10 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය 9

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාවය පවත්වා ගනිමු.



9. චිත්තවේග කළමනාකරණය කර ගනිමු.

M.M.K.S.K. මාපා
ඛ/ ධර්මාශෝක මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය
බණ්ඩාරවෙල

මනෝ සමාජයීය යහපැවැත්ම

මනෝ සමාජයීය යහපැවැත්ම යනු තමන්ගේ හැකියාවන් සහ දක්ෂතාවයන් ඉටුකර ගැනීමට ආතතීන්ට මුහුණදීමට, ඵලදායි ලෙස කටයුතු කිරීමට සහ සමාජයට යහපත් ලෙස දායක වීමට පුද්ගලයකුට ඇති හැකියාවයි.

- ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථා වලට ප්‍රතිචාර ලෙස චිත්තවේග හට ගැනේ.
- යහපත් ශාරීරික මානසික සෞඛ්‍යය සඳහා චිත්තවේග සමතුලිතව පවත්වා ගත යුතුයි.



චිත්තවේග පාලනය

❖ චිත්තවේග යනු අපගේ අභ්‍යන්තරයේ සහ බාහිර ක්‍රියාකාරීත්වයේ වෙනසක් ඇති කරන මානසික තත්ත්වයන් වේ.

- චිත්තවේග ඉතාමත් වේගවත්ය. ක්ෂණිකව සිතට නැගෙන සිතිවිලි ලෙසද හැඳින්විය හැකිය.

සමහර චිත්තවේග ප්‍රසන්න ඒවා වන අතර සමහර චිත්තවේග අප්‍රසන්න ඒවා වේ.

- ප්‍රසන්න චිත්තවේග - සතුට, උද්දාමය, රසවින්දනය, කෘතවේදී බව, අනුකම්පාව
- අප්‍රසන්න චිත්තවේග - තරහ, භය, පිළිකුල, දුක, ඊර්ෂ්‍යාව

❖ යහපත් ශාරීරික සහ මානසික සෞඛ්‍යය සඳහා චිත්තවේග සමතුලිතතාවය පවත්වා ගැනීම අවශ්‍ය වේ.



චිත්තවේග ඇති වීමේ දී බලපාන සාධක

සිද්ධිය තේරුම් ගත් ආකාරය

විවිධ විශ්වාස සහ සමාජ සම්මත

අන් අයගේ හැසිරීම



සිද්ධිය → සිතුවිලි → චිත්තවේග

- සිතට දැනෙන හැඟීම්
- ශාරීරික වෙනස
- මුහුණේ ඇති වන වෙනස්කම්
- හැසිරීමේ වෙනස්කම්



පෙර අත්දැකීම් හා අධ්‍යාපනය

ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය

පෞරුෂත්වය

චිත්තවේග නිසා ඇතිවන ප්‍රතිඵල

තරහ, භය වැනි දැඩි චිත්තවේග නිසා,

- හෘද ස්පන්දනය, හුස්ම ගැනීම සහ රුධිර පීඩනය වැඩි වීම, දහඩිය දැමීම,තොල කට වේලීම වැනි ශාරීරික වෙනස්කම් ඇති වේ.
- චිත්තවේග අප ගන්නා තීරණ කෙරෙහි බලපායි. ඇතැම් විට වැරදි තීරණ වලට එළඹීමට ද හේතු වේ.
- හැසිරීමේ වෙනස්කම් ඇති වේ.
- තරහ වැනි චිත්තවේග නිසා කලහකාරී හැසිරීම් ඇති වේ.





මානසික ආතතිය

මානසික ආතතිය යනු අභියෝගයක් හෝ අවදානමක් නිසා මනසේ ඇතිවන ප්‍රතිචාරයයි.



