

දුරකථන) 2698475
දුරකථන) 2698490
Telephone) 2698507

ෆැක්ස්) 2692913
ෆැක්ස්) 2694860
Fax)

විද්‍යුත් තැපෑල)
மின்னஞ்சல் முகவரி) postmaster@health.gov.lk
e-mail)

වෙබ් අඩවිය)
இணையத்தளம்) www.health.gov.lk
website)



සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
Suwasiripaya

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
சுகாதார அமைச்சு
Ministry of Health

මගේ අංකය)
எனது இல)
My No.) DMH /WHO/10/ 2014

ඔබේ අංකය)
உமது இல)
Your No.)

දිනය)
திகதி)
Date) 2014. 10. 02

පොදු වකුලේඛන අංක: 02-138/2014

සියලුම:

පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වරුන්,
ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වරුන්,
ශික්ෂණ රෝහල් අධ්‍යක්ෂ වරුන්,
රෝහල් වෛද්‍ය අධිකාරි වරුන්,
ආයතන ප්‍රධානීන්.

ලෝක මානසික සෞඛ්‍ය දිනය 2014
“භීන්තෝන්මාදය සමග දිවිගෙවීම”

ලෝක මානසික සෞඛ්‍ය දිනය ඔක්තෝම්බර් මස 10 වන දිනට යෙදෙන අතර එම දිනය මානසික සෞඛ්‍ය හා සම්බන්ධ ගැටලු කෙරේ අවධානය යොමු කිරීමට අවස්ථාවක් සලසයි. මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය, මානසික රෝග වැළැක්වීම, ප්‍රතිකාර කිරීම, පුනරුත්ථාපනය, මානසික සෞඛ්‍ය හා බැඳුණු අපවැද හා සම්බන්ධ වූ ගැටලු සාකච්චා කිරීමට මෙය අනගි අවස්ථාවකි. මෙම වසරේ තේමාව වනුයේ ‘භීන්තෝන්මාදය සමග දිවිගෙවීම’යි.

තමන්ට රෝගයක් ඇති බවට ඇති අවබෝධය පවා මෙම රෝගය නිසා නැතිව යයි. මෙනිසා තමන්ට ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය යයි රෝගීන් තුල හැඟීමක් ඇති නොවේ. මෙහි ප්‍රතිපලයක් ලෙස ප්‍රතිකාර සඳහා පැමිණීමේ පමාවක් සිදුවේ. මෙනිසා රෝගීන් රෝගය උත්සන්න වූ අවස්ථා සමග ප්‍රතිකාර සඳහා පැමිණේ. නැවත නැවත රෝගය ඇතිවීම වැළැක්වීම මගින්, තමාගේ ඵදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් කරගැනීමේ හැකියාව අඩුවීම වලක්වාගැනීමට සහ තම ජීවන තත්වය දියුණු කර ගැනීමට අවස්ථාවක් සැලසේ. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ දත්ත අනුව, භීන්තෝන්මාද රෝගීන්ගෙන් 50% දෙනා හට ප්‍රමාණවත් ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමේ අපහසුතාවයක් පවතින අතර, ප්‍රතිකාර නොලබන භීන්තෝන්මාද රෝගීන්ගෙන් 90% පමණ ජීවත් වන්නේ දියුණු වෙමින් පවතින රට වලයි. රෝගය පිලිබඳව සහ ප්‍රතිකාර ලබාගත හැකි ස්ථාන පිලිබඳව දැනුවත් කිරීම මගින් රෝගීන් ප්‍රතිකාර සඳහා පැමිණීමේ නැඹුරුව වැඩි කර ගත හැක.

