

පොදු චක්‍රලේඛ අංක - 01-47/2012

මගේ අංකය - DMH/B/43/2009

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය,

කොළඹ 10.

2012.09.17

සියලුම

පළාත් සෞඛ්‍ය ලේකම්වරුන්,

පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන්,

ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන්,

ශික්ෂණ රෝහල් අධ්‍යක්ෂවරුන්,

රෝහල් වෛද්‍ය අධිකාරීවරුන්,

සෞඛ්‍ය ආයතන ප්‍රධානීන්.

ලෝක මානසික සෞඛ්‍ය දිනය - 2012

විශාදය : ලෝක අර්බුදයක්

මෙම වසරේ ලෝක මානසික සෞඛ්‍ය දිනය ඔක්තෝබර් මස 10 වෙනි දිනට යෙදී ඇත. මෙම දිනය මානසික සෞඛ්‍යයෙහි වැදගත්කම අපට සිහිගන්වන අතර, එම විෂයට අදාළ සියලු කරුණු කෙරෙහි මහජනතාව දැනුවත් කිරීමට අවස්ථාව සලසා දෙයි. මෙම දිනය මානසික රෝගී තත්ත්වයන්, ඒවා වැළැක්වීමේ හා ප්‍රතිකාර කිරීමේ සේවාවන් පිළිබඳ විවෘත සාකච්ඡාවල ප්‍රවර්ධනයක් ඇති කරයි. මෙම වසරෙහි ලෝක මානසික සෞඛ්‍ය දිනයෙහි තේමාව වනුයේ විශාදය : ලෝක අර්බුදයක් යන්නයි.

විශාදය ඔහුම කෙනකුට වැළඳිය හැක. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයෙහි දත්තවලට අනුව 2004 වර්ෂයෙහි විශාදය ලෝකයේ වැඩි වශයෙන්ම පවතින රෝග තත්ත්ව අතුරින් තුන්වැනි ස්ථානයට පත්ව ඇති අතර, වසර 2030 දී එය පළමු ස්ථානයට පත්වනු ඇත.

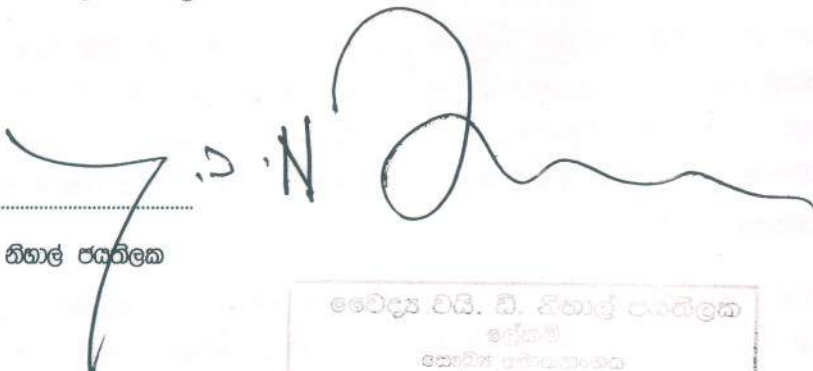
2012 ලෝක මානසික සෞඛ්‍ය දිනයෙහි ඉලක්කය වී ඇත්තේ, විශාදය ප්‍රතිකාර කළ හැකි තත්ත්වයක් ලෙස හඳුනාගෙන, පුද්ගලයන් ඔවුන්ගේ පවුල් හා සහඥයන්ට බලපාන, පුළුල් පරාසයක් තුළ පැතිරී ගිය රෝගී තත්ත්වයක් ලෙස හඳුන්වා දීමයි. එමෙන්ම, විශාදයෙහි මූලික රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳව ද ජනතාව දැනුවත් විය යුතුය.

දියවැඩියා රෝගීන්ගෙන් 50% කට පමණ, හා වෙනත් කල් පවතින රෝගී තත්ත්ව සහිත පුද්ගලයන් තුළ විශාදය දක්නට ලැබේ. එබැවින් අතර සිය දිවි භානිකර හැකිම සඳහා විශාදය ප්‍රධානම හේතුවක් වී ඇති බැවින්, කල් පවතින රෝගී තත්ත්ව සහිත පුද්ගලයන් සඳහා කරුණාකර විශේෂ අවධානයක් යොමු කරන්න.

සියලු අදාළ පාර්ශවකරුවන්ගේ ක්‍රියාකාරී සහයෝගය සහිතව මෙවර ලෝක මානසික සෞඛ්‍ය දින තේමාව අවධාරණය කිරීමට පියවර ගන්න. මේ සමඟ තොරතුරු පත්‍රයක් අමුණා ඇති අතර, වැඩි විස්තර ඔබ දිස්ත්‍රික්කයේ මානසික රෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගෙන්, මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ කේන්ද්‍රගත ව්‍යුහයේ සිටින වෛද්‍යවරුන්ගෙන් සහ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ මානසික සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනකයන් (mhusrilanka@gmail.com) හා www.wfmh.org වෙබ් අඩවියෙන් ලබාගත හැක.

