමයකට අපේ රටේ දේශීය බොහෝමයක් දෑ අපනයනය කරනු ලබයි. අපේ රටේ දේශගුණය පැත්තෙන් ද ගත් විට මනුෂ්‍යයාට ජීවත් වීමට වඩාත් හොඳ පරිසරයක් ද දක්නට ලැබේ. එහෙත් අපේ රටේ තිබෙන බොහෝමයක් දේ අප විසින් භාවිතයට නොගන්නේ එම දේවල් පිටරටින් අපනයනය කරන නිසාය. එසේ නො කර අප රටේ ඇති භෞතික සම්පත් හා ස්වභාවික සම්පත් ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් පිටරටින් අපනයනය කරන ලද බඩු භාණ්ඩ හා ද්‍රව්‍ය අප රටෙහි ම නිෂ්පාදනය කළ හොත් අපේ රට මීට වඩා තැනකට ගැනීමට හැකියාවක් ඇත. එවිට අප රටේ විදේශ විනිමය සඳහා වැය වන මුදල් ද අප රටේ අනාගතය සඳහා ද ඉතිරි වේ. එම නිසා අප රටේ ඇති ස්වභාවික හා භෞතික සම්පත් රැකගනිමින් මච්බිමට ආලය කරන මිනිසුන් සේ ජීවත් වෙමු.

සවිඳු හංසන - යොවුන් ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය, මහනුවර

සිතුවිල්ල

සමාජීය වශයෙන් තිබූ පිළිගැනීම හා තත්ත්වය භාවිතයත් සමග ඇති වී තිබෙන කඩා වැටීම් සමාජීය වශයෙන් හංවඩු ගසා ඇති ප්‍රතිරූපය

මුලින් ම මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට පෙර කෙටියෙන් මම ගැන කීවොත් අම්මාගේ පවුල් සබඳතා වලින් පවුලේ බාලම පුතා මම වෙමි. එදා පවුලේ බාලයා වශයෙන් මම කියන පුද්ගලයා මුළු පවුලේ ම හොඳ නාමය දිනා ගත් පුද්ගලයා හැටියට මගේ මුලු ළමා අවධියම මම ඒ නම සහ ගුරුත්වය සතුටින් ආඩම්බරයෙන් රැක ගත්තා. ඒ මම මත් ද්‍රව්‍ය නැතිව මම ගත කළ මගේ ලස්සනම අතීතය ඉතාමත් කෙටි වශයෙන් හැඳින්වීම කි.

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයත් සමග මම ගැන කීවොත්, මම කළින් ගත කල අවදියට වඩා හාත්පසින් ම වෙනස් පුද්ගලයෙක් මුලින් ම මගේ ජීවිතයේ උසස් පෙළ අධ්‍යාපනය සහ එම විභාගයට සාර්ථකව මුහුණ දෙන බලාපොරොත්තුවෙන් සිටියත් මම එතන කඩා වැටුණි. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය කරන පුද්ගලයෙක් හැටියට පවුලේ තිබුණු හොඳ නාමය හානි වුණි. ජීවිතයේ තිබුණු සියලුම බලාපොරොත්තු සහ අනාගත සැලසුම් සියල්ලම කරගන්න ඕන උනත්, කරන්න තරම් ශක්තියක් සහ මානසික නිදහසක් නැතිවීමෙන් සියල්ලම එකම තැන හිර වුණි. මත්ද්‍රව්‍ය නිසා මගේ මුළු ජීවිතයම අඩපණ විය. පවුලේ සබඳතා සහ පවුලේ පිළිගැනීම ද මට අහිමි විය. පවුල් සබඳතා සහ පවුලේ පිළිගැනීම ද මට අහිමි විය. එහෙත් අම්මා, තාත්තා, අයියා, පෙම්වතිය යන මගේ ජීවිතයේ ප්‍රධානම බැඳීම් එදාත් අදත් කිසිම පැකිලීමකින් තොරව තිබෙනවා. එහෙත් ගිය පාරෙ ම දිගටම ගියොත් මට එම බැඳීම් ද අහිමි වෙයි. ඒත් ඊට කලින් මම දුවන එක නතර කරා. මොකද එක තැනක මට හොඳට ම හති වැටුණා.

නැති වී ගිය සියලු පරුෂය පිළිගැනීම සහ නම්බුව සියලු දේ මා විසින්ම කැප කිරීමක් කර හා ජීවිතය කළ වැරදි නිවැරදි කළ මගේ ගරුත්වය පිළිගැනීම මම අනිවාර්යයෙන් ම නැවත උපද්දවනවාමයි. මත්ද්‍රව්‍ය නිසා හංවඩු ගහපු මිනිසුන්ට කට උත්තර නැති තැනට එනකම් මම යහපත් වෙනවා. එය අනිවාර්යයි.

(මඩෙන් ගොඩ එන නිසා ගොඩ ඇවිත් මඩ ටිකත් මං ගසා දමා වී,

නෑ ඍණ ගති මට මාව වටී,

කලාවට ලැදි දැන් අල්ලන්නන් පැති.)

නිමේෂ් නදීශාන් - යොවුන් ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය, මහනුවර

ඔක්තෝම්බර් මස සිට දෙසැම්බර් මස දක්වා බාහිරසේවා අංශය විසින් සිදුකළ විශේෂ වැඩසටහන්

සංවර්ධන නිලධාරී සදහා ක්‍රියාත්මක කරන ලද දෙදින නේවාසික ධාරිතා සංවර්ධන වැඩසටහන

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය සහ අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලයේ ප්‍රතිපාදන මත ක්‍රියාත්මක කරන ලද දෙදින පුහුණු වැඩසටහන මහජන ආරක්ෂක අමාත්‍යාංශය යටතේ අනුයුක්ත සංවර්ධන නිලධාරීන් සදහා සිදු කරන ලදි.

