



සාමාන්‍ය ජීවිතය අඩාල වී ඇත

COVID-19 වසංගත තත්වය නිසා අඩාල වූ සාමාන්‍ය ජීවිතයේ
කටයුතු කළමනාකරණය කර ගැනීම

ලොරේ මයිනාර්ඩ්
(Lorrae Mynard)



සිංහල අනුචාදය:
නන්දන වෙලගේ
(Nandana Welage)
ප්‍රදීප් චන්දන ගුණරත්න
(Pradeep Chandana
Gunaratne)



සාමාන්‍ය ජීවිතය අඩාල වී ඇත

COVID-19 වසංගත තත්වය, ලොව පුරා වෙසෙන බොහෝ දෙනාගේ චිද්‍රිතෙදා ජීවිතයට දැඩි බලපෑමක් එල්ල කරමින් සිටියි.

අපේ ආදරණීයයන් මෙම භයානක ව්‍යසනයෙන් බේරා ගැනීම සඳහා, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ උපදෙස් පරිදි සමාජ දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීමේ නිර්දේශ වලට අනුගත වීම සහ අපගේ ගමන් බිමන් දැඩි ලෙස සීමා කිරීම වැනි පියවර ගන්නා අතරම, මෙම ව්‍යසන තත්වය අපගේ මානසික සෞඛ්‍යය, ශාරීරික යෝග්‍යතාව සහ වෘත්තීය සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපාන්නේ කෙසේද යන්න ගැනද දැඩි ලෙස සැලකිලිමත් විය යුතුය.



අපට කළ හැක්කේ කුමක්ද?

මේ දිනවල, බොහෝ අය ඔවුන්ගේ නිවස තුළ වැඩි කාලයක් ගත කරන බැවින්, අපගේ එදිනෙදා ජීවිතය අලුතින් ඇති වී තිබෙන තත්වයට අනුව හැඩ ගස්වා ගන්නේ කෙසේ දැයි පහත දැක්වෙන මාතෘකා ඔස්සේ සිතා බලමු.



ඵලදායීතාව



ස්වයං රැකවරණය



විවේකය



ඔබේ අවකාශය



ජීවන රටාව



භූමිකා



එලදායිතාව

මේ යටතට ඔබගේ වෘත්තීය ජීවිතය, ස්වේච්ඡා සේවය, ඉගෙනීම හෝ අධ්‍යයන කටයුතු, අන් අය රැක බලා ගැනීම සහ ඔබ, ඔබගේ පවුල සහ ප්‍රජාව වෙනුවෙන් ඉටු කරන සෑම දෙයක් ඇතුළත් වේ.

වර්තමානයේ ඇති වි තිබෙන තත්ත්වය, සාමාන්‍යයෙන් එදිනෙදා කරන වැඩ අනුව එක් එක් අයගේ ජීවිත වලට විවිධාකාර බලපෑම් ඇති කරයි.



කාර්යාල සේවකයින්

කාර්යාල වටපිටාවක සේවය කරන පුද්ගලයන්ට නිවසේ සිට ම තමන් සාමාන්‍යයෙන් කාර්යාලයේ සිදු කරන හෝ ඊට සමාන කටයුතු වල යෙදීම සාපේක්ෂව සරල කරුණක් විය හැකිය. ඇතැම් අයට සිය රාජකාරී නිසි ලෙස ඉටු කිරීම සඳහා ඔන්ලයින් සාකච්ඡා ආදිය පිළිබඳ අලුතින් ප්‍රගුණ කිරීම අවශ්‍ය වීමට ඉඩ ඇත.



පාරිභෝගික සේවය

පාරිභෝගිකයන් සමග සෘජු ව ගැටෙන සේවා වල නිරත වූ වෘත්තිකයන්, ආයතනයේ වෙනත් අංශ වල කටයුතු වලට සහය වීම සඳහා කාර්යාල කටයුතු වලට අනුයුක්ත කරනු ලැබිය හැකිය.



සිසුන්

සාමාන්‍යයෙන් පාසලට හෝ විශ්වවිද්‍යාලයට ගොස් අධ්‍යාපනය ලබන පාසල් සිසුන් සහ විශ්ව විද්‍යාල සිසුන්ට මේ අවස්ථාවේ දී තම නිවසේ සිට දුරස්ථ අධ්‍යාපන ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් හෝ දෙමවුපියන්ගේ සහය ඇතිව අධ්‍යාපන කටයුතු කර ගැනීමට සිදු වනු ඇත.



නිවසේ සිට වැඩ කරන ස්ථානය සකස් කර ගැනීම

ඔබ නිවසේ සිට නම රාජකාරි කටයුතු කිරීමට හෝ අධ්‍යාපන කටයුතු සිදු කිරීමට අදහස් කරන්නේ නම් මනා ලෙස සැලසුම් කළ වැඩ කරන ස්ථානයක් සකස් කර ගැනීම ඉතා වැදගත් ය.

ඔබ පරිගණකයක් හෝ ලැප්ටොප් පරිගණකයක් පාවිච්චි කරන්න කරන්නට අදහස් කරන්නේ නම් එයට ගැලපෙන උසකින් යුතු මේසයක් පුටුවක් සහ නිදහස් පරිසරයක් සකස් කර ගත යුතුය.

නිවසේ සිට වැඩ කිරීම පිළිබඳ සකස් කර ඇති තොරතුරු කට්ටල හා අවශ්‍ය උපදෙස් අන්තර් ජාලයෙන් පහසුවෙන් සොයා ගත හැකිය.

හැකි සෑම අවස්ථාවක දීම ඔබගේ රාජකාරි සගයන්, පාසල් හෝ විශ්වවිද්‍යාල මතුරන් සහ හිතවතුන් සමඟ කතා බහ කරන්න. දුරකථන සහ Skype වැනි සහ සමාජ මාධ්‍ය ඔස්සේ ඔබට ඔවුන්ගේ දැන සැප විමසා බැලිය හැකිය.



රාජකාරී හෝ ව්‍යාපාර කටයුතු සාමාන්‍ය පරිදි සිදු කිරීම

සමහර අන්‍යාවශ්‍ය සේවා වල හිරහ වහ අයට අඛණ්ඩව ඔවුන්ගේ සේවා ස්ථානයට යාමට සිදු වනු ඇති නමුත් COVID- 19 තත්ත්වයට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා කාර්යාලයේ දී සාමාන්‍යයෙන් කරන කටයුතු වලට වඩා වෙනස් ආකාරයෙන් හෝ වැඩි පීඩනයක් යටතේ සේවය කිරීමට සිදු විය හැකිය. (උදා: සෞඛ්‍ය සේවා සහ හදිසි සේවා සපයන්නන්, රජයේ ඉහළ නිලධාරීන්, බෙදාහැරීමේ සේවකයින්)

මේ අවස්ථාවේ දී නිසි වේලාවට ප්‍රමාණවත් පරිදි ආහාර ගැනීම, අවශ්‍ය පරිදි පාන වර්ග ගැනීම, සේවා මුර අතර ප්‍රමාණවත් විවේකයක් ලබාගැනීම මෙන්ම, තමා සමග සේවා කරන අන් අය ගැන සැලකිලිමත් වීම සහ එකිනෙකාට සහය වීම ද අතිශයින් ම වැදගත් ය.

ඔබ කායික ව, චිත්තවේගී ය හෝ මානසික ව විඩාපත් ව සිටින විට ඔබේ සේවාව ඉටු කිරීම සඳහා ඔබ දක්වන දායකත්වය දැඩි ලෙස අඩු විය හැකිය. එබැවින් ඔබට මේ අවස්ථාවේ අලුතින් ඇති වී තිබෙන පීඩාකාරී තත්ත්වය යටතේ වැඩ කළමනාකරණය කර ගැනීමේ අපහසුවක් තිබේ නම් සුදුසු අයකුගේ උදව් ඉල්ලා සිටින්න. (උදා: මානසික සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයකු හෝ උපදේශකවරයකු වැනි)



අලුත් දෙයකට යොමු වන්න

සෘජු පාරිභෝගික සේවා සපයන ආයතන වල සේවය කරන අයගේ සේවා අවශ්‍යතාව අඩු වීම හේතුවෙන් සේවය තාවකාලිකව හෝ ස්ථිරව අවසන් කිරීම වැනි දෑ මේ කාලයේ දී සිදු විය හැකිය. මෙවැනි සිදු වීම් නිසා බොහෝ අයගේ සිත් තුල මහත් බියක් සහ අස්ථාවර බවක් ඇතිවීම නොරහසකි.

තත්වය එසේ වුවද, ඔබගේ කුසලතා, පළපුරුද්ද සහ ඔබ ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ අවශ්‍යතා මත නව රැකියාවක් නැතහොත් නව කාර්යභාරයක් කරා යාමට ඔබට අවස්ථාවක් උදා විය හැකිය.

මේ දිනවල සහාය සඳහා වැඩි කාර්ය මණ්ඩලයක් අවශ්‍ය කර්මාන්ත:

- ජංගම රථවලින් සිදු කරන ව්‍යාපාර
- සෞඛ්‍ය සේවා
- පිරිසිදු කිරීම
- අන්තර්ජාල මිල දී ගැනීම් නිවෙස් වෙත බෙදා හැරීම
- රජයට සම්බන්ධ හා ජෛව තාක්ෂණය හා සම්බන්ධ කටයුතු
- මෞෂධ සමාගම්
- අන්තර්ජාලය පදනම් කර ගත් සන්නිවේදන කටයුතු



ඔබට රැකියාවක් සොයා ගත නො හැකි නම්...

සෑම අයෙකුටම පහසුවෙන් නව රැකියාවක් සොයා ගැනීමට නො හැකි වනු ඇත.

ඔබගේ රැකියා ස්ථානය තාවකාලිකව වසා දමා තිබේ නම් හෝ ඔබට රැකියාව අහිමි වී ඇත්නම්, රටේ පවතින හිනි ඊනි අනුව ඔබට හිමි විය යුතු සහ රජය මගින් මේ අවස්ථාවේ පිරිනමන සහන පිළිබඳ දැනුවත් ව සිටීම වැදගත් ය.

ඔබ රැකියා විරහිතව සිටී නම් මේ කාල සීමාව ඵලදායී ලෙස ගත කල හැකි වෙනත් ආකාර පිළිබඳ සොයා බලන්න. ජීවත් වීමට ප්‍රමාණවත් ආදායමක් ලබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වුවත්, ඔබට ජයග්‍රාහී හැඟීමක් සහ තෘප්තිමත් බවක් ලබා දෙන යමකට ඔබට දායකත්වයක් ලබා දිය හැකිය. ඵවැනි කටයුත්තක නිරත වීම ඔබේ මානසික සෞඛ්‍යය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.

- විශේෂයෙන්ම තරුණ අයට නොයෙකුත් අන්තර්ජාල පාඨමාලා නොමිලේ අධ්‍යයනය කල හැකිය. Coursera, FutureLearn සහ EdX වැනි වෙබ් අඩවි ඵවැනි සේවාවන් සපයයි.
- නිවස හෝ වත්ත පිරිසිදු කිරීම හෝ හඩත්තු කටයුතු සිදු කරන්න
- අන් අයට සහාය වන්න - අත්‍යවශ්‍ය සේවා වල යෙදෙන ඔබගේ ශ්‍රද්ධාවන් හෝ හිතමිතුරන්ගේ දුරුවන් දිවා කාලයේ දී ඔබට රැක බලා ගත හැකිය. ඵවිට ඔවුන්ට ඔවුන්ගේ සේවය නිදහසේ ඉටු කිරීමට අවස්ථාව ලැබේ. පවුලේ වැඩිහිටි ශ්‍රද්ධාවන්ගේ හෝ අසල්වැසි වැඩිහිටියන්ට අවශ්‍ය ඖෂධ හෝ අනිකුත් ද්‍රව්‍ය මිල දී ගැනීමට ඔබට සහය විය හැකිය.
- පාසල් සිසුන්ට තම නිවසේ සිට අධ්‍යාපන කටයුතු වල නිරත විය හැකිය.



සිවියං රැකවරණය

ඔබ සහ ඔබේ වටපිටාව රැක බලා ගැනීම.



පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාව

වත්මන් තත්වය නිසා ඔබගේ පුද්ගලික සනීපාරක්ෂක කාර්යයන් අතපසු නොවිය යුතුය. පෙර මෙන්ම ඔබ සාමාන්‍යයෙන් යෙදෙන සනීපාරක්ෂක කටයුතු වල දිනපතා නිරත වන්න. ඒ සඳහා අවශ්‍ය සබන්, දත් බෙහෙත් වැනි දෑ ඔබ සතුව නොමැතිනම් ඒවා සපයා ගැනීම සඳහා අන් අයගේ සහය ලබා ගන්න.

සෞඛ්‍ය සහාය



වෛද්‍යවරයකු හෝ වෙනත් සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයකු හමු වීම සහ ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම බොහෝ දෙනෙකුගේ එදිනෙදා දින වර්ගාවේ අංගයකි. සාමාන්‍යයෙන් ඔබ සහභාගී වන සායන සමග දුරකථනයෙන් සම්බන්ධ වී අවශ්‍ය උපදෙස් සහ ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම සඳහා යොදා ඇති නව ක්‍රම පිළිබඳ දැන ගන්න. බොහෝ සායන ඔබගේ ඖෂධ නිවසට ම ලබා දීමට කටයුතු යොදා ඇත. එමෙන්ම හැකි අවස්ථා වල දී දුරකථන මාර්ගයෙන් සහ අන්තර්ජාලය ඔස්සේ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමට සපයා ඇති පහසුකම් භාවිතා කරන්න.

මානසික සෞඛ්‍ය සහාය



මේ දුෂ්කර කාලයේ දී ඔබගේ මානසික සෞඛ්‍යය ගැන සැලකිලිමත් වන්න. ඔබේ සාමාන්‍යයෙන් මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නේ නම් එම සායන හා දිගටම සම්බන්ධ වී අවශ්‍ය ඖෂධ ලබා ගන්න. සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රතිකාර නොගන්නද, මෙවැනි අවදානම් කාල වල දී ඔබට මානසික සහය අවශ්‍ය විය හැකිය. එවැනි අවස්ථා වල දී අන්තර්ජාලය හෝ දුරකථන සහාය සේවා භාවිතා කරන්න. උදා: 1926 ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය උපකාරක සේවාව (පැය 24 පුරා ක්‍රියාත්මක වේ)



වෙළඳපොළට යෑම සහ ආහාර

මෙම කාලසීමාවේ දී, ආහාර සහ ගෘහ අවශ්‍යතා සඳහා වෙළඳපොළට යෑම දැඩි ලෙස අඩාල විය හැක.

පුද්ගල දුරස්ථභාවය සහ සමාජ දුරස්ථභාවය පිළිබඳ රජයේ නීති ඊනි පිළිබඳ නිරතුරු අවධානයෙන් සිටින්න. වෙළඳපොළට යාම අත්‍යවශ්‍ය වන්නේ ද සහ එලෙස යාම ආරක්ෂිත ද යන්න පිළිබඳ කලින් සොයා බලන්න. රජය, සෞඛ්‍ය අංශ සහ ආරක්ෂක අංශ වල උපදෙස් වලට අනුකූලව ඇදිරි නීතිය ඉවත් කර ඇති කාල සීමාවල දී පමණක් කලින් සැලසුම් කර ගත් පරිදි වෙළඳ පොළට ගොස් අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය මිල දී ගන්න. (ඉඳහිට හෝ සමාජගත වීම ඔබගේ මානසික සෞඛ්‍යය යහපත් ලෙස පවත්වා ගැනීමට උපකාරී විය හැකිය)

මෙම COVID- 19 ව්‍යසනයට පෙර සිට ම ඔබ අන්තර්ජාලය පාවිච්චි කර මිල දී ගැනීම් කර ඇත්නම් එය දිගටම කර ගෙන යා හැක. එනමුත් මෙයට පෙර ඔබ අන්තර්ජාලය ඔස්සේ මිල දී ගැනීම් කර නොමැති නමුත් ඔබ සතුව සුදුසු අන්තර්ජාල සම්බන්ධතාවක් ඇත් නම් එලෙස ගනුදෙනු කරන ආකාරය ගැන සොයා දැන ගැනීම වැදගත් වනු ඇත. එමෙන්ම මේ දින වල ක්‍රියාත්මක වන දුරකථනය මගින් ඇණවුමක් කිරීමේ ක්‍රමවේද ගැන සහ ඔබ ප්‍රදේශයට පැමිණෙන බෙදා හැරීමේ රට පිළිබඳ තොරතුරු සොයා ගන්න.

වෙළඳපොළෙහි ඇති ක්ෂණික ආහාර සහ කලින් පිළියෙළ කළ ඇති ආහාර මත යැපීමෙන් වළකින්න. ඒවා මූල්‍යමය වශයෙන් මිල අධික වන අතර සෞඛ්‍යයට එතරම් යහපත් නොවනු ඇත. එබැවින් සමබර සහ පෝෂ්‍යදායී ආකාරයට ආහාර පිස ගැනීමට පුහුණු වීම සඳහා මේ කාලය යොදා ගන්න. මුළුතැන්ගෙයෙහි ඔබේ කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා ආහාර වට්ටෝරු පොතක් උදව් කර ගත හැකිය. එමෙන්ම රසවත් ආහාර පිළියෙල කර ගන්නා විඩියෝ අන්තර්ජාලයෙන් අවශ්‍ය තරම් සොයාගත හැකිය.



