

උපකාරක අංක පළ කරමු, ජීවිතයක් රැක ගනිමු.

ලෝකයේ වසරකට මිනිසුන් 700,000 කට වැඩි ජරමාණයක් දිවි තොර කර ගැනීම හේතුවෙන් මිය යන බව සහ එම දිවි තොර කර ගැනීම ජරමාණය මෙන් 20 ගුණයක් දිවි තොර කර ගැනීමට තැත් කිරීම සිදුවන බවද, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ සංඛ්‍යාලේඛන පෙන්වා දේ.

මෙහිදී දිවි නසා ගැනීම යනු මහජන සෞඛ්‍ය ගැටළුවක් ලෙසින් වාර්තා කිරීම, ඒ සම්බන්ධයෙන් මහජන දැනුවත්භාවය ඇති කිරීම සඳහා වැදගත් වේ. කෙසේ නමුත්, එම වාර්තා කිරීම හැකිතාක් දුරට ජරවේසම් සහගතව, මාධ්‍ය ආචාර ධර්මයන්ට අනුකූලව සිදු කිරීම මෙන්ම දිවි තොර කරගැනීම මානසික සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ කෝණයකින් වාර්තා කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. ඒ, දිවි තොරකර ගැනීම පිළිබඳ පුවත් වාර්තාවන්ගෙන් අනුබල ලැබිය හැකි අනුකාරක සිදුවීම් වැළැක්වීමටයි.

එම පසුතලය යටතේ, කිහිප වරක් දිවි තොරකර ගැනීමට උත්සාහ කළ අහුන්ගල්ලේ තරුණියක් දිවි තොර කර ගත් පුවත, පුවත්පත් කිහිපයක් ඔස්සේ වාර්තා කර ඇති ආකාරය විමසා බැලීමට හැක. එහිදී:

* දිවි තොර කර ගත් ආකාරය සිරස්තල තුළමත්, පුවත් අන්තර්ගතයෙන් දක්වා තිබිණි.

* හදිසි උපකාරක අංක සඳහන් කර නොතිබුණි.

* දිවි තොර කර ගත් අය, මන්දමානසික තත්වයකින් පෙළෙන බව තත්වයකින් පෙළෙන බවද සඳහන් කර තිබිණි.

දිවි තොර කරගැනීමට නැඹුරුතාවයක් ඇති අය අප අතරම බොහෝ වශයෙන් සිටිය හැක. මෙසේ ජරමුඛව දිවි තොර කර ගත් ආකාරය සඳහන් කිරීම, එවැනි අයෙකුට ඇතැම් විට අනුකරණාත්මක දිවි තොර කරගැනීමකට උත්තේජනයක් විය හැක.

එසේම, දිවි තොර කර ගැනීම පිළිබඳව වන පුවත් වාර්තාවන් සමඟින්, දිවි තොර කර ගැනීම වැළැක්වීමේ හදිසි උපකාරක අංක පළ කිරීම ඔස්සේ, දිවි තොර කරගැනීමට නැඹුරුතාවයක් ඇතිව සිටින අයෙකුට අවශ්‍ය උපදේශනය ලබා දීමටත්, ඒ ඔස්සේ එම තැනැත්තාගේ ජීවිතය බේරා ගැනීමටත් ඉඩක් ලැබේ. මන්දමානසික යන යෙදුම වෙනුවට, මානසික ආබාධයක් සහිත යන්න වඩාත් යෝග්‍ය වේ.

1) මෙසේ ගත්විට, මෙම දිවයින සහ දිනමිණ පුවත් වාර්තාවන් වගකීම් සහගතව මෙම දිවි තොර කරගැනීම වාර්තා කර ඇතැයි ඔබ සිතන්නේ ද?

2) දිවි තොරකර ගැනීම වගකීම් සහගතව වාර්තා කිරීම සඳහා ගත හැකි වෙනත් පියවර ඔබට යෝජනා කළ හැකිද?

හදිසි උපකාරක අංක:

*CCcline - 1333

*ශ්‍රී ලංකා සුමිත්‍රයෝ - 0707308308

*ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය ආයතනය-1926 (දුරකථන ඇමතුම් හෝ කෙටි පණිවුඩ මාගර්ගයෙන් සම්බන්ධ කරගත හැක)

(මෙම පුවත, මෙම දිනයේ පළ වූ සිංහල භාෂා පුවත්පත් වල සහෝදර ඉංග්‍රීසි පුවත්පත් තුළ පළ වී නොතිබුණි.)

මූලාශ්‍ර:

<https://apps.who.int/.../WHO-MSD-MER-17.5-eng.pdf...>

<https://www.who.int/cam.../world-suicide-prevention-day/2022>

https://media.samaritans.org/.../Media_Guidelines_FINAL.pdf