<u>පාසල් දරුවන්ට ආතතිය ඇති කළ හැකි අවස්ථා</u>

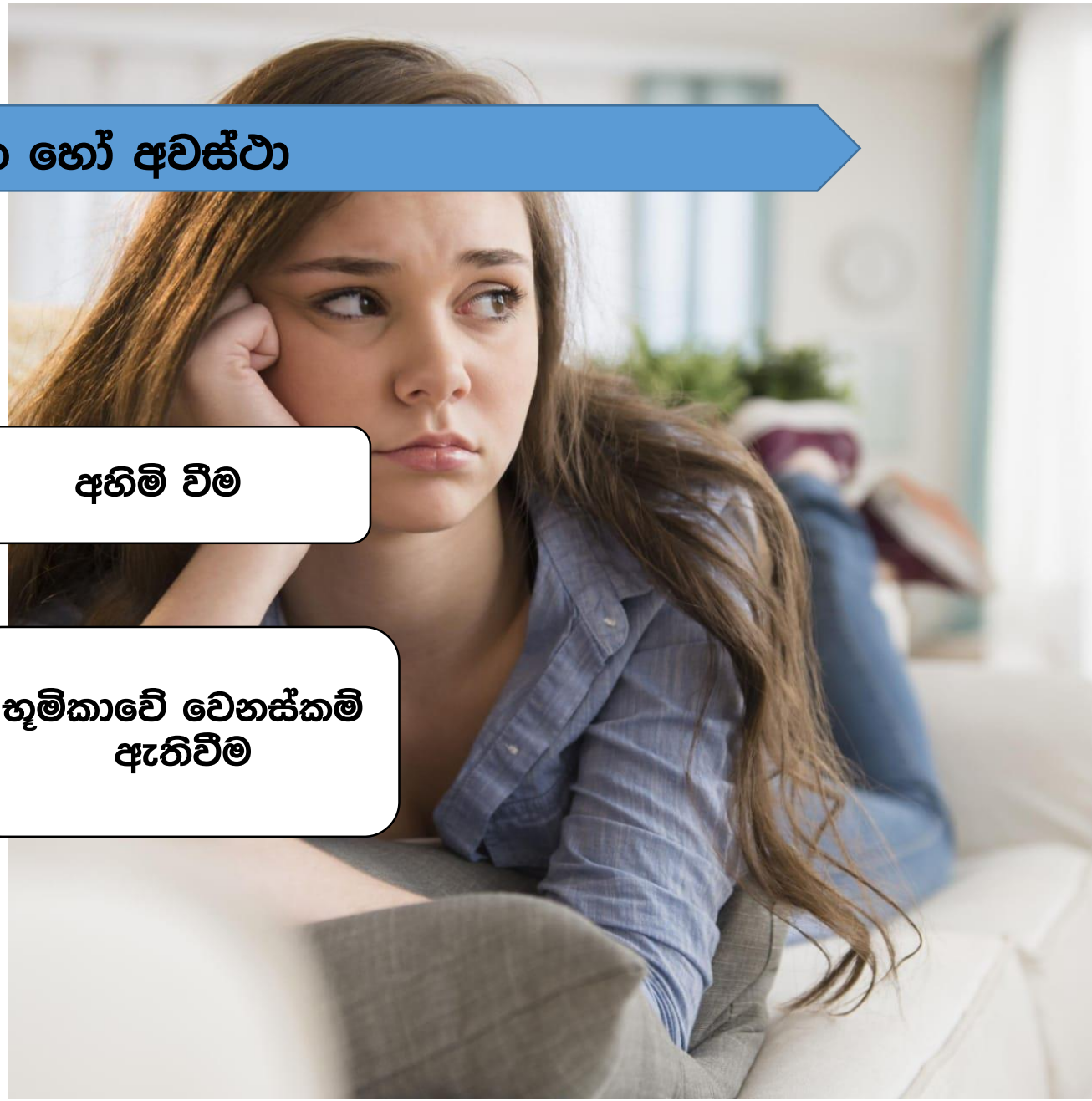
- විභාගවලට මුහුණ දීම
- ක්‍රීඩා තරඟ වලට සහභාගි වීම
- අලුත් පාසලකට ඇතුළු වීම
- හිතවත් මිතුරෙකු පාසල හැර යාම
- දෙමව්පියන් අතර අඬදබර ඇති වීම
- දෙමව්පියන් ගෙන් වෙන්වීමට සිදුවීම



මානසික ආතතිය ඇතිවීමට බලපාන සාධක හෝ අවස්ථා



- ජයගැනීමට අපහසු අභියෝග
- අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වල ගැටළු ඇතිවීම
- මානසික ආතතිය
- අහිමි වීම
- තීරණ ගැනීමට සිදු වීම
- භූමිකාවේ වෙනස්කම් ඇතිවීම
- නිසි ලෙස කාලය කළමනාකරණය නොකිරීම



1. අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වල ගැටලු ඇතිවීම

මානසික ආතතියට ප්‍රධාන හේතුව අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වල ගැටලු ඇතිවීමයි. දෙමව්පියන් අතර, දෙමාපියන් හා දරුවන් අතර, සේවා ස්ථානයේ සේවකයන් අතර හෝ හිතමිතුරන් අතර ගැටුම් ඇතිවීම ආතතියට හේතු වේ.

2. අහිමි වීම්

අප ආදරය කරන කෙනෙකු හෝ භුක්ති විඳින දෙයක් අපට අහිමි වීමෙන් මානසික ආතතිය ඇති වේ.



3. භූමිකාවේ වෙනස්කම් ඇතිවීම

එදිනෙදා ජීවිතයේ අපගේ භූමිකාවේ නොයෙකුත් වෙනස්කම් ඇති වේ.

