

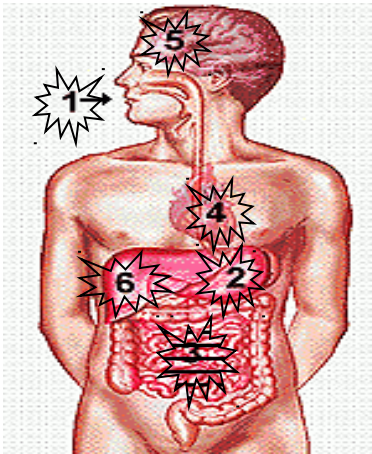
**මද්‍යසාර ඔබගේ ශරