nddcb.gov.lk

NDDCB
NEWS LETTER
VOLUME 39
January to March

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
- 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 නොමඳ දායකත්වය නිරන්තරවම අපේක්ෂා කරමි.

සභාපති

ශාක්‍ය නානායක්කාර

අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලය

බාහිර සේවා අංශය

නිදහස් වෙළඳ කලාප තුළ පිහිටා ඇති ආයතන වල සේවය කරන පුද්ගලයන් වෙනුවෙන් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සම්බන්ධ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් මාලාවක් පවත්වන ලදී

බියගම කටුනායක ආශ්‍රිත ප්‍රදේශවල මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත ගැටලු බොහොමයක් වාර්තා වී ඇති බැවින් මෙම ප්‍රදේශ ඉලක්ක කරගනිමින් බාහිරසේවා නිලධාරීන් විසින් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහන් පවත්වන ලදී

ශ්‍රී පාද වන්දනා කිරීමට පැමිණෙන බැතිමතුන් වෙනුවෙන් පවත්වන ලද වැඩසටහන

සෑම වසරකම මෙන්ම මෙම වසරේදීත් ශ්‍රී පාද පූජා භූමිය වෙත පැමිණෙන ජනතාව ඉලක්ක කර ගනිමින් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ දැනුවත් කිරිමේ වැඩසටහනක් මධ්‍යම පළාත් බාහිරසේවා නිලධාරීන් විසින් පවත්වන ලදී

නුවරඑළිය වසන්ත සැණකෙලිය වෙනුවෙන් පවත්වන ලද වැඩසටහන

සෑම වසරකම පැවැත්වෙන නුවරඑළිය වසන්ත සැණකෙලිය සඳහා පැමිණෙන ජනතාව වෙනුවෙන් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් පවත්වන ලදී

Outreach unit of the NDDCB was conducted a training program on community-based prevention and treatment interventions for the officials of the Salvation Army at Salvation Army Headquarters, Colombo. NDDCB outreach unit initiated collaboration with the Salvation Army staffs who are working at periphery for effective implementation of community works.

ප්‍රතිකාර හා පුනරුත්ථාපන අංශය

ප්‍රතිකාර හා පුනරුත්ථාපන අංශය මඟින් මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහිවූවන් සඳහා උපදේශන, ප්‍රතිකාර හා පුනරුත්ථාපන සේවාවන් ලබා දේ. ගාල්ල, තලංගම, නුවර, නිට්ටඹුව යන ප්‍රදේශවල අපගේ පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථාන ස්ථාපිත වී ඇති අතර වයස අවුරුදු 21ට පහළ සේවාලාභීන් මධ්‍යම පළාත් නිවාරණ, ප්‍රතිකාර හා පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානය වෙතද අවුරුදු 21 ත් 50 ත් අතර සේවාලාභීන් අනෙකුත් ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථාන වෙතද යොමු කර අවශ්‍ය පුනරුත්ථාපන සේවාවන් ලබා දීමට කටයුතු සලසා ඇත.

මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහිවීම නිසා විවිධ ප්‍රශ්නවලට මුහුණ දුන් පුද්ගලයින් එම ගැටලුවලින් මුදවා ගැනීම, ඔවුන්ට සහ ඔවුන්ගේ පවුල්වල සාමාජිකයින්ට සහනයක් ලබා දීම, ඔවුන්ගේ හැකියාවන් ශක්තිමත් කිරීම, අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය, පෞරුෂ සංවර්ධනය ආදී ගුණාත්මක වෙනස්කම් මඟින් ප්‍රතිකාර ක්‍රියාවලිය පෝෂණය කරන ලදි. ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථාන ආශ්‍රිත උපදේශන, ක්‍රීඩා, අධ්‍යාපන, ආගමික, විනෝදාත්මක, වෘත්තීය පුහුණු, භාවනා වැඩසටහන් අඛණ්ඩව ක්‍රියාත්මක කරන ලදි. එමෙන්ම දීප ව්‍යාප්ත මට්ටමින් ක්‍රියාත්මක වන මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ සහ බාහිරසේවා ක්‍රියාකාරකම් මඟින් සිදුකරන ලද ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම ආශ්‍රිතව ප්‍රජා පාදක ප්‍රතිකාර වැඩසටහන් සඳහා අවශ්‍ය දායකත්වය ද මෙම අංශය මඟින් ලබා දෙනු ලැබේ.

