දුරකථන) 2698475
தொலைபேசி) 2698490
Telephone) 2698507

ෆැක්ස්) 2692913
பெக்ஸ்) 2693869
Fax)

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

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

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

Your No.
ඔබේ අංකය)

දිනය)
திகதி) 2014.10.02
Date)

සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
சுகாதார அமைச்சு
Ministry of Health

பொது சுற்றறிக்கை இல: 02-138/2014

மாகாண சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்கள்,
பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்கள்,
போதனா வைத்தியசாலை பணிப்பாளர்கள்,
வைத்தியசாலைகளின் வைத்திய அத்தியட்சகர்கள்,
நிறுவனத் தலைவர்கள் அனைவருக்கும்.

உலக மனநல தினம் - 2014
"மனச்சிதைவுடனான வாழ்க்கை"

உலக மனநல தினம் ஒக்டோபர் 10 ஆம் திகதி கொண்டாடப்படுவதுடன், அன்றைய தினம் மன நலத்துடன் தொடர்புடைய பிரச்சனைகள் தொடர்பில் விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்துவதற்கான ஒரு சந்தர்ப்பத்தையும் வழங்குகிறது. மன நலத்தை மேம்படுத்துதல், மன நோய் ஏற்படுவதை தடுத்து நிறுத்துதல், புனர்வாழ்வளித்தல், சிகிச்சையளித்தல் மற்றும் மன நோயினால் ஏற்படும் களங்கம் என்பவை தொடர்பான பிரச்சனைகளை வெளிப்படையாக கலந்துரையாடுவதற்கான ஒரு அரிய சந்தர்ப்பத்தை இத் தினம் எமக்கு அளிக்கிறது. இந்த வருடத்தின் தொனிப் பொருள் " மனச்சிதைவுடனான வாழ்க்கை" என்பதாகும்.

உண்மையில் ஒருவனுக்கு நோய் ஒன்று உள்ளதாக அடையாளம் காணக்கூடியதாக குறித்த நபரின் திறன், ஆற்றல் என்பனவற்றைப் பாதிக்கும் ஒரு சில நோய்களில் மனச் சிதைவு நோயும் ஒன்றாகும். இந்நோய் உள்ளவர்களுக்கு சிகிச்சை தேவையில்லை என இந்நோய் மக்களை நம்பவைக்கின்றது. அதனால் இந்நோய்க்கான சிகிச்சை பெறுவதில் தாமதம் ஏற்படுவதுடன், மிக மெதுவாகவும் சிகிச்சையை மேற்கொள்கிறார்கள். ஆனால் நிச்சயமாக இந்நோய் மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் ஆகையால் இந்நோய்த்தாக்கம் மீண்டும் ஏற்படாமல் தடுக்க வேண்டியது மிகவும் முக்கியமானதாகும். அதன் மூலம் மேலும் நிகழக்கூடிய செயற்பாட்டு வடிவிலான சீரழிவினை தடுக்க முடிவதுடன் வாழ்கைத்தரத்தையும் மேம்படுத்திக் கொள்ள முடியும். உலக சுகாதார தாபனத்தின் தரவுகளின் படி மனச்சிதைவுடனான நோயாளர்களில் 50 வீதமானவர்களுக்கு போதிய சிகிச்சை வழங்குவதற்கு தேவையான வசதிகள் இல்லாததுடன், சிகிச்சை எதுவுமின்றி மனச்சிதைவு நோயுடனான 90 வீதமான நோயாளிகள் அபிவிருத்தி அடைந்து வரும் நாடுகளில் வாழ்கின்றனர் என அறிக்கையிட்டுள்ளது. இந்நோய் பற்றியும் சிகிச்சை பெறக்கூடிய இடங்கள் தொடர்பிலும் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதனூடாக நோயாளர்கள் சிகிச்சைக்காக சமூமளிக்ககூடியதாக அவர்களது நடத்தையினை மாற்றுவதற்கும், இந்நோயக்காக சிகிச்சை பெறுவதற்காக சமூகமளிக்கும் நோயாளர்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிப்பதற்கும் உதவக்கூடியதாக அமையும்.