- ශිෂ්‍ය නායකයෙකු වීම, ක්‍රීඩා කණ්ඩායමක නායකත්වය හිමිවීම, රැකියාවේ උසස්වීම් ලැබීම සතුටුදායක වෙනසකි.
- මෙහි වගකීම් සහ අපේක්ෂාවන් නිසා ආතතිය ඇති වේ.
- විවාහය, දෙමාපියන් බවට පත්වීම, රැකියාවක් ආරම්භ කිරීම වැනි අවස්ථා ද ආතතිය ඇති කළ හැකි භූමිකාවේ සිදුවන වෙනස්කම් ලෙස දැක්විය හැකිය.



4. තීරණ ගැනීමට සිදුවීම



එදිනෙදා ජීවිතයේ නොයෙකුත් අවස්ථා වලදී තීරණ ගැනීමට සිදුවේ. විෂය ධාරා තෝරා ගැනීම, වැනි අවස්ථාවලදී විකල්ප දෙකක් හෝ ඊට වැඩි ගණනකින් එකක් තෝරා ගැනීමට සිදුවීම ආතතිය ඇති කළ හැකි අවස්ථාවකි.

5. ජය ගැනීමට අපහසු අභියෝග



ජය ගැනීමට අපහසු අභියෝග වලට මුහුණ දීමට සිදුවීම අපට ආතතිය ඇති කරයි.

මෙය අප විසින් ඇති කර ගන්නා ලද අපේක්ෂාවන් හෝ අන් අය විසින් අපට ලබාදෙන ඉලක්ක නිසාද විය හැකිය.

නිසි ලෙස කාලය කළමනාකරණය නොකිරීම



නිසි ලෙස කාලය කළමනාකරණය නොකිරීම ආතතිය ඇති කරන ප්‍රධාන හේතුවකි. පාඩම් කටයුතු, ගේදොර කටයුතු, ක්‍රීඩා, සංගීතය වැනි අමතර ක්‍රියාකාරකම් සියල්ල ආතතියකින් තොරව කරගෙන යාමට හැකි වන්නේ කාල කළමනාකරණය නිසා ය.

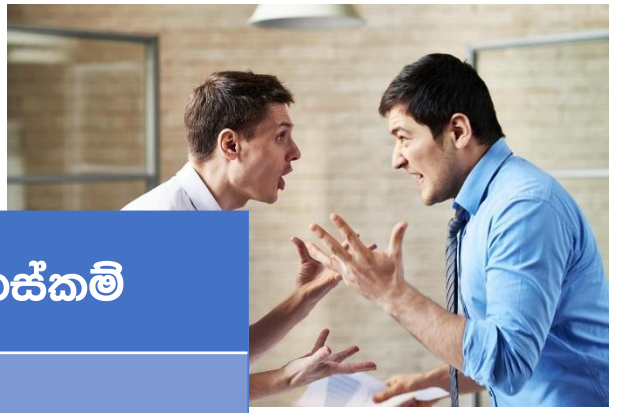
හිංසනය

සමහර විට පාසල් දරුවන් අතර හිංසන ක්‍රියාවන් ඇතිවිය හැකිය.

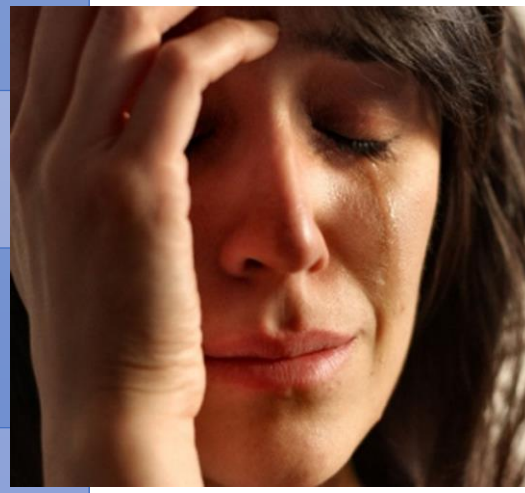
- හිංසන ක්‍රියා ලෙස ශිෂ්‍යයාගේ ආත්ම අභිමානයට කැළලක් ඇති වන උසුලු විසුලු කිරීම
- ශිෂ්‍යයා සතු දේ සොරා ගැනීම
- පහරදීම් වලින් ශාරීරික ව්‍යසනයන්ට ලක් කිරීම

❖ පෞරුෂයේ දුර්වලතා නිසා ද හිංසන ක්‍රියාවල යෙදේ.