ව්‍යායාම කරන්න

ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යය යහපත් ලෙස පවත්වා ගැනීම සඳහා ව්‍යායාම කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

දවසේ ව්‍යායාම වල නිරත වීම සඳහා නිශ්චිත වේලාවක් වෙන් කර ගන්න. ඔබ සතුව ව්‍යායාම උපකරණ (ව්‍යායාම බයිසිකලය, treadmill වැනි) තිබේ නම් ඒවා පාවිච්චියට සුදුසු ම අවස්ථාව මෙයයි. එමෙන්ම YouTube හි ඇති Zumba වැනි නර්තන ක්‍රම සහ දිගුදුරු ව්‍යායාම, බර අඩු කර ගැනීමේ ව්‍යායාම වැනි ව්‍යායාම ක්‍රම බාගත කර ගැනීමෙන් ඒවා පුරුදු විය හැකිය.

නිවස පිරිසිදු කර ගැනීම එනම් මිදුල අතුගෑම, මකුළු දැල් කැඩීම, ජනෙල් පිරිසිදු කිරීම සහ ගෙවත්තේ වැඩ කිරීම වැනි අවස්ථානුකූල ක්‍රියාකාරකම් ව්‍යායාමයක් ලෙස සලකා සිරුරට දැනෙන පරිදි එම කටයුතු වල නිරත වන්න.

ඔබ සතුව ගෙවත්තක් තිබේ නම් එහි ඇවිදීම, කුරුල්ලන්, සමනලයන් වැනි සතුන්ගේ හැසිරීම් නිරීක්ෂණය කිරීම, සුරතල් සතුන් සමඟ කාලය ගත කිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම ද ඉතා ප්‍රයෝජනවත්ය.



නිදාගන්න

යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා නින්ද ඉතා වැදගත් ය.

ඊළඟ දවසේ රාජකාරියට වාර්තා කිරීමට හෝ වෙනත් වැදගත් වැඩක යෙදීමට අවශ්‍ය නොවන අවස්ථා වල දී නියමිත වේලාවට නින්දට යාම අතපසු වීම සහ තරමක් ප්‍රමාද වී අවදි වීම සාමාන්‍ය ස්වභාවයයි.

විනයගරුක වන්න (ඔබටම කාරුණික වන්න) නින්දට යන සහ අවදි වන වේලාවන් පෙර සිදු කල ආකාරයට ම පවත්වා ගෙන යන්න.

ඔබට මේ දිනවල නින්දට යාම ප්‍රමාද වන්නේ නම් රූපවාහිනිය වැනි උපාංග නින්දට පැයකට පමණ පෙර නිවා දමන්න එමෙන්ම කැලේන් අඩංගු නොවන උණුසුම් පානයක් ගැනීම, උණුසුම් ප්‍රයෝග අරග සෝදා ගැනීම, සැහැල්ලු සංගීතයට සවන් දීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් ඔබට නිදා ගැනීම පහසු කරනු ඇත.



විවේකය

අපගේ සිරුරට නව පණක් ගෙන දෙන සහ සතුට ගෙන දෙන විවිධ ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගෙන ඒවායේ නිරත වීමට අමතක නො කරන්න. විනුපට සහ රූපවාහිනී කතා මාලාවලට පමණක් සීමා නොවී ඔබ සාමාන්‍යයෙන් විවේකය ගත කිරීම සඳහා කරනු ලබන වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් වෙත ද උවමනාවෙන් ම යොමු වන්න.



මෙවැනි දෑ විවේක කාලයේ දී උත්සාහ කර බලන්න

- ඔබේ ප්‍රියතම සංගීත ඇල්බමයට/ගී නැටියකට හෝ සජීවී ප්‍රසංග පටි ගත කිරීමකට සවන් දෙන්න.
- වික්‍රපටයක් හරඹා ඒ ගැන දුරකථනයෙන් මිතුරෙකු සමඟ කතා කරන්න.
- වාර්තා වික්‍රපටයක් හැරවීමෙන් ලෝකයේ විවිධ දුර්ගතීය මෙන්ම ඓතිහාසික වැදගත්කමකින් යුත් ස්ථාන වලට මනසින් ගමන් කළ හැක.
- ඔබගේ දුරුවන් හට විනිච්ච, මැජික් උපක්‍රම හෝ සංගීත ප්‍රසංග සැලසුම් කර ගෘහය තුළ වේදිකා ගත කිරීමට අනුබල දෙන්න.
- අන්තර්ජාලය ඔස්සේ නොමිලේ ලබා දෙන පොත්පත්, සඟරා සහ පුවත්පත්, පටිගත කරන ලද පොත්, වික්‍රපටි වැනි දේ පරිශීලනය කරන්න.
- ඔබ අවට පරිසරය, ස්වභාව සෞන්දර්ය රස විඳින්න. මෙහි දී අන් අය සමඟ පුද්ගල දුරස්ථ බව පවත්වා ගැනීමට අමතක නොකරන්න.



පුද්ගලික ව්‍යාපෘත

දැනට පවතින තොරතුරු අනුව, මෙම ගෝලීය වසංගතය තවත් මාස කීපයක් අප නිවසේ රඳවා තබන බව පෙනෙන බැවින් මෙතෙක් කලක් ඔබට කිරීමට අවශ්‍ය වූ එහෙත් කාලය නොමැති කමෙන් මග හැරුණු විශේෂ ව්‍යාපෘතියක් ආරම්භ කිරීමට හෝ සම්පූර්ණ කිරීමට මේ කාලය යොදා ගත හැකිය.