වර්තමානයේ භීන්තෝන්මාද රෝගීන් සඳහා රැකවරණය සැපයීමේදී පවුල මූලිකත්වය ගෙන ක්‍රියා කරයි. රෝගියකු සහිත පවුල්වල අනිකුත් සාමාජිකයන්ද නොයෙකුත් අපහසුතා වලට පත්වේ. මෙනිසා ඔවුන්ද මානසික අස්ථාවර තත්වයට පත්වන අතර, රෝගියාට උදවු කිරීම සඳහා පවුලේ සාමාජිකයන් හටද උදවු අවශ්‍ය වේ. මෙම අවස්ථාවේදී රැකවරණය සපයන්නන් මුහුණ දෙන ගැටලු වන විඩාව, පීඩාව, මානසික

ආතතිය, කාංසාව, විශාදය හා ජීවිතයේ අතෘප්තීමත් බව වැනි දේ ගැන අවධානය යොමු කිරීම, සියලු දෙනාගේම මානසික සෞඛ්‍ය දියුණු කිරීමේලා වැදගත් වේ. මේ සඳහා මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා දායක වන ආයතන හා සංවිධාන වල වගකීම වනුයේ, අවශ්‍ය සම්පත් යොදාගෙන සේවාව අවශ්‍ය රෝගීන් සඳහා සමාජගත ප්‍රජා පුනරුත්ථාපන වැඩසටහන් ඇති කිරීමයි.

මෙවර ලෝක මානසික සෞඛ්‍ය දිනයේ තේමාව අවධාරණය කිරීමට සහ මානසික සෞඛ්‍ය දිනයේදී මානසික සේවා සපයන්නන්ගේ ක්‍රියාකාරී දායකත්වය ලබාගැනීමට කරුණාකර කටයුතු කරන්න. ඔබගේ දැනගැනීම සඳහා මානසික සෞඛ්‍ය දිනය පිළිබඳව තොරතුරු පත්‍රිකාවක් මේ සමග අමුණා ඇත. මේ පිළිබඳව වැඩිදුර තොරතුරු දිස්ත්‍රික්කය තුළ සිටින මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ වරුන්ගෙන්, වෛද්‍ය නිලධාරී මානසික සෞඛ්‍ය (කේන්ද්‍රගත), මානසික සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය මගින් ලබාගත හැක.

පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන ලෙස කාරුණිකව ඉල්ලා සිටිමි.

අ. ලෝක මානසික සෞඛ්‍ය දිනය වෙනුවෙන් දිස්ත්‍රික්කය තුළ සිදුකරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම්, අධීක්ෂණය කරන ලෙස සියලුම පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වරුන්ගෙන්, ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වරුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටී.

ආ. මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ වරුන්ගෙන්, වෛද්‍ය නිලධාරී මානසික සෞඛ්‍ය, වෛද්‍ය නිලධාරී මානසික සෞඛ්‍ය (කේන්ද්‍රගත) හා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන් මගින් මෙම වසරේ ලෝක මානසික සෞඛ්‍ය දිනයේ තේමාව පිළිබඳව සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් දැනුවත් කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ. සුදුසු සෞඛ්‍ය පණිවිඩ, අත්පත්‍රිකා හා අනෙකුත් ප්‍රචාරක ක්‍රම මේ සඳහා යොදා ගත යුතුය.

ඇ. ඉලක්කගත කණ්ඩායම් සඳහා වැඩසටහන් සංවිධානය කරන්න.
උදා: පාසල්, සමාජීය සංවිධාන

ඈ. සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී මට්ටමින්, රෝගීන් රැකබලා ගන්නන්ගේ සංවිධාන ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ රෝගීන්ගේ හා රැකබලාගන්නන්ගේ ක්‍රියාකාරී දායකත්වය ලබාගැනීම සඳහා අවම වශයෙන් එක වැඩසටහනක්වත් සංවිධානය කල යුතුය.

ඉ. ලෝක මානසික සෞඛ්‍ය දිනය වෙනුවෙන් දිස්ත්‍රික්ක මට්ටමින් කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ සවිස්තර වාර්තාවක් වෛද්‍ය නිලධාරී, මානසික සෞඛ්‍ය (කේන්ද්‍රගත) විසින් මානසික සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය වෙත 2014 නොවැම්බර් මස 30 වනදාට පෙර එවිය යුතුය.



වෛද්‍ය. පී. පී. මහීපාල
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