මානසික ආතතියේ ලක්ෂණ



කායික ලක්ෂණ	මානසික ලක්ෂණ	හැසිරීමේ වෙනස්කම්
• හෘද ස්පන්දන වේගය වැඩි වීම	• නොරුස්සන ගතිය	• රණ්ඩු දබර වීම
• රුධිර පීඩනය වැඩිවීම	• අවධානය අඩුවීම	• ක්‍රියාශීලී බව අඩුවීම
• හුස්ම ගැනීමේ වේගය වැඩිවීම	• අමතක වීම	• වහා කලබල වීම
• දහඩිය දැමීම	• කනස්සලු වීම	• අන් අය සමඟ ආශ්‍රය අඩුවීම



දීර්ඝ කාලීනව මානසික ආතතියට ලක් වීමේ ප්‍රතිඵල

මානසික ආතතියට දීර්ඝකාලීනව භාජනය වීමෙන් සෞඛ්‍යයට අහිතකර බලපෑම් රාශියකි.



- දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය, හෘද රෝග සහ මානසික රෝග වැනි බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමේ අවදානම වැඩි වේ.
- විශාදය (Depression) ඇති වේ.

❑ අහිමිවීම් වැනි මානසික ආතති තත්වයන් සහ විසඳා ගත නොහැකි අභියෝග නිසා විශාදය වැනි මානසික රෝග ඇති වේ.

❑ මෙම රෝගය නිසා නිතර දුක දැනීම, හැඬීම, අන් අයගේ ආශ්‍රයෙන් ඈත් වීම, ක්‍රියාකාරීත්වය අඩු වීම වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇති වේ.



මානසික ආතතිය කලමනාකරණය

ආතතියෙන් නිදහස්වීමට අනුගමනය කළ යුතු කරුණු

- ❖ ආතතියට හේතු හඳුනා ගැනීම හා පිළියම් යෙදීම
- ❖ හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීම
- ❖ ප්‍රශ්නය දෙස බලන ආකාරය වෙනස් කිරීම/ යථාර්ථවාදීව ප්‍රශ්නය දෙස බැලීම
- ❖ කාලය කළමනාකරණය කිරීම
- ❖ ආතතිය කලමනාකරණය/ හොඳින් මුහුණ දීම හෝ ආතතිය ඇති කරන අවස්ථා පාලනය



ආතතියට හේතු හඳුනාගැනීම හා පිළියම් යෙදීම

1. ආතතියට පිළියම් යෙදීමේ පළමු පියවර වශයෙන් මානසික ආතතියට හේතු හඳුනාගත යුතුයි.
   - එම හේතුවලින් පහසුවෙන් විසඳාගත හැකි ඒවා විසඳීම සිදු කිරීම.
   - ආතතිය ඇතිකරන අවස්ථා අවම කළ යුතු වේ.

2. හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීම
   - ආතතිය ඇති අවස්ථාවලදී ඇති වන අපහසුව ගැන සුදුසු අය සමඟ සාකච්ඡා කිරීම

3. ප්‍රශ්නය දෙස බලන ආකාරය වෙනස් කිරීම/ යථාර්ථවාදී වීම
   - ආතතිය ඇතිවන අවස්ථාවන් දෙස ධනාත්මකව බැලීම
     උදා : වාහන තදබදය පවතින විට නලාව ශබ්ද නොකර සාමකාමීව සිටීම
   - ආතතිය ඇතිවන අවස්ථා අවම කිරීම
     උදා : වාහන තදබදය ඇතිවීමට පෙර ගමන් යාම, විකල්ප මාර්ග භාවිතා කිරීම



4. කාලය කළමනාකරණය
   මෙමගින් අධ්‍යාපන කටයුතු සහ රැකියා සම්බන්ධ ආතතිය අඩුකර ගත හැකිය.

ආතතිය නිසා පුද්ගලයන්ගේ හැසිරීම් රටාවල ඇතිවන වෙනස්කම්

1. අන් අය සමඟ ගැටුම් ඇතිකර ගැනීම
2. දුම්බීම
3. මත්පැන් හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය
4. අධික ලෙස ආහාර ගැනීම
5. වැඩ කල් දැමීම





ආතතිය අඩුකිරීම සඳහා අපට එදිනෙදා ජීවිතයේ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

1. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නින්ද හා විවේකය ලබාගැනීම

2. දිනකට පැය භාගයක්වත් ඇවිදීම, දිවීම, පිහිනීම, වොලිබෝල්, පාපන්දු වැනි ඇඟ වෙහෙසෙන ක්‍රීඩාවක යෙදීම.

3. ආගමික කටයුතු වල නිරත වීම
   භාවනා කිරීම
   සිත එකඟ කරන අභ්‍යාස වල නිරත වීම





4. ස්වභාවික සුන්දරත්වය අත්විඳීම
   මුහුදු වෙරළේ හිරු බැස යන අවස්ථා නැරඹීම

5. මිතුරන් ආශ්‍රය කිරීම

6. සංගීතයට සවන් දීම

7. විනෝදාංශ වල යෙදීම

8. සුරතල් සතුන් ඇති කිරීම





10 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා

ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය 9

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාවය පවත්වා ගැනීම

9. චිත්තවේග කළමනාකරණය කර ගනිමු.