- ඔබේ ගෙවත්ත නව සැලසුමකට සකස් කරන්න.
- අපිලිවෙළට ඇති ඡායාරූප එකතු කර ඇල්බමය සකස් කරන්න.
- සුපවේදය හෝ ගෙදර දොරට අවශ්‍ය වන නව නිපුණතාවක් ප්‍රගුණ කරන්න.
- අල්මාරි, මඩු, ගරාජය පිලිවෙළකට සංවිධානය කරන්න.
- පියානෝව හෝ ග්‍රීටාරය වැනි සංගීත භාණ්ඩ ඔබ සතුව ඇත්නම් අලුත් සංගීත බණ්ඩ අධ්‍යයනය කරන්න, නැතහොත් වාදනය කිරීමට ඉගෙන ගන්න.
- අත්කම් හෝ බිත්ති සැරසිල්ලක් නිමා කරන්න.



ඔබේ වටපිටාව සකස් කර ගැනීම

අප ජීවත් වන ආකාරය අප ජීවත් වන වටපිටාව හා බැඳී පවතී. අප ජීවත් වන වටපිටාව සහ එහි ඇති දේවල් වෙනස් කිරීමෙන් ක්‍රියාශීලී බව සහ සුවපහසුව වැඩි කර ගත හැකිය.



ඔබට උදව් කර ගත හැක්කේ මොනවාද?

මෙම නිවසට වී ගත කරන කාලය අතරතුර එළිමහනට යාමට අවසර ලැබෙන අවස්ථා වල දී ඔබට සොයා ගත හැකි දේවල් නිබේ ද යන්න සලකා බලන්න. උදා: පොත් පත්, කාර්යාල හෝ ව්‍යායාම උපකරණ, විනෝදාස්වාදය ගෙන දෙන කටයුත්තක් කිරීම සඳහා අවශ්‍ය කරන අමුද්‍රව්‍ය හෝ නිවසේ කිසියම් සරල නඩත්තු කටයුත්තක් කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍යය.(සීමෙන් නි වැනි)



ඔබේ සංවේදී බව පෝෂණය කිරීම

ශබ්ද, රස, සුවඳ, දර්ශනීය වටපිටාව - මේවායින් ඔබට සුවපහසුවක් හා බැඳීමක් ඇති කරන දේවල් මොනවාද?

ඔබේ මනසට ප්‍රාණයක් එක් කරන සංගීතයට සවන් දෙන්න. නැවුම් වාතය සහ හිරු එලිය ඇතුළු වන පරිදි නිවසේ කවුළු හැර තබන්න. ඔබේ හුදකලාව අඩු කර ගැනීමට ගුවන් විදුලියට සවන් දෙන්න. තේ, කොත්තමල්ලි ඉඟුරු වැනි ශාකසාර පාන රස විඳින්න. ඔබේ නිවස හෝ වැඩ මේසය ලස්සන කිරීම සඳහා ස්වාභාවික මල් වලින් සැකසූ මල් බඳුනක් තබන්න.



ජීවන රටාව

පුරුදු අපගේ ඵදිනෙදා ජීවිතයට රටාවක් නිර්මාණය කරයි.
එමගින් අප ඵදිනෙදා කල යුතු දේවල් කර ගැනීමට අවශ්‍ය
වටපිටාව නිර්මාණය කර දෙයි. අපට මනාව සැලසුම් කළ දින
වර්ෂාවක් ඇත්නම් එය ජීවිතය පිළිබඳ ස්ථාවර හැඟීමක් ඇති
කරයි.

හැකි තාක් ඔබගේ ජීවන රටාව නො වෙනස්ව පවත්වා ගන්න

සේවා ස්ථාන වසා තැබීම සහ සමාජ දුරස්ථ භාවය පැහවීම නිසා බොහෝ අයගේ සුපුරුදු ජීවන රටාව බරපතල ලෙස වෙනස් වී ඇත.

එහෙත් ඔබගේ සුපුරුදු ජීවන රටාව පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම අතිශය වැදගත් ය. මෙම කාලයේ දී ඔබගේ සුපුරුදු ජීවන රටාවට අනුගත වීමට අපහසු නම් ඔබටත් ඔබගේ පවුලේ අයටත් ගැලපෙන නව ජීවන රටාවක් සකස් කර ගැනීමට ද ඔබට පුළුවන.

ඔබ කරන කාර්යයන් සහ ස්ථානය වෙනස් වුවද ඔබ විසින් කලින් පවත්වා ගෙන ආ ආකාරයේ දින වර්ෂාවක් පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

- ඔබ නිවසේ සිට වැඩ කරන්නේ නම්, ඔබගේ සුපුරුදු සේවා ස්ථානයේ සාමාන්‍යයෙන් වැඩ ආරම්භ කරන වේලාවට ආරම්භ කර ඔබ දිනකට වැඩ කරන පැය ගණනට සමාන කාලයක් වැඩ කිරීමට යොදා ගන්න.
- ඔබට පාසල් යන වයසේ දරුවන් සිටී නම්, ඔවුන් හට පාසලේ පන්ති කාලසටහනට අනුකූල වන ලෙස අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරත වීමට උපදෙස් දෙන්න. ආහාර ගැනීම, ක්‍රීඩා කිරීම සහ විවේක ගැනීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් ද සාමාන්‍ය පරිදි පාසල් යන දිනවල සිදු කරන ආකාරයට ම සිදු කිරීමට උත්සාහ කරන්න.
- උදෑසන ඔබට සුපුරුදු වේලාවට ම අවදි වී රාත්‍රියේ සුපුරුදු වේලාවට ම නින්දට යන්න.

හැකි තාක් ඔබගේ ජීවන රටාව නො වෙනස්ව පවත්වා ගන්න

සාමාන්‍යයෙන් ඔබ සතිය තුළ සිදු කරන සුපුරුදු ක්‍රියාකාරකම් වල දිගටම යෙදිය හැකි ආකාර පිලිබඳ සිතා බලන්න. හැකි තාක් එවැනි ක්‍රියාකාරකම් වෙනදා සිදු කරන දින වල ම සිදු කිරීමට උත්සාහ කරන්න. එමගින් ඔබ සමාජයෙන් දුරස්ථ වී ඇතැයි යන හැඟීම අවම කල හැකිය.