2024 වර්ෂයේ පළමු කාර්තුව තුළ මත්ද්‍රව්‍ය ඇබ්බැහිවූ සේවාලාභීන් 498 දෙනෙකු සඳහා උපදේශන සේවා ලබා දී ඇති අතර මණ්ඩලය මඟින් ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථාන සඳහා සේවාලාභීන් 184දෙනෙකු ඇතුළත් කර ප්‍රතිකාර ලබා දී තිබේ. එමෙන්ම සේවාලාභීන් 909 දෙනෙකු සඳහා පසුරැකරවණ කටයුතු සිදු කර ඇත.

නිවාරණ අධ්‍යාපන හා පුහුණු අංශය

1984 අංක 11 දරන අන්තරාදායක ඖෂධ පාලනය කිරීමේ ජාතික මණ්ඩල පනතේ 7 (ඉ) වගන්තිය යටතේ පවරා දෙන ලද බලතල ප්‍රකාරව "**ඖෂධ අයුතු ලෙස භාවිතා කිරීම හා වැළැක්වීමේ ජාතික අධ්‍යාපන වැඩ පිළිවෙල ළමයින් හා වැඩිහිටියන් සඳහා පවත්වාගෙන යාම**" ස්වකීය ප්‍රමුඛ වගකීම කරගත් අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලයේ නිවාරක අධ්‍යාපන හා පුහුණු අංශය, "**අපි ගුණාත්මක අධ්‍යාපනය හා පුහුණුව තුළින් මත්ද්‍රව්‍ය දුර්භාවිතය අවම සහ නිවාරණය වූ ආරක්ෂාකාරී පරිසරයක් නිර්මාණය කර ගැනීම සඳහා මිනිසුන් බලගන්වමු"** යන තේමාව පෙරදැරිව වාර්ෂිකව වැඩසටහන් දියත් කරනු ලබයි.

මෙහි දී පහත සඳහන් ප්‍රධාන ධාරාවන් හය (6) යටතේ වැඩසටහන් දීපව්‍යාප්තව ක්‍රියාවට නංවනු ලබයි.

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

ඒ අනුව 2024 පළමු කාර්තුවේ දී උක්ත ධාරාවන් ඔස්සේ වැඩසටහන් 584 ක් යටතේ 259178 දෙනෙකු ආමන්ත්‍රණය කිරීමට නිවාරක අධ්‍යාපන පුහුණු අංශය සමත්විය.මෙම කාර්තුවට අදාළ ව සිදුකරන ලද වැඩසටහන් සහ ව්‍යාපෘති කිහිපයක් පහත පරිදි වේ,

විද්‍යාපීඨ ගුරුවරුන් දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන-පුලතිසපුර ජාතික අධ්‍යාපන පීඨය-පොළොන්නරුව,

අධ්‍යාපනික ප්‍රදර්ශනය සහ දැනුවත්කිරීමේ වැඩසටහන

දරුවන් ඉලක්ක කරගත් අධ්‍යාපනික ප්‍රදර්ශනය සහ ඇනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන

කාන්තා දින සැමරුම් වැඩසටහන

පවුල දරුවෙකුගේ සමාජානුයෝජනය සඳහා ප්‍රබලවම බලපාන සාධකයක් ලෙස හඳුනා ගැනෙන අතර දෙමාපියන්ගේ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, ගැටලුකාරී පවුල් පරිසරය, ළමා අපයෝජන සහ නොසලකා හැරීම්, මාපියන් සහ රැක බලාගන්නන් විසින් දරුවන් හදා වඩා ගැනීමේ දී ඇතිවන ගැටළු, දරුවන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සඳහා යොමු කරවන අවදානම් සාධක ලෙස දැක්විය හැකි ය. දෙමාපිය කුසලතා සංවර්ධන වැඩසටහන් මගින් දරුවන් ගේ ආරක්ෂණ සාධක ඉහළ නැංවීම පසුකාලීනව සමාජානුයෝජන ක්‍රියාවලියේ දී ඇතිවිය හැකි අවදානම් සාධක අවම කිරීමට හේතු වෙයි. මෙවර ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනට සමගාමීව උක්ත කරුණු පදනම් කරගනිමින් කාන්තාව බලගැන්වීම උදෙසා වැඩසටහන් ගණනාවක් නිවාරක අධ්‍යාපන පුහුණු අංශය මගින් සිදුකරන ලදී,

Preventive Education and Training Division of National Dangerous Drugs Control Board has conducted an awareness program at Sri Anandarama Damma school, Dambagirigama ,Narammala for Damma school students on 31st of March 2024. This program conducted by Ms. J.A.I.S.Jayakodi- Kurunegala District Officer of Preventive Education and Training Division.

