



දෙමාපියන්ට යථාතත්වයට පැමිණීම සඳහා උපදෙස්

එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අරමුදලේ දකුණු ආසියා උපදේශක අංශයේ අවසරය ඇතිව, කම්පනයකින්, ව්‍යසනයකින් සහ මරණයකින් පසු දරුවන් සුරැකීමට දෙමාපියන් සහ වෘත්තිකයින් සඳහා උපදෙස් ඇසුරින් සකස් කරන ලදී.

ව්‍යසනයක් හෝ බේදවාචකයක් ඇතිවූ විට, දෙමාපියෝ එකී සිද්ධියෙන් තමාට ඇතිවූ කම්පනය හෝ ප්‍රතිචාරය සමනය කර ගැනීමට උත්සාහ කරන අතරම සිය දරුවන් කම්පනයෙන් මුදු ගැනීම සඳහා උපකාර වන්නේ කෙසේදැයි මහත් උනන්දුවකින් පසුවෙති. බොහෝවිට ළමුන් මෙන්ම වැඩිහිටියන් ද බියට සහ විියවුලට පත් වෙති. වැඩිහිටියන් මෙන්ම, ළමුන්ද සිය පවුලේ අය සහ ඔවුන්ට රැකවල් සලසන අය ද ඇතුළු මිතුරන් ගැන කනස්සල්ලට පත්වෙති. කම්පනයට පත්වූ සිද්ධියකට පසුව දෙමාපියන්ට, තම තමන්ට මෙන්ම සිය දූ දරුවන්ට

1 ඔබ යථා තත්වයට පත්වීම සඳහා කාලය ලබා ගන්න

දෙමාපියන් සිය පවුලේ රැකවරණය ගැන වැඩි අවධානයක් යොමු කරන නිසා තමන්ගේ සුවය සම්බන්ධයෙන් කාලය ලබා නොගනී. සිදුවූ දේ සම්බන්ධයෙන් ඔබගේ හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමට කාලය සහ අවකාශය ලබා ගන්න. කම්පනයකින් පසු ඔබගේ මනෝභාවයන් වෙනස්වීම ස්වාභාවික තත්වයක් නිසා ඔබගේ චිත්තවේගයන් ගැන ඉවසිලීමක් වන්න.

2 සහාය ලබාදෙන අතර සහාය ඉල්ලා සිටින්න

ඔබ අත්දකින කම්පනයන් වටහාගත හැකි වැඩිහිටියන් සමග කථා කිරීමට කාලය වෙන්කර ගන්න. හිතවත් අයගෙන් සහාය ඉල්ලා සිටීම හොඳ අදහසක් වන අතර, ඔබට සහාය ලබාදීමට සිටින අයද ඔබ මුහුණදුන් සිද්ධිය පිළිබඳව ම අත්දැකීම් ලබා තිබේනම් ඔබගේ සහාය ක්‍රමවේදය වඩාත් සාර්ථක වනු ඇත. තත්වය මෙසේනම්, ප්‍රාදේශීය සහාය කණ්ඩායම් සොයා ගැනීමට ඔබට අවශ්‍ය වනු ඇත.

3 හැකිතාක් දුරට පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම, අවශ්‍ය තරම් ජලය පානය කිරීම සහ ප්‍රමාණවත් තරම් විවේකය ලබා ගැනීම වැනි නිරෝගී පිලිවෙත් අනුගමනය කරන්න.

නිරෝගී පිලිවෙත් පවත්වා ගැනීමට සමත්වන අය සිය ජීවිතය හොඳින් පාලනය කිරීමේ සහ ගැටළු වලට ඵලදයකව මුහුණ දීමේ හැඟීම් ඇතිකර ගනී. මත්ද්‍රව්‍ය හෝ මත්පැන් භාවිතයෙන් වලකින්න.

4 ආහාර ගැනීමේ, නිදා ගැනීමේ සහ ව්‍යායාම කිරීමේ විධිමත් පුරුදු පවත්වා ගන්න.

බේදජනක සිදුවීමකින් පසුව පුරුදු ජීවන රටාවන්ට අනුගත වීම පවුල කිසියම් මට්ටමක සාමාන්‍ය තත්වයට පත් කර ගැනීම සඳහා දෙමාපියන්ට මෙන්ම දූ දරුවන්ට ද උපකාරයක් වේ.

5 ජීවිතයේ වැදගත් තීරණ ගැනීමෙන් වලකින්න

බේදජනක සිදුවීමකින් පසුව පදිංචිය වෙනස් කිරීම හෝ වෙනත් රැකියාවක් ලබා ගැනීම වැනි තීරණ ගැනීමට පෙළඹිය හැකි අතර, අසහනයෙන් සහ අවුල් සහගත තත්වයන් යටතේ ජීවිතයට වැදගත් වන එවැනි තීරණ ගැනීමෙන් වැලකීම වඩාත් සුදුසුය.

6 ඔබට ක්‍රියාකාරී අපහසුතාවයක් හෝ දෛනික කටයුතු සිදුකර ගැනීමේ නොහැකියාවක් තිබේනම් ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හෝ වෘත්තීය මානසික සෞඛ්‍ය වේදියෙකු හමුවන්න.

ඔබට, ඔබව පාලනය කර ගැනීමේ සහ ඔබට සහායවීමේ අපහසුතාවයක් තිබේනම්, ඔබගේ පවුලේ අයට උපකාර කිරීමේ හැකියාවක් ඔබට නොලැබෙන බව මතකතබා ගන්න.