

# සුනාමි ප්‍රහාරයකට පසු පෞද්ගලිකව ජීවිතයට මුහුණ දීම

මෑතකදී සිදුවුණු සුනාමි ප්‍රහාරය වැනි අවස්ථාවන්හිදී බහුතරයක් උග්‍ර මානසික පීඩාවන් අත්විඳින අතර වැඩිදෙනෙකු දෛර්ශය සහ ශක්තියෙන් යුතුව එය පාලනය කර ගනිති. ඒ කෙසේ වුවද සමහරක් පීඩාකාරී බලපෑම් පෙනුම් කිරීම අරමිභ වනුයේ, පසුකාලීනව ඒ වේදනාකාරී සිතුවම් නැවත මතකයට නැගෙන විටදී පමණි.

චිකිත්සනභාවය යනු සුනාමි වැනි ව්‍යසනයන්ට දක්වන්නාවූ සාමාන්‍ය සහ වටහාගත හැකි ප්‍රතිචාරයන්ය. චිකිත්සන භාවයට අදාළ වන්නාවූ සාමාන්‍ය හේතු ව්‍යසනයෙන් සෘජුවම අවදානමට ලක් වීම, තම පවුලේ සහ මතුරන්ගේ තත්වයන් පිළිබඳව බියමුසු හැඟීමකින් පසුවීම, අන් අයට වූ තුවාල සහ අත්විඳින්නට වූ පීඩාවන් සිතැසින දැකීම, හෝ ඉන්පසුව ඇති වන බිය සහ ව්‍යාකූල බවට සබඳතාවයක් ඇති දේ විය හැකිය. මීට අමතරව පෙර දිනක අත්විඳීමට සිදුවුණු ව්‍යසනයන් හෝ අනෙකුත් කණස්සලුභාවයන් සහ පාඩු පිළිබඳ හැඟීම් හා මතකයන්ද යළි මතුවීමට ඉඩ ඇත.

මෑතකදී සිදුවුණු සුනාමි ප්‍රහාරය වැනි අවස්ථාවන්හිදී බහුතරයක් උග්‍ර මානසික පීඩාවන් අත්විඳින අතර වැඩිදෙනෙකු දෛර්ශය සහ ශක්තියෙන් යුතුව එය පාලනය කර ගනිති. ඒ කෙසේ වුවද සමහරක් පීඩාකාරී බලපෑම් පෙනුම් කිරීම අරමිභ වනුයේ, පසුකාලීනව ඒ වේදනාකාරී සිතුවම් නැවත මතකයට නැගෙන විටදී පමණි. බහුතරයක් සිය පවුල සහ හිතමිතුරන්ගේ ආධාර සහිතව මෙකී තත්වය පාලනය කරගන්නා නමුදු අමතර ආධාර සහ සහයයන් අවශ්‍යවන අවස්ථා ඇත.

තම ප්‍රියයන් මියගිය හෝ ඉතා දුරුණු ලෙස තුවාල ලැබූ අයට යම් විශේෂිත ආධාර සහ උවදානන නිරතුරුව අවශ්‍ය වේ.

- ඔබ දැනගත යුතු කාරණා තුනක් ඇත:
- මෙවැනි ව්‍යසනයන්ට දැක්වෙන සාමාන්‍ය ප්‍රතිචාර
  - මුහුණ දෙන ප්‍රායෝගික අකාරයන්
  - අමතර සහයන් ලැබිය යුතු වේලාව.

## මෙවැනි ව්‍යසනයන්ට දැක්වෙන සාමාන්‍ය ප්‍රතිචාරයන්ට පහතදැ ඇතුළත් වේ:

- බොහෝවිට පළමුව ඇතිවන බිය, කම්පනය සහ අප්‍රාණික බව
- සිදුවූ විපතේ ප්‍රමාණය තේරුම් ගත්විට ඇති වන සංත්‍රාසය සහ කණස්සලල
- සියලුම දරාගත නොහැකි බව දැනෙන අවස්ථාවේදී ඇති වන ඉවිපාහංගත්වය කෝපය අසරණභාවය සහ ඇතැම් විට අපේක්ෂාහිඟත්වය

මේ හැගුම් සාමාන්‍ය වශයෙන් පළමු සති කිහිපය තුළ සමනය වේ.