- ඔබ සතියකට වරක් ක්‍රීඩාවක් පුහුණු වන්නේ නම් එම පුහුණු වීම නිවසේ දී කළ හැකි අන්දම සොයා බලන්න. උදාහරණයක් ලෙස බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන්නකුට නිවසේ දී පවුලේ කෙනෙකු සමඟ එම ක්‍රීඩාවේ නිරත විය හැක. ඔබ සංගීත භාණ්ඩ වාදනය හදාරන්නෙක් නම් නිවසේ සිට එම පුහුණු වීම් කර ගෙන යන්න. අවශ්‍ය අමතර උපදෙස් අන්තර්ජාලයේ ඇති YouTube වීඩියෝ ආදිය නරඹා ඉගෙන ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.
- ව්‍යායාම පිණිස සේවා ස්ථානයට ඇවිද ගෙන යාම ඔබගේ සුපුරුදු වර්යාවේ කොටසක් නම් ඔබගේ නිවසේ කොර්ඩෝවේ හෝ ගෙවත්තේ එයට සමාන කාලයක් ඇවිදින්න.



කාලසටහනක් තබා ගන්න

ඔබ නිවසේ සිට වැඩ කරන්නේ නම් 'ගෙදර' කාර්යයන් සහ 'රාජකාරි' කාර්යයන් සඳහා පැහැදිලි සීමා තබා ගැනීම ඔබට දුෂ්කර විය හැකිය. එබැවින් විධිමත් කාලසටහනක් පවත්වා ගැනීමෙන් ඔබ විසින් සිදු කල යුතු එක් එක් කාර්යයන් වෙන් වෙන්ව තබා ගත හැකි වනු ඇත. එමගින් එක් කාර්යයකින් වෙනත් කාර්යයක් මඟ හැරී යාම වළක්වා ගත හැකිය.

කුඩා දුරුවන් සිටින පවුලක සැමියා සහ බිරිඳ යන දෙදෙනා ම නිවසේ සිට රාජකාරි වල නිරත වන විට ඒ ඒ අවස්ථාවල දී දුරුවන්ගේ අවශ්‍යතා සහ නිවසේ වැඩ කටයුතු සිදු කරන ආකාරය කලින් සාකච්ඡා කර එකඟතාවකට පැමිණීම ඉතා වැදගත් වනු ඇත. එක් එක් වේලාවේ දී මව සහ පියා දුරුවන්ගේ කටයුතු වලට යොමු වන ආකාරය කලින් කාලසටහනක සටහන් කිරීමෙන් වැඩ කටයුතු කළමනාකරණය කර ගැනීම පහසු කරයි.

ඇතැම් විට මෙම කරුණ ඔබට විනිච්චක් ලෙස පෙනීමට ඉඩ ඇත. එහෙත් ඇතැම් අය පවසන පරිදි නම රාජකාරි නිල ඇඳුමෙන් හෝ පාසල් නිල ඇඳුමෙන් සිටින විට නමගේ රාජකාරි කටයුතු වල හෝ අධ්‍යාපන කටයුතු වල පහසුවෙන් යෙදිය හැකිය. මේ දින වල ඔබගේ රාජකාරි හෝ අධ්‍යාපන කටයුතු හොඳින් සිදු නො වන්නේ නම්, මෙම ක්‍රමය ඔබට ද අත්හදා බැලිය හැක.



දෛනික කටයුතුවල සමතුලිත බව පවත්වා ගැනීම

ඔබ එදිනෙදා පීචනයේ සිදු කරන ප්‍රධාන කටයුතු වන රැකියාව හෝ අධ්‍යාපනය, විවේකය සහ පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාව යන කරුණු තුන මනාව සමතුලිත ලෙස පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත් ය.

ඔබගේ නිවස ආශ්‍රිත වටපිටාව තුළ දෛනික කටයුතු සමබර ව පවත්වා ගැනීමට උනන්දු වන්න. දවස පුරා රූපවාහිනී හෝ පරිගණක තිරය ඉදිරිපිට කාලය ගත කිරීමෙන් වළකින්න. සිදු කරන කාර්යයන් අතර විවිධත්වයක් පවත්වා ගැනීම ඔබගේ දින වර්ෂාවට ඉතා වැදගත් ය. එකම ඉරියව්වක වාඩි වී කිසියම් කටයුත්තක් සිදු කරන විට අතරින් පතර ශරීරය ලිහිල් වන ව්‍යායාමයක නිරත වන්න. දුරකථන ඇමතුම් අතරතුර නැගිටින්න. ජංගම දුරකථනයක් භාවිතා කරන විට ඇවිදීමෙන් දුරකථන සංවාදයෙහි යෙදෙන්න.

සමාජමය වශයෙන් හුදකලා බවක් දැනීමේ අවදානම වළක්වා ගැනීම සඳහා දවසේ සිදු කරන කටයුතු අතර සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමට ද කාලයක් වෙන් කරන්න. මේ සඳහා දුරකථනය, අන්තර්ජාලය සහ සමාජ මාධ්‍ය පාවිච්චි කළ හැක.

ඔබ කොපමණ කාලයක් ප්‍රවෘත්ති නැරඹීමට හෝ ඇසීමට වැය කරනවා ද යන්න ගැන සැලකිලිමත් වන්න. ප්‍රවෘත්ති නැරඹීම සඳහා අනවශ්‍ය ලෙස කාලය යෙදවීම, මෙම වසංගත තත්ත්වය පිළිබඳ ඔබගේ බිය සහ ආතතිය වැඩි කිරීමට ද අනෙකුත් ඵලදායී දෙයක යෙදීමට ඇති කාලය නාස්ති වී යාමට ද හේතු වේ.