தற்போது மனச் சிதைவுடனான நோயாளர்களுக்கு பராமரிப்பு வழங்குவதில் குடும்பத்தினர் முன்னனியில் இருக்கின்றனர் எனினும் அவர்களை உணர்வுபூர்வமாக ஸ்திரமற்றவர்களாக மாற்றக் கூடிய பல்வேறு வேலைப்பழுக்களினால் அவர்கள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். அவர்களுக்கு அவர்களது நோயினால் பீடிக்கப்பட்ட குடும்ப உறுப்பினருக்கு சிறந்த முறையில் உதவுவதற்கு உதவிகள் அவசியமாக உள்ளது. குடும்ப உறுப்பினர்களின் மனநிலை நோய்களின் நலன்களையும் அவர்களது விளைவுகளையும் பாதிக்கும். இந்த சந்தர்ப்பத்தில் பராமரிப்பு வழங்குபவர்கள் முகம் கொடுக்கும் பிரச்சனைகளான வேலைப்பழு, மனச்சோர்வு மன அழுத்தம் , பதட்டம், மனத்தளர்வு மற்றும் வாழ்க்கையில் அதிருப்தியான விடயங்கள் தொடர்பில் சம்பந்தப்பட்டவர்களின் மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கு அவர்களின் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க வேண்டியது கட்டாயமானதாகும். இது தொடர்பில் மனநல மேம்பாட்டின் பொருட்டு அதில் ஈடுபட்டுள்ள அமைப்புகள், நிறுவனங்கள் மனநோயினால் பீடிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அவசியமான வளங்களை ஒதுக்குவதற்கும், மக்களை விழிப்புணர்வூட்டுவதற்கும் பொருத்தமான சிறந்த சமூக அடிப்படையிலான புனர்வாழ்வளிப்பதற்குமான பொறுப்புகளைக் கொண்டுள்ளன.

இம்முறை உலக மனநல தினத்தின் தொனிப்பொருளினை வலியுறுத்துவதற்கு சம்பந்தப்பட்ட சகல தரப்பினரதும் ஆக்கபூர்வமான பங்கேற்புடன் தேவையான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளவும். உமது தகவலுக்காக உலக மனநல தினம் பற்றிய விபரங்கள் அடங்கிய அறிவித்தல் ஒன்று இத்துடன் அனுப்பி வைக்கப்படுகின்றது. இது தொடர்பான மேலதிக விபரங்கள் அந்தந்த மாவட்டங்களில் உள்ள மனநல வைத்திய நிபுணர்கள் செயல் கருத்து மைய மருத்துவ அலுவலர்கள் (மன நலம்), மனநல பணிப்பாளர் பணிமனை /சுகாதார அமைச்சு என்பவற்றிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

பின்வருவனவற்றுக்கு உரிய கவனம் செலுத்துமாறும் நீர் வேண்டப்படுகின்றீர்.

அ. சகல மாகாண சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்கள், பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்கள் மனநல தினம் தொடர்பாக சம்பந்தப்பட்ட மாவட்டங்களில் நடைபெறும் செயற்பாடுகளை மேற்பார்வை செய்யுமாறு வேண்டப்படுகின்றனர்.

ஆ. மனநல வைத்திய நிபுணர்கள், வைத்திய அலுவலர்கள் மன நலம் (செயல் மைய), வைத்திய அலுவலர்கள் மன நலம், சுகாதார வைத்திய அதிகாரிகள் ஆகியோர் இந்த வருடத்தின் உலக மன நல தின தொனிப்பொருள் பற்றி சகல சுகாதார அலுவலர்கள் மத்தியிலும் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்காக இணைந்து செயற்படுவதற்கு எதிர் பார்க்கப்படுகின்றனர். பொருத்தமான சுகாதார செய்திகள், சிறிய நூல்கள் துண்டுப்பிரசுரங்கள் என்பன இது தொடர்பில் தயாரித்து வழங்கப்பட வேண்டும்.

இ. சம்பந்தப்பட்ட இலக்கு தொகுதியினருக்காக நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை ஒழுங்கு செய்து நடத்துதல், அதாவது பாடசாலைகள்,சமூக அமைப்புகள், சிவில் சமூகங்கள் போன்றனவற்றுடன் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை நடத்துதல்.

ஈ. சுகாதார வைத்திய அதிகாரி மட்டத்தில் நோயாளர்களை பராமரிப்பவர்களின் அமைப்பினை மேம்படுத்துதல் மற்றும் நோயாளர்களினதும், பராமரிப்பாளர்களதும் ஆக்கபூர்வமான பங்களிப்பினை பெறும் வகையில் ஆகக் குறைந்தது பொருத்தமான ஒரு நிகழ்ச்சித் திட்டத்தையாவது ஏற்பாடு செய்து நடத்துதல் வேண்டும்.

உ. வைத்திய அதிகாரிகள் (மன நலப்பிரிவு) – செயல் மையம் "உலக மனநல தினம்" தொடர்பாக மாவட்ட மட்டத்தில் நடத்தப்பட்ட செயற்பாடுகள் பற்றிய விபரமான அறிக்கை ஒன்றை மனநலப்பிரிவு பணிப்பாளருக்கு 2014 நவம்பர் 30 இற்கு முன்னர் சமர்ப்பிப்பதற்கு எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

....
டாக்டர் பி.ஜி. மஹிபால
சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம்

Dr. P. G. Mahipala
Director General Health Service
Ministry of Health
385, "Suwasiripaya"
Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha,
Colombo 10.