On 2024/3/30 Preventive Skill development programme conducted for selected police officers from colombo District police stations by Mre.F.R.I.Salih from NDDCB.

Preventive Education and Training Division of National Dangerous Drugs Control Board has conducted two awareness programs for the students of Hotel management course at NAITA Colombo District office on 27th March 2024. This program conducted by Ms Chandima Jayakody (DEIO) and Ms. Dulshani Tharaka Mahanama(DEIA) of Preventive Education and Training Unit.

Preventive Education and Training Division of National Dangerous Drugs Control Board has conducted Women's day awareness program at Wivekananda (brandiya temple) Viharaya, Eluwila,Panadura for Community on 09th of March 2024. This program conducted by Ms. Chamalee Jeewanthi - Kalutara District Officer of Preventive Education and Training Division.Organized by Panadura Modarawila Samurdhi Bank.

සුවපත්භාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා පුද්ගල මූලික විශ්වාස අධ්‍යයනයේ වැදගත්කම

මවුකුස පිළිසිඳ ගත් මොහොතේ සිට මරණය තෙක් අපගේ මනස තුළ තැම්පත් වන සිතුවිලි අප මූලික විශ්වාස ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. එනම් අප විසින් ලෝකය සහ අන් අය පිළිබඳ අප තුළ පවතින ගැඹුරුම උපකල්පන වේ.ඒවා අපගේ චින්තනය තුළ ස්ථිරව තැන්පත් වී ඇති අතර අපගේ යථාර්ථය සහ හැසිරීම් සැලකිය යුතු ලෙස හැඩගස්වා ඇත.

සැබවින්ම අපගේ මූලික විශ්වාසයන්ට වඩා කිසිවක් වැදගත් නොවේ. අපගේ ස්වයංක්‍රීය නිෂේධනාත්මක සිතුවිලි ඇතුළු අපගේ බොහෝ ගැටලුවලට මූලික හේතු වන්නේ ද අපගේ මූලික විශ්වාසයන් වේ.

මූලික විශ්වාසයන් මවගේ කුස පිළිසිඳ ගත් මොහොතේ සිට ඇයගේ සිතුම් පැතුම් අත්දැකීම් අනුව හැඩ ගැස්වෙන බව මනෝවිද්‍යාත්මක න්‍යායන් තුළ ඉදිරිපත් වේ. එමෙන්ම ළමා වියේ ඇගයීම් සහ අත්දැකීම් මත පදනම්ව පුද්ගලයාගේ මූලික විශ්වාස පද්ධති ගොඩ නැගේ. බොහෝ විට එම විශ්වාස පද්ධති අසත්‍ය, අතාර්කික තොරතුරු සහ නිගමනවලින් සමන්විත වේ. පුද්ගලයාගේ පවුල සහ ජීවත්වන පරිසරය තුළ හර පද්ධති ඉතා ශක්තිමත්ව පවතින විට පුද්ගලයාගේ මූලික විශ්වාස පද්ධතිය ඉතා හරවත් ලෙස ගොඩ නැගේ. නමුත් බිඳුණු පවුල්, දරුවා පිළිබඳව අවධානය අවම වු හෝ පවුල තුළ හර පද්ධති අවම වු සහ අවම ධනාත්මක හර පද්ධතින් පවතින පරිසර තුළින් හමුවන පුද්ගලයා තුළ දක්නට ලැබෙන්නේ සෘණාත්මක විශ්වාසයන්ය. මෙයට හොඳම නිදසුන පැල්පත් නිවාස, මුඩුක්කු, පහළ ආර්ථිකයක් සහිත නිවාස සංකීර්ණ තුළ ජීවත්වන පුද්ගලයන්ය. ඔවුන්ගේ මූලික විශ්වාස පද්ධතිය සියුම්ව විශ්ලේෂණය කරන විට පවුල තුළින් මෙන්ම පරිසරය තුළින්ද ඔවුන්ට උරුම වු අතාර්කික, අහේතුවාදි, අසත්‍ය විශ්වාස පද්ධතීන් හඳුනා ගත හැකිය.

එම පද්ධති ස්වයං චිරස්ථිතික ය. චුම්බක මෙන් එම මූලික විශ්වාසයන් ශක්තිමත් කරන සාක්ෂි ආකර්ෂණය කර ගන්නා අතර, ඒවාට අභියෝග කළ හැකි ඕනෑම දෙයක් ඔවුන් ප්‍රතික්ෂේප කරනු ලැබේ. නමුත් ඒවා වෙනස් කිරීමට හැකි ය.