භූමිකා

පුද්ගලයන් වශයෙන් අප කරන දේවල් සහ අප අවට සිටින අය හා සමාජය සමග සම්බන්ධ වන ආකාරය, භූමිකා යන්නෙන් අදහස් කෙරේ. අප එක් එක් අවස්ථා වල ශිෂ්‍යයෙකු, සේවකයෙකු, සංගමයක සාමාජිකයෙකු, මවක, පියෙකු, සහෝදරයකු හෝ මතුරකු වැනි විවිධ භූමිකා නිරූපනය කල හැකිය.

ඔබේ සුපුරුදු භූමිකා මොනවාද?

ඔබ හඳුනා ගත් ඔබේ භූමිකා ගැන සිතන්න. මේ සමාජ දුරස්ථ හා හුදකලා කාලය අතරතුර මෙම භූමිකා පවත්වා ගැනීමට මෙන්ම විර්ධනය කර ගැනීමට හැකි ආකාර ගැන සලකා බලන්න.

ඔබගේ වටපිටාවේ ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රජා කණ්ඩායම්, ආගමික කණ්ඩායම්, වෘත්තීය කණ්ඩායම් ආදිය සාකච්ඡා පැවැත්වීම සඳහා යොදා ගන්නා නිර්මාණාත්මක සහ ජාලගත ක්‍රම මොනවාද? ඔබ ඇසුරු කරන සමාජ කණ්ඩායම් සමග සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමට ද එවැනි ක්‍රමවේද භාවිතා කරන්න. අන්තර්ජාලය ඔස්සේ හෝ දුරකථනය ඔස්සේ සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම ගැන අලුතින් ඉගෙන ගැනීමට මෙය අවස්ථාවක් කර ගන්න.

මිතුරන් සමග සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමට පරිගණක මෙවලම් ඔබට උදව් කරයි. තරුණ ඔබට අන්තර්ජාලය ඔස්සේ ඔබගේ මිතුරන් සමග ඉඳහිට පරිගණක ක්‍රීඩාවක නිරත වීමට හැකිය. එමෙන්ම වැඩිහිටියන්ට, තම මුහුදුර මිනිපිරියන්ට skype වැනි තාක්ෂණයක් ඔස්සේ එකිනෙකා දැකබලා ගනිමින් ඇමතිමට හෝ කතාන්දරයක් කියා දීමට හැකිය.

මිනිසුන් සමග සම්බන්ධ වීමට පැරණි තාලේ ක්‍රමයක් වුවද උත්සාහ කර බැලිය හැකිය. කලකින් කතා හෝ කළ ශ්‍රේණිට හෝ නිතවතුන්ට දුර ඇමතුමක් ලබා ගෙන බොහෝ වේලාවක් සතුටු සාමිවියේ යෙදෙන්න. නව තාක්ෂණය ඉහුරු වැඩිහිටි අයට ලිපියක් හෝ කාඩ් පතක් සකසා තම දුරුවකු ලවා එහි ඡායාරූපයක් ලබාගෙන අන්තර්ජාලය ඔස්සේ ඈත ප්‍රදේශවල වෙසෙන පවුලේ අයට හෝ ශ්‍රේණිට යැවිය හැක.

කලා කුසලතා සහිත අයට නිවසේ ගත කරන කාලයේ දී ගඳු පඳු වැනි දෑ රචනා කර විවිධ මාධ්‍ය වල පළ කළ හැක.

මේ දිනවල අසල්වැසින් ද නිවෙස්වල කාලය ගත කරන බැවින් ඔවුන් සමග සමාජ දුරස්ථභාවය තබා ගනිමින් සුහද කතාබහක යෙදීමට අමතක නො කරන්න. එමගින් ඔබට අසල්වැසියකු වශයෙන් ඔබගේ භූමිකාව ශක්තිමත් කර ගැනීමට අවස්ථාව ලැබේ.



සැරගවුණු වටිනාකම් සොයා ගන්න.

මෙම පීඩාකාරී අවස්ථාවෙහි අපි සියල්ලන්ගේ ම ජීවිත වල යම් මට්ටමක කඩාවැටීමක් අත්විඳීමෙන් සිටිමු. මෙය අප කිසිවෙක් කැමැත්තෙන් මුහුණ දෙන තත්ත්වයක් නොවේ. "සෑම අදුරු වලාවක ම රිදී රේඛාවක් ඇත" යන පැරණි කියමන පරිදි මෙම දුෂ්කර අවස්ථාවේ වුවද ජීවිතයට නව ආලෝකයක් ඇතිවිය හැකිය.

දැඩි තරගකාරී ජීවන රටාවෙන් මිදී පවුලේ අය සමඟ නිස්කලංක ලෙස ගත කිරීමට අවස්ථාවක් ඇතැම් විට අපේ ජීවිත කාලය තුළ නැවත නො ලැබෙනු ඇත. එබැවින් මෙම විපත තුළ ඇති සැරගවුණු නිධාන මතු කර ගනිමු. COVID-19 වසංගතය භූගෝලීය වශයෙන් අප කුඩා කව තුළ සිර කර ඇත. එහෙත් පරිපූර්ණ ජීවිතයකට එය බාධාවක් නො විය යුතු ය. මතු දිනක මෙම වසංගතය මිනිසා විසින් ජය ගනු ඇත. එවිට පෙර කවර දාටත් වඩා ශක්තිමත් ව නැගී සිටීමට අදිටන් කර ගනිමු.



එසේ නම්, වෘත්තීය විකිත්සකවරුන්ගේ කාර්යභාරය කුමක්ද?

වෘත්තීය විකිත්සකවරුන් (OTs) යනු ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථා වල ජීවත් වන පුද්ගලයන්ගේ සෞඛ්‍යය සහ යහපැවැත්ම ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා සහය වන සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන් පිරිසකි.