කාරාංශයක් ලෙස,

1. සියලුම පළාත් හා ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන් විසින් මානසික සෞඛ්‍ය දිනයට අදාළව තම දිස්ත්‍රික්කවල පවත්වනු ලබන ක්‍රියාකාරකම්/වැඩසටහන් අධීක්ෂණය කළයුතුය.
2. මානසික සෞඛ්‍ය විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්, මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ කේන්ද්‍රගත ව්‍යුහයේ සිටින වෛද්‍යවරුන්, මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ වෛද්‍යවරුන් හා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන් එක්ව සියලු සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩල මෙම වසරේ මානසික සෞඛ්‍ය දින තේමාව පිළිබඳව දැනුවත් කරන්න.
3. සුදුසු සෞඛ්‍ය පිණිවුඩ, පත්‍රිකා යනාදිය නිර්මාණය කරන්න..
4. අදාළ ඉලක්ක කණ්ඩායම් සමග වැඩසටහන් සංවිධානය කරන්න; පාසල, ක්‍රීඩා සමාජ, ප්‍රජා සංවිධාන, සිවිල් සමාජ යනාදිය.
5. අවම වශයෙන් උචිත එක් ක්‍රියාකාරකමක් හෝ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොටසක් මට්ටමින් දිගත් කළ යුතුය.
6. මෙම වසරේ අප රටේ ලෝක මානසික සෞඛ්‍ය දිනය සැමරීම සඳහා ගත් ක්‍රියාකාරකම් සම්පිණ්ඩිත වාර්තාවක් සැකසීම සඳහා මානසික වෛද්‍ය නිලධාරීන් (කේන්ද්‍රගත ව්‍යුහය) විසින් 2012.11.30 වන විට ඔබ ආයතනයේ/ප්‍රදේශයේ දිගත් කළ ක්‍රියාකාරකම්වල සවිස්තරාත්මක වාර්තාවක් මානසික සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය වෙත ලැබීමට සලස්වන්න.



වෛද්‍ය නිහාල ජයතිලක
ලේකම්.

වෛද්‍ය ව. සී. ජී. නිහාල් ජයතිලක
ලේකම්
සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂවරයාණන්
"පුබුද්ධිය"
385, ධුප්ප බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත,
කොළඹ 10.

CALL TO ACTION

World Mental Health Day 2012

One of the annual goals of World Mental Health Day is to encourage and promote informed advocacy and action for the improvement of services to those with mental and behavioral disorders, to promote mental health and wellbeing, and to prevent mental disorders.

Recommendations are stated here as a reminder of the unfinished work of mental health advocates worldwide. WFMH encourages mental health associations, professional associations, consumer and family organizations, and individual citizen advocates to consider how they can incorporate these recommendations into their annual advocacy and policy agendas.

- **Provide Treatment in Primary Care:** The management and treatment of mental disorders in primary care is a fundamental step that would enable the largest number of people to get easier and faster access to services. Many are already seeking help at this level. In order for this model to be successful, however, general health personnel need to be trained in the essential skills of mental health care. Mental health should be included in training curricula, with refresher courses to improve the effectiveness of the management of mental disorders in general health services.
- **Make Psychotropic Medications Available:** Essential psychotropic medications should be provided and made constantly available at all levels of health care. Such medicines often provide the first-line treatment, especially in situations where psychosocial interventions and highly skilled professionals are unavailable.

- **Give Care in the Community:** Community care has a better effect than institutional treatment on the outcome and quality of life of individuals with chronic mental disorders. Shifting patients from mental hospitals to care in the community is also cost-effective and respects human rights. This shift towards community care requires health workers and rehabilitation services to be available at community level, along with the provision of crisis support, protected housing, and sheltered employment.
- **Educate the Public:** Public education and awareness campaigns on mental health should be launched in all countries. Well-planned public awareness and education campaigns can reduce stigma and discrimination, increase the use of mental health services, and bring mental health and physical health care closer to each other.
- **Involve Communities, Families and Consumers:** Communities, families and consumers should be included in the development and decision-making of policies, programs and services. Interventions should take account of age, sex, culture and social conditions, so as to meet the needs of people with mental disorders and their families.
- **Establish National Policies, Programs and Legislation:** Mental health policy, programs and legislation are necessary steps for significant and sustained action. These should be based on current knowledge and human rights considerations. Mental health reforms should be part of the larger health system reforms and health insurance schemes should not discriminate against persons with mental disorders, in order to give wider access to treatment and to reduce burdens of care.

- **Develop Human Resources:** Most developing countries need to increase and improve training of mental health professionals, who will provide specialized care as well as support the primary health care programs. Most developing countries lack an adequate number of such specialists to staff mental health services. Once trained, these professionals should be encouraged to remain in their country in positions that make the best use of their skills.
- **Link with Other Sectors:** Sectors other than health, such as education, labor, welfare, and law, and nongovernmental organizations should be involved in improving the mental health of communities. Nongovernmental organizations should be much more proactive, with better-defined roles, and should be encouraged to give greater support to local initiatives.
- **Monitor Community Mental Health:** The mental health of communities should be monitored by including mental health indicators in health information and reporting systems. The indices should include both the numbers of individuals with mental disorders and the quality of their care, as well as some more general measures of the mental health of communities. Monitoring is necessary to assess the effectiveness of mental health prevention and treatment programs, and it also strengthens arguments for the provision of more resources. New indicators for the mental health of communities are necessary.
- **Support More Research:** More research into biological and psychological aspects of mental health is needed in order to increase the understanding of mental disorders and to develop more effective interventions. Such research should be carried out on a wide international basis to understand variations across communities and to learn more about factors that influence the cause, course, and outcome of mental disorders. Building research capacity in developing countries is an urgent need.

“On an individual, community, and national level, it is time to educate ourselves about depression and support those who are suffering from this mental disorder.”

“This year’s World Mental Health Day provides us with an opportunity to think about the practical things that we can do. Doing nothing is not an option.”

Dr Gabriel Ivbijaro