පුද්ගලයාගේ මූලික විශ්වාස පිළිබඳව ඉතා සවිස්තරව සාකච්ඡාවට ලක්වූයේ ආරෝන් බෙක් ගේ ප්‍රජානන චර්යයා (CBT) සන්දර්භය තුළ ය. එහිදි මූලික විශ්වාස නව තොරතුරු සකසන ආකාරය සහ අර්ථ නිරූපණය කරන ආකාරය හැඩගස්වන ස්කීමා ලෙසද හැඳින්විය.

මෙහිදි ආරොන් බෙක් (1979) අන්තර් සම්බන්ධිත සංජානන මට්ටම් තුනක් ගෙනහැර දැක්වීය

- මූලික විශ්වාසයන්
- අක්‍රිය උපකල්පන
- සෘණ ස්වයංක්‍රීය සිතුවිලි

අපගේ ස්වයංක්‍රීය සෘණාත්මක සිතුවිලි අපගේ අක්‍රිය උපකල්පනවල සහ සෘණ මූලික විශ්වාසයන්ගේ ප්‍රතිබිම්බනය ලෙස හැඳින්විය හැකිය.

මූලික විශ්වාසයන් ජීවිතයේ මුල් අවධියේදී පිහිටුවා ඇති අතර අපගේ වර්ධනය සහ ජීවන අත්දැකීම් අනුව හැඩගැසී ඇත. මෙම මූලික විශ්වාස ඉතා ගැඹුරට වර්ධනය වී ඇති නිසා ඒවා වෙනස් කිරීම ඉතා අපහසු වේ. එහිදි අහේතුවාදි අතාර්කික මූලික විශ්වාස ජීවිතයේ පසුකාලීනව ඵලදායි නොවන හෝ හානිකර විය හැකිය. විශේෂයෙන්ම කාංසාව, විෂාදය සහ සමාජ විරෝධි හැසිරීම් සඳහා එමඟින් සැපයෙන බලපෑම ඉතා ඉහළය.

පුද්ගලයාට හානිකර පොදු මූලික විශ්වාසයන් සාමාන්‍යයෙන් පැමිණෙන්නේ නිරපේක්ෂ " මම ... ," " මිනිසුන් ," සහ " ලෝකය යන " ප්‍රකාශවල ස්වරූපයෙන් වේ.

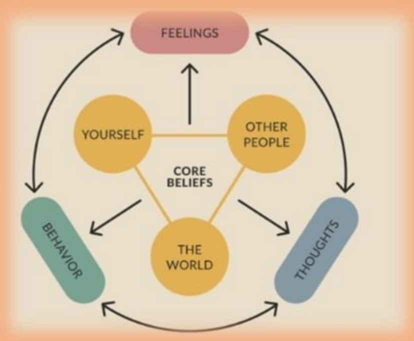


Image download Google

උදාහරණ ලෙස,

- මම නරකයි, නපුරුයි, පරාජිතයි, හොඳ මදි, අදක්ෂයි, කැතයි, මෝඩයි, අපේ හරයන් කුණුවෙලා, නුසුදුසුයි, අසාමාන්‍යයි, නීරසයි, පැවැත්මේ දෝෂ සහිත හෝ ආදරය කළ නොහැකියි ලෙස සිතිම
- මිනිසුන් සෑම විටම නරක, විශ්වාස කිරීමට නොහැකි ,ආත්මාර්ථකාමී අය ලෙස සිතිම
- ලෝකය භයානක ස්ථානයක් ලෙස සැලකිම.එනම් නරක දේවල් පිරුණු අනාරක්ෂිත හෝ සතුරු භූමියක් ලෙස සිතිම

ජුඩිත් බෙක් (2005, 2011)විසින් පුද්ගලයා තමා ගැන ගොඩනගා ගනු ලබන සෘණාත්මක මූලික විශ්වාසයන් ප්‍රධාන කාණ්ඩ තුනක් යෝජනා කරනු ලබයි. එනම්,

- අසරණකම
- ආදරය නොලැබීම
- නොවටිනාකම

අසරණකම ගණයට වැටෙන විශ්වාසයන් පුද්ගලික නොහැකියාව, අවදානම් සහ පහත්කම සම්බන්ධ වේ. ආදරය හා සම්බන්ධ මූලික විශ්වාසයන්ට මට කැමති නැත යන බිය සහ සමීපභාවයට හැකියාවක් නැත යන බිය ඇතුළත් වන අතර, වැදගැම්මකට නැති බව තේමා කරගත් මූලික විශ්වාසයන් තුළ මම නොවැදගත් සහ අන් අයට බරක් යන විශ්වාසය ඇතුළත් වේ.