අවිනිශ්චිත සහ ආපදා අවස්ථාවන්හිදී දෛර්ශය සහ ශක්තියෙන් යුතුව එවැනි මුහුණ දීමේ ඉතිහාසයක් අපේ ප්‍රජාවන්ට ඇත.

## මුහුණ දෙන ප්‍රායෝගික ආකාරයන් පහත අයුරු විය හැක:

- විශේෂයෙන් පවුලේ සහ ඔබේ ප්‍රජාවේ එකිනෙකා අතර සහයෝගය
- හෘදයාංගම උදව්වීම් සහය ලබා දීම - එකිනෙකා සනහා ගැනීම
- ප්‍රායෝගික කාර්යයන් ක්‍රියාත්මක කිරීම - ඉටුවිය යුතු කාර්යයන් එකින් එක මෙහෙයවීමට උත්සාහ දැරීම සහ සෑම සාර්ථක අවස්ථාවක්ම සැලකිල්ලට ගැනීම
- ඔබට සුදුසු අවස්ථාවක එකින් එක ඔබේ අත්දැකීම් සහ හැඟීම් අන්අය සමග බෙදා හදා ගැනීම
- ඔබ සහ ඔබේ පවුලේ සාමාන්‍ය සෞඛ්‍යය කෙරෙහි උනන්දු වීම - විවේකය, ව්‍යායාම, ආහාර සහ නිරන්තර ඇසුර (මධ්‍යසාරය වැඩිපුර පානය නොකිරීමට සැලකිලිමත් වෙමින්)

## ප්‍රමුඛ

වෙදනාකාරී සිතුවිලි වලට නිරාවරණය වීම හේතුවෙන් ඇතිවන බලපෑම් ඇතුළු ව්‍යසනයන් නිසා දරුවන් තුළ ඇති කෙරෙන බලපෑම් පිළිබඳව බහුතරයක් වැඩිහිටියන් සැලකිලිමත් වෙති. දරුවන් ගේ පැනගැන්වීමට ඔවුන්ගේ බිය සහ සැක සාධාරණ බව පිළිගනිමින් සහ ඔවුන් කෙතරම් දුරට ආරක්ෂිතව යන වග පෙන්වමින් කරමින් අවංකව පිළිතුරු දීමෙන් දෙමාපියන්ට සහ සත්කාරකයන්ට ආධාර විය හැකිය.

විශේෂයෙන් කුඩා දරුවන් සංවේගජනක මාධ්‍ය රූපාවලියන්ට අනවශ්‍ය ලෙස නිරාවරණය වීම වේදනාකාරී විය හැක. ප්‍රමුඛයේ රූපවාහිනී නැරඹීම සීමා කිරීම මගින් සහ විනාශය පිළිබඳ දර්ශන නැවත නැවතත් නැරඹීම වැළැක්වීම මගින් දෙමාපියන්ට සහ සත්කාරකයන්ට ආධාර කළ හැකිය.

## අමතර සහය ලැබිය යුතු වේලාව

සමහර අවස්ථාවන්හිදී පශ්චාත් ව්‍යසන මානසික පීඩාව දිගටම පැවතිය හැකි අතර ඔබේ ශාරීරික සහ මානසික සෞඛ්‍යය සහ යථා පැවැත්මට හානිකර විය හැකිය.

