

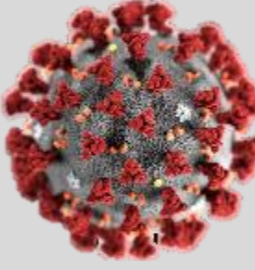


ගෝලීය සෞඛ්‍ය හදිසි අවස්ථා:

දැවැන්ගේ සහ නව යොවුන්වියේ දැවැන්ගේ හැඟීම් සඳහා ක්ෂණික මානසික මැදිහත් වීමක්


කොරෝනා වයිරස් සහ ගෝලීය සෞඛ්‍ය හදිසි අවස්ථා: කුඩා අය ඇතුළු සියලු දෙනා බිය ගැන්විය හැකි "විශාල" වචන. ළමයින්ට සහ නවතරයන්ට දැනිය හැකි හැඟීම් තේරුම් ගැනීමට සහ කළමනාකරණය කිරීමට උපකාරී වන ක්රම කිහිපයක් මෙන්න.

කොරෝනා වයිරස් යනු කුමක්ද?
එය ලෝකයේ විවිධ ජ්රදේශවලට පැතිර යන නව වර්ගයේ වෛරසයකි. විද්යා CO ඩින් එය හැදින්වූයේ SARS-CoV-2 ලෙසයි.



ගෝලීය සෞඛ්‍ය ගිණිගස් යනු කුමක්ද?
එය විවිධ රාජ්යයන් විසින් පාලනය කළ හැකි රෝග පැතිරීම තුළින් ලෝකයේ විවිධ ජ්රදේශවල වෙසෙන ජනතාවගේ සෞඛ්යයට තර්ජනයක් වන අසාමාන්‍ය සිදුවීමකි. COVID-19 පැතිරීම 2020 දී ලෝක සෞඛ්ය සංවිධානය ගෝලීය සෞඛ්ය හදිසි තත්වයක් ජ්රකාශයට පත් කිරීමට හේතු විය.

අත්හදා බැලිය හැකි හැඟීම් මොනවාද?
ඔබට... බිය, සංවේදනය, කෝපය වැනි හැඟීම් අත්විදිය හැකිය



කෙසේ වෙතත්... CALM JOY වැනි හැඟීම් අඛණ්ඩව අත්විදීම සතුටක්

බිය, දුක සහ කෝපය පාලනය කරන්නේ කෙසේද?

ගැටළු සඳහා විසඳුම් සොයන්න

- නොකළ යුතු දේ**
- × **Re ජ්රනිකර්යා කිරීම අත්හරින්න**
 - දේවල් තේරුම් ගැනීම අත්හරින්න.
 - කිසිවක් කළ නොහැකි යැයි සිතීම.
 - × **පලා යන්න**
 - හදිසි අවස්ථාවක් නොමැති බව මවාපාමින්.
 - යථාර්ථවාදී නොවන්න.
- කුමක් කළ යුතුද**
- ✓ **Problems ගැටළු විසඳීම**
 - ආරක්ෂිතව හැසිරෙන්න (උදාහරණයක් ලෙස ඔබේ අත් නිතර සේදීමෙන්).
 - විශේෂ යන්ගේ උපදෙස් පිළිපදින්න.
 - ✓ **Earch තොරතුරු සොයන්න සහ දෙන්න**
 - විශ්වාසදායක මූලාශ්ර හරහා විමසන්න.
 - නිවැරදි, පැහැදිලි සහ තේරුම්ගත හැකි තොරතුරු ලබා දෙන්න.

ඔබේ සහ වෙනත් අය විශ්වාස කරන්න

- නොකළ යුතු දේ**
- × **Responsibility වගකීම අත් අයට පමණක් තබන්න**
 - ඔනෑම වඩා පැමිණිලි කරන්න.
 - සන්තරාසය.
 - × **Yourself ඔබම හුදෙකලා වන්න**
 - ඔබම වසාගන්න.
 - ආත්මාර්ථකාමී වන්න.
 - අත් අය සමඟ සම්බන්ධතා බිඳ දමන්න.
- කුමක් කළ යුතුද**
- ✓ **Emotions හැඟීම් තේරුම් ගෙන ජ්රකාශ කරන්න**
 - එය දැනෙන දේ ගැන කතා කරන්න.
 - සන්සුන්ව සිටින්න.
 - ✓ **Ive උපකාර ලබා ගන්න**
 - ඔබට සම්ප අයට උදව් කරන්න.
 - අත් අය සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කරන්න.
 - දුරින් සිටියත් අත් අය සමඟ සන්නිවේදනය කරන්න (උදාහරණයක් ලෙස දුරකථන හා අන්තර්ජාලය හරහා).

වැදගත් වන්නේ කුමක්ද යන්න තේරුම් ගන්න

- නොකළ යුතු දේ**
- × **Negative නිෂේධාත්මකව සිතීම දිගටම කරගෙන යන්න**
 - හදිසි අවස්ථාව ගැන පමණක් සිතන්න.
 - ගනු ලැබූ ආරක්ෂක පියවර (උදා: නිරෝධායනය) නිෂ් ල යැයි සිතන්න.
 - × **විරුද්ධ වන්න**
 - සෞඛ්ය අමාත්‍යාංශයේ ආ පනත් නොසලකා හරින්න.
 - අනිත් අයට දොස් කියන්න.
- කුමක් කළ යුතුද**
- ✓ **Something වෙනත් දෙයකට අවධානය යොමු කරන්න**
 - ඔබේ අවධානය වෙනතකට යොමු කිරීම සඳහා යම් දෙයක නිරත වන්න (උදා: සෙල්ලම් කිරීම හෝ අධ්යයනය කිරීම).
 - ධනාත්මක දේ බැලීමට උත්සාහ කරන්න.
 - ✓ **සාකච්ඡා කරන්න**
 - ඔබට සුපුරුදු ඒවා අනුගමනය කළ නොහැකි නම් නව ක්රියාකාරකම් සොයා ගන්න.
 - නීතිවලට ගරු කිරීම සෑම කෙනෙකුගේම සෞඛ්යය ආරක්ෂා කරන බව මතක තබා ගන්න.

බිය, දුක සහ කෝපය සමඟ කටයුතු කිරීමට බොහෝ ක්රම තිබේ: අපට වරින් වර හොඳම දේ තෝරා ගත හැකි අතර නව ඒවා පවා නිර්මාණය කළ හැකිය!