

# COVID-19 අතරතුර මානසික යහපැවැත්ම ආරක්ෂා කරගැනීමට උපදෙස්

සංවරණ සීමා සහ සමාජ දුරස්ථකරණය අද වනවිට එදිනෙදා කතාබහට ලක්වන මාතෘකා බවට පත්වී තිබේ. එමෙන්ම ඒ තුළින් අපගේ මානසික පීඩාව හා ආතතිය වැඩි කිරීමටද ඉඩ ඇත. මෙවැනි පසුබිමක් තුළ, ආතතිය කළමනාකරණය කරගැනීමට නම් මානසික මට්ටම යහපත් ලෙස පවත්වාගැනීම වැදගත් වේ.

**ඔබගේත්, ඔබගේ ආදරණීයයන්ගේත්, හිතමිතුරන්ගේත් මානසික යහපැවැත්ම සඳහා උපකාරී වන උපදෙස් කිහිපයක් පහත දැක්වා තිබේ.**



### පවුලේ අය හා හිතමිතුරන් වෙනුවෙන් කාලය වෙන්කරන්න

පවුලේ අය සමග විත්‍රපට නැරඹීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙන්න. නෂ්ට හිතමිතුරන් සමග දුරකථන හෝ වෙනත් ක්‍රම ඔස්සේ සංවාදයේ යෙදෙන්න.



### ක්‍රියාශීලීව සිටින්න. හිතකර ආහාර ගන්න

කායික සෞඛ්‍යය අපගේ මානසික සෞඛ්‍යයට විශාල බලපෑමක් ඇතිකරයි. සෑම විටම සෞඛ්‍ය සම්පන්න, සමබල ආහාර ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. දිනකට ප්‍රමාණය ලීටර් 1.5 ක් වත් පානය කරන්න. නිතිපතා ව්‍යායාම වල යෙදෙන්න.



### විධිමත් නින්දකට හුරුවෙන්න

දවස හොඳින් හා සැහැල්ලුවෙන් ගත කිරීමට නම් රාත්‍රියට නිතිපතා, එකම රටාවකට, නිසි නින්දක් ලබාගැනීම අත්‍යවශ්‍ය ය. සෑම රාත්‍රියකම පැය 7 න් 9 න් අතර නින්දාගැනීමට උත්සාහ කරන්න.



### මත්පැන් පානය සීමා කරන්න.

#### දුම්පානය නතර කරන්න

නිතිපතා මත්පැන් පානය හා දුම්පානය කිරීම මගින් අක්මා රෝග, අධි රුධිර පීඩනය, පිළිකා සහ හෘද රෝග වැනි විවිධ රෝග වර්ග ඇතිවීමේ අවදානම ඉහළ යාමට ඉඩ තිබේ.



### සුභවාදීව සිතන්න

සුභවාදී ආකල්ප ඇතිව ජීවත් වීම මගින් අසුභවාදී සිතිවිලි සහ ආතතිය පාලනය කරගැනීමට පහසු වේ.



### භාවනාවේ යෙදෙන්න

භාවනාව මගින් මානසික යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු වන බව තහවුරු වී ඇත. එය ආතතිය සහ චිත්ත වේග පාලනය කරමින් සැහැල්ලුවෙන් හා මානසික ඒකාග්‍රතාවෙන් යුතුව සිටීමට උපකාරී වේ.



### සතුව ගෙනෙන ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙන්න

අලුත් දේවල් ඉගෙනගන්න. අලුත් විනෝදාංශ වල යෙදෙන්න. කැමති ගීත වලට සවන් දෙන්න. අලුත් කෘමි වර්ග අත්හදා බලන්න. ක්‍රීඩා වල සහ/හෝ නර්තනයේ යෙදෙන්න.



### හිතකර දිනවර්ෂාවක් පවත්වාගන්න

රාජකාරී කටයුතු වලට මෙන්ම විවේකයට ඉඩ සලසන දින වර්ෂාවක් පිළියලෙ කරගෙන එය අනුගමනය කරන්න.



### මාධ්‍ය වලට නිරාවරණය වීම අවම කරගන්න

වසංගත රෝග ව්‍යාප්තිය සම්බන්ධව මාධ්‍ය තුළින් පලවන පුවත් නැරඹීම, කියවීම හා සවන් දීම, දිනකට වරකට හෝ දෙකකට සීමා කරන්න. දැවසේ නිශ්චිත වේලාවකදී, විශ්වාසනීය මූලාශ්‍ර වලින් ලැබෙන තොරතුරු පමණක් සොයාබලන්න.



### උදව් අවශ්‍ය නම් නොපමාව උදව් ලබාගන්න

සංවරණ සීමා පවතින කාලයේදී සිතේ නොසන්සුන් බව ඇතිවීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි. එවැනි තත්ත්වයකදී, අවශ්‍ය නම් වෘත්තීය මට්ටමේ සහයක් ලබාගැනීමට පසුබට නොවන්න.

වගකීම් අත්හැරීමේ ප්‍රකාශය: මෙම ලේඛනයේ දැක්වා ඇති උපදෙස් වල අරමුණ වන්නේ COVID-19 කාලසීමාව තුළ ඔබගේත් ඔබගේ ආදරණීයයන්ගේත් මානසික යහපැවැත්ම සඳහා මගපෙන්වීමක් ලබාදීමයි. මෙහි සඳහන් කිසියම් කරුණක්/කරුණු සම්බන්ධයෙන් වැඩිදුර පැහැදිලි කිරීමක් අවශ්‍ය නම් හෝ මෙම කරුණු මත පදනම් වී කිසියම් ක්‍රියාමාර්ගයක් ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ නම් ඒ සඳහා විශේෂඥ උපදෙස් ලබාගන්න.