සහය ඉල්ලා සිටීමට නිසිකාලය නම්:

- ඔබේ නින්දට තදින් බාධා පැමිණීම
- බොහෝ විට ඔබ විකෘෂ්ටව ඇති නම්, කොපකාරී නම්, අසහනකාරී නම් හෝ කැළඹී ඇත්නම්
- ඔබට බලාපොරොත්තු සුන්වීම්, අපේක්ෂා හංගත්වයන්, අවාසනාවන්ත බවක් හෝ තවදුරටත් ඉදිරියට යා නොහැකි බවක් හැඟේ නම්
- සිත එක තැන් කිරීමට අපහසුව, ව්‍යාකූල බව සහ ඔබේ සාමාන්‍ය ජීවන ජීවන කාර්යයන් හි නියැලීමට අපහසු නම්
- ඔබේ සෞඛ්‍ය ජීවත්වීම හොඳ තත්වයක නැතැයි ඔබට හැඟේ නම්
- නව රෝග ලක්ෂණ හෝ පැරණි සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්න නැවත උද්ගත වී ඇති බවක් පෙනේ නම් උදා- හුස්ම ගැනීමේ, හෘද හෝ උදර ගැටළු.

ප්‍රමුඛයට, මුළු ගැන්වීම, දුබරකාරී හැසිරීම්, පාසැලේදී ඇතිවන දුෂ්කරතා, දෙමාපියන්ගෙන් වෙන් කිරීමේදී හෝ නින්දට යැවීමේදී ගැටළු සහගත තත්වයන් වැනි දේ ආධාර අවශ්‍ය බව පෙන්වමින් කරන සාධකයන් වේ.

## ආධාර ඉල්ලීම

ව්‍යාසනයට අදාළ වේදනාකාරී තත්වයන්ට උදව් ඉල්ලීමේ විධි ගන්නාවක් ඇත.

- සංස්කෘති සංසරණ මානසික සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථාන (**Transcultural Mental Health Centre**) ඔබේ බසින් ලබාගත හැකි 24 පැයෙහි පවතින දුරකථන උපදේශක සහ හෘදගාංගම උදව්වීම් සහය. නොමිලයේ ඇමරිකානු ඩොලර් අංකය **1800 648 911**
- විදේශ කටයුතු සහ වෙළඳ කටයුතු පිළිබඳ දෙපාර්තමේන්තුව (Department of Foreign Affairs and Trade- DFAT) විපතට පත්වූ අයට හෝ ඔවුන්ගේ ඥාති හිතමිත්‍රාදීන්ට තොරතුරු සහ උපදෙස් සපයන 24 පැයෙහි පවතින ආපදා ඇමතුම් ඒකකයන් (**Emergency Call Unit**) පිහිටුවා ඇත. ඒකකයේ අංකය **1800 002 214**
- විපතට පත්වූවන්ට හෝ ඔවුන්ගේ ඥාති හිතමිත්‍රාදීන්ට උපදේශනයන් සහ සහය ලබා දෙන ජාතික අංකයක් Centrelink විසින් පිහිටුවා ඇත. එකී අංකය **1800 057 111**
- නිවු සවුත් වේල්ස්හි ප්‍රජාසේවා හී ජාතික ව්‍යසන සහන මධ්‍යස්ථානය (NSW Department of Community Services' **State Disaster Recovery Centre**) විපතට පත්වූවන්ට ආධාර සහ සහන ලබා දීමට විවෘතය. මධ්‍යස්ථානයේ අංකය **02 8855 5111**
- NSW Health 24 පැයෙහි පවතින සුනාමි මානසික සෞඛ්‍ය සහන දුරකථන සේවය (**Tsunami Mental Health Support Line**) පිහිටුවා ඇති අතර යම්කුට විකෘෂ්ටතාවය සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියාකළ යුතු ආකාරය දැනගැනීම සඳහා එය ඇමරිකානු ඩොලර් නොමිලයේ ඇමරිකානු ඩොලර් අංකය **1800 201 123**
- මීට අමතරව දිගටම පවතින සැකමුසු තත්වයන් පිළිබඳව හොඳින්ම සහය දීමට හැකි තත්වයක පසුවන ඔබේ වෛද්‍යවරයා හමුවිය හැකිය.