ඔවුන්ට “occupation” හෙවත් “නිරත වීම” පිළිබඳ පුළුල් අවබෝධයක් ඇත. “occupation” හෙවත් “නිරත වීම” - මිනිසුන් විසින් කරන සෑම දෙයක් ම විස්තර කිරීමට භාවිතා කරයි. මෙයට පුද්ගලයකු විසින් කළ යුතු (පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාව වැනි), කිරීමට අවශ්‍ය (චිත්‍රපට නැරඹීම වැනි) හෝ කල යුතු යැයි අපේක්ෂා කරන (රැකියාවට යාම හෝ පැවරුම් භාර දීම) සියලු ක්‍රියාකාරකම් අයත් ය.

විවිධ රෝග හෝ අනතුරු හේතුවෙන් සහ වර්ධනයේ අඩුපාඩු නිසා පුද්ගලයන්ගේ occupation හෙවත් නිරත වීමේ හැකියාවට බලපෑම් ඇති කල හැකිය. එබැවින් වෘත්තීය විකිත්සක නිලධාරීන් තම රෝගීන්ගේ ශාරීරික හා මානසික අඩුපාඩු නිවැරදි කිරීමෙන් හෝ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන ආකාරය (occupation) වෙනස් කිරීම් මගින් හෝ ජීවත් වන පරිසරයේ ඇති විවිධ පාරිසරික සාධක වෙනස් කිරීමෙන් ඵදිනෙදා කටයුතු ස්වාධීනව කර ගැනීමට හැකි වන පරිදි පුද්ගලයා යථා තත්ත්වයට පත් කිරීමට ප්‍රතිකාර සැලසුම් කරයි.

පුද්ගලයාට සිදු කරන ප්‍රතිකාර වලට නව කුසලතා හෝ ක්‍රම ඉගෙනීම ආදිය ඇතුළත් විය හැකිය. ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන ආකාරය වෙනස් කිරීමේ දී නිරත වන ක්‍රියාකාරකම වෙනත් ආකාරයකින් කිරීම හෝ ආදේශක ක්‍රියාකාරකමක යෙදවීම, අලුතින් දේවල් එකතු කිරීම හෝ පවතින දේවල් වෙනස් කිරීම තුළින් පුද්ගලයා ජීවත් වන වටපිටාව වෙනස් කිරීම ආදිය සිදු කල හැකිය.

මෙම උපදෙස් මාලාව සකස් කිරීමේ අරමුණ වන්නේ මේ වන විට ලොව පුරා ව්‍යාප්තව ඇති COVID- 19 වසංගතයෙන් ඔබගේ ඵදිනෙදා ජීවිතයට සිදු වී ඇති ව්‍යාකූල තත්වය කළමනාකරණය කර ගැනීමට අවශ්‍ය මග පෙන්වීම ලබා දීමයි. ඔබට කිසියම් නිශ්චිත උපදෙසක් අවශ්‍ය නම් කරුණාකර වෘත්තීය විකිත්සකවරයෙකු හෝ සෞඛ්‍යය වෘත්තීකයකු අමතන්න.

මෙම මාර්ගෝපදේශනය පිලියෙල කර ඇත්තේ රජයේ සහ සෞඛ්‍ය අංශ වලින් පනවන උපදෙස් සහ නිරෝධායන නීති පදනම් කර ගෙන ය. රජයේ උපදෙස් සහ නිර්දේශ නිරන්තරයෙන් යාවත්කාලීන වන බැවින්, මෙහි සඳහන් උපදෙස් සමහර අවස්ථා වල දී තවදුරටත් වලංගු නොවිය හැකි බව කරුණාවෙන් සලකන්න.

මෙම මාර්ගෝපදේශය සම්පාදනය කළේ ලොරේ මයිනාර්ඩ් (Lorrae Mynard) විසිනි. ලොරේ ඕස්ට්‍රේලියාවේ, මෙල්බර්න් හි වෘත්තීය විකිත්සකවරයක් සහ මොනාෂ් විශ්ව විද්‍යාලයේ ආචාර්ය උපාධි අපේක්ෂිකාවකි (PhD Candidate, Monash University, Australia). ඇයට ඕස්ට්‍රේලියාවේ කැනඩාව සහ එක්සත් රාජධානියේ වැඩිහිටි සහ මානසික සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ සේවා අත්දැකීම් තිබේ.

මෙහි සිංහල අනුවාදය සකස් කළේ: නන්දන වෙලගේ (Nandana Welage), භෞත විකිත්සක සහ වෘත්තීය විකිත්සක විදුහලේ, ජ්‍යෙෂ්ඨ වෘත්තීය විකිත්සක ආචාර්යවරයෙකි. ඕස්ට්‍රේලියාවේ බටහිර සිඩ්නි විශ්ව විද්‍යාලයේ ආචාර්ය උපාධි අපේක්ෂකයෙකි (PhD Candidate, Western Sydney University, Australia).

ප්‍රදීප් චන්දන ගුණරත්න(Pradeep Chandana Gunarathne), ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය විද්‍යායතනයේ අධිකරණ මනෝ වෛද්‍ය ඒකකයේ සහ මාධ්‍ය ඒකකයේ සේවා අත්දැකීම් සහිත වෘත්තීය විකිත්සකවරයෙකි. කැලණිය විශ්ව විද්‍යාලයේ පශ්චාත් උපාධි අපේක්ෂකයෙකි (MPhil Candidate, University of Kelaniya, Sri Lanka).

මෙම මාර්ගෝපදේශය නිදහසේ බෙදා ගත හැකිය.

- www.occupationaltherapy.lk
 - www.otaus.com.au
 - www.aboutoccupationaltherapy.com.au
 - www.facebook.com/slsotcol
 - slsot@occupationaltherapy.lk
 - slsotcol@gmail.com
- © ලොරේ මයිනාර්ඩ්, 2020 මාර්තු