අපට අන් අය ගැන නිෂේධනාත්මක අදහස් තිබේ නම්, ඒවා විශ්වාස කළ නොහැකි, අපට රිදවීමට කැමති හෝ පහත්, නොසැලකිලිමත් දේ ලෙස සැලකිය හැකිය. මෙම සියලු විශ්වාසයන් පුද්ගලයාව මානසිකව කනස්සල්ලට පත් කිරීමට ඉවහල් වේ.

අපගේ මූලික විශ්වාසයන් ධනාත්මක සහ ප්‍රයෝජනවත් නම් අපිට වැඩිදුර ක්‍රියාමාර්ග ගැනීමට අවශ්‍ය නැත. එය එසේ නොවේ නම් අපි ඒවා සෘණාත්මක තත්ත්වයේ සිට ධනාත්මක තත්ත්වයට පරිවර්තනය කිරීමට උත්සාහ කළ යුතුය. එනම් සීමා කරන මූලික විශ්වාසයන් පුද්ගලයාගේ අඩු ආත්ම අභිමානයට මූලික හේතු වේ. අපි අපට, අන් අයට සලකන ආකාරය සහ අන් අය අපට සලකන ආකාරය පවා මෙම විශ්වාසයන් හැඩගස්වනු ලැබේ. එනම් පුද්ගලයාගේ ස්වයං-කතාවල ස්වරය සකස් කරනු ලැබේ.

අපගේ අත්දැකීම් අපගේ මූලික විශ්වාසයන් සමඟ නොගැලපෙන විට, අපගේ මනස සෑම විටම සංජානන කරනු ලැබේ.එබැවින් විශේෂයෙන්ම සමාජ විරෝධී හැසිරීම් තුළ සිටින පුද්ගලයන්ගේ සංජානන විකෘතිතා හඳුනාගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. පුද්ගලයාගේ මතුපිට විශ්වාස පද්ධතිය නිර්මාණය කිරීමට අප උත්සාහ කළ ද ඔහුගේ යටි සිතේ තැන්පත්ව ඇති මූලික විශ්වාස පද්ධතිය සඳහා ආමන්ත්‍රණය නොකළ විට නැවත නැවත සුපුරුදු චර්යාව, ඇබ්බැහි ගත චර්යාව දක්නට ලැබේ.

සුවපත්වීම පදනම් කර ගත් ප්‍රතිකාරය තුළ පුද්ගලයාගේ මූලික විශ්වාස පද්ධතිය වෙනස් කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. එහිදි පුද්ගලයාගේ පහත සදහන් පොදු සංජානන ගැටලු සදහා මූලික අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් වේ.එනම්,

- **කලු- සුදු චින්තනය**

අන්තවාදී සිතිම. එනම් යමක් සම්පූර්ණ හොදය හෝ නරකය ලෙස සිතිය. මධ්‍යස්ථභාවයෙන් තොර වීම

- **ව්‍යසනකාරී බව**

එනම් සෑම විටම නරකම උපකල්පන කිරීම. ඉතා කුඩා සිදුවීමක් වුව ද මහා විපතක් ලෙස සැලකීම.

මානසික පෙරහන

ජීවිතේ සෑම දෙයක්ම සෘණාත්මක ලෙස පමණක් දැකීම. සෘණාත්මක දේ පමණක් මතක තබා ගැනීම, සෘණාත්මක දේ පිළිබඳව පමණක් අවධානය යොමු කිරීම. ජීවිතයේ ධනාත්මක දේ කොතෙක් තිබුණත් නොසලකා හැරීම

- **අධි සාමාන්‍යකරණය**

ජීවිතයේ එක සෘණාත්මක සිදුවීමක් සෑම විටම සිදුවන බවට සාමාන්‍යකරණය කිරීම.

- **පුද්ගලීකරණය**

සිදුවීම්, විවිධ අවස්ථා පුද්ගලිකව ගැනිම. තමාට කිසිම අදාල බවක් නොමැති දේ ද තමාගේ කරගෙන තමාට දොස් නැගීම සහ දුකට ,පීඩාවට, කලකිරීමට පත්වීම.