මෙම පුහුණු වැඩසටහන තුළින් පාසල් පාදක මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සහ ප්‍රජා පාදක මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සහ ප්‍රජා පාදක ප්‍රතිකාරය යන විෂය මාතෘකා සම්බන්ධයෙන් සාකච්ඡාවට ලක් කරන ලදි.

වතු ප්‍රජාව සඳහා පවත්වනු ලබන ජංගම මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහන

කෑගල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ සහ රත්නපුර දිස්ත්‍රික්කයේ තේ වතු ආශ්‍රිතව මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය කිරිමේ අරමුණින් වැඩසටහන් මාලාවක් රත්නපුර හා කෑගල්ල දිස්ත්‍රික් බාහිරසේවා නිලධාරීන් හා සංවර්ධන නිලධාරීන් විසින් පවත්වන ලදි.

මෙම ජනතාව සඳහා මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය පිළිබද දැනුවත් කිරිමේ වැඩසටහනට අමතරව ඔවුනගේ සුභසාධනය නගා සිටුවීම වෙනුවෙන් අක්ෂි සායන, වෛද්‍ය සායන, ජංගම සේවය හා ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලවල සේවාවන් ආදී සේවාවන් රැසක් ඔවුන් වෙත ලබා දෙන ලදි.

Capacity Building Program for Outreach Staff

UNODC has successfully concluded the master Training on Treatnet Volume A at North Gate Hotel Jaffna from 20th to 24th November.

Capacity Building Program for Volunteer Practitioners in Jaffna district in partnership with JICA

Outreach unit of the NDDCB in partnership with the Japan International Cooperation Agency (JICA), conducted a capacity building programme for volunteer practitioners who are engaged in drug prevention and treatment in Jaffna district on the 7th November at the Green Grass Hotel, Jaffna. Around 100 practitioners were participated for the training programme and main focus of the training was initiation of effective drug prevention programmes at community level.

Mr. A. Sivabalasundaran - District Secretary, Mr. M. Piratheepan -Additional District Secretary, Ms. Namal Ralapanawe Senior Specialist of JICA, Assistant District Secretary, Assistant Chief Secretary of Northern provincial council attended to the inaugural session of the training. Government officials, health professionals, representatives of NGOs, religious leaders, Development officers and counsellors joined with the training.

Training session was conducted by Mr. Shakya Nanayakkara, Chairman of NDDCB with the assistance of an interpreter. Training programme was successfully concluded with high level of satisfaction of the participants.

Outreach Manual Development

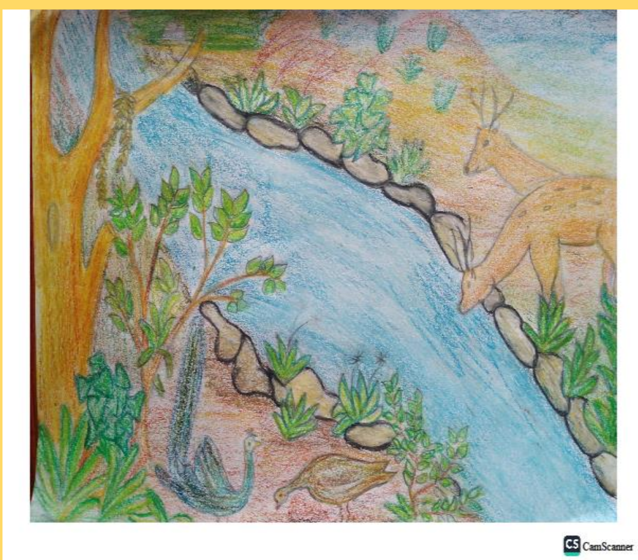
Outreach unit held a Workshop to develop the contents for the Practitioners' Manual for the outreach activities in combatting dangerous drug use. The Manual will include information and guidelines in creating awareness and enhancing cooperation with the communities towards directing dangerous drug users to the rehabilitation programmes, supporting them through the rehabilitation process and monitoring in the post-rehabilitation period.

JICA supported the implementation of this workshop as a follow-up to the country-focused training, "Program on Prevention of Usage of Illegal Drugs in Sri Lanka", which was implemented until FY2022.

All the staff of the Outreach Division who would also be users of the Manual proactively contributed to development of the Manual during the Workshop. The Workshop conducted by Mr. Shakya Nanayakkara, Chairperson of the National Dangerous Drug Control Board. In addition to the NDDCB staff, the Manual will also be distributed among NDDCB's stakeholders and partners in both the public and private sectors.

Outreach Unit

සේවාලාභීන්ගේ නිර්මාණ එකතුව



NDDCB ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථාන

Kandy

“Kandy” Youth Prevention,
Treatment& Rehabilitation Centre
Mampitiya Estate Handessa,
Peradeniya
Tel : +94 81 2315504

Nawadiganthaya

“Nawadiganthaya” Prevention,
Treatment & Rehabilitation Centre
Urapola, Nittambuwa
Tel : +94 33 2283060
Fax : +94 33 2283060
Email : navadiganthaya@nddcb.gov.lk

Talangama

“Talangama” Prevention, Treatment &
Rehabilitation Center
172, Shanthi Mawatha, Talangama
Tel : +94 11 2788090
Fax : +94 11 2788090
Email : sethsevana@nddcb.gov.lk

Galle

“Galle” Prevention, Treatment &
Rehabilitation Centre
Unawatuna Galle
Tel : +94 91 2224443
Fax : +94 91 2224443
Email : mithsevana@nddcb.gov.lk