- **මනස කියවීම**

අන් අය තමා ගැන සිතන විදිය තමාට දැනෙනවා දන්නවා ලෙස සිතිම සහ සහතික වීම. (සෘණාත්මක ලෙස)

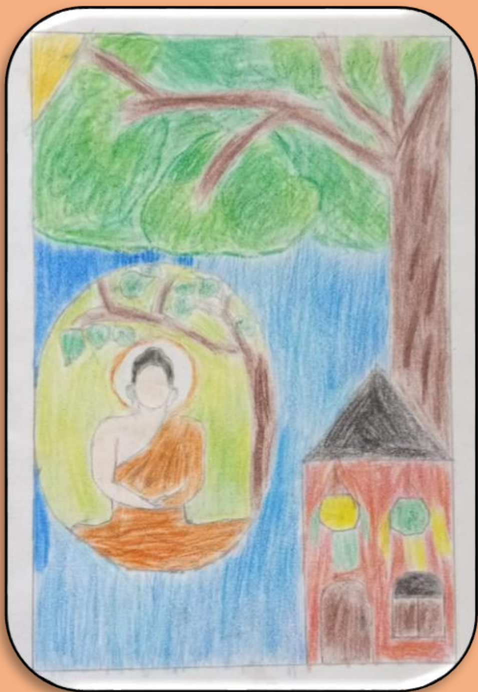
මෙවැනි සංජාන ගැටලු හේතුවෙන් පුද්ගලයකු නැවත නැවත සමාජ විරෝධී චර්යාව නඩත්තු කිරීම සිදු කරනු ලැබේ. එබැවින් සුවපත්වීම පවත්වාගෙන යාම සදහා පුද්ගලයාගේ අතාර්කික, අහේතුවාදී, අසත්‍ය මූලික විශ්වාස පද්ධතිය හදුනාගැනීම සහ ඒ සඳහා නිවැරදි තාක්ෂණික දැනුමෙන් ආමන්ත්‍රණය කිරීම ඉතා වැදගත්ය.

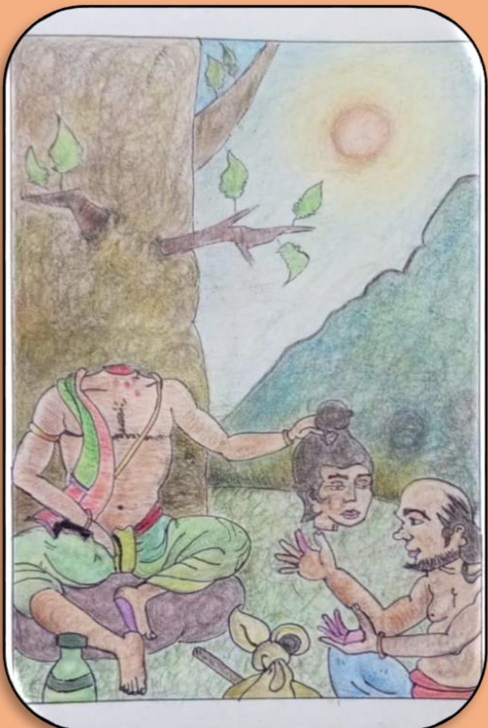
එච්. බුද්ධි එරංගිකා පෙරේරා,

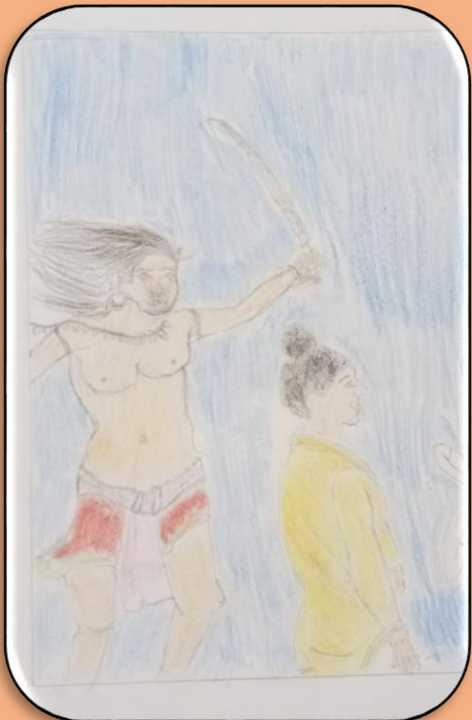
සහකාර බාහිරසේවා නිලධාරි,

කලුතර දිස්ත්‍රික්කය.

සේවාලාභි නිර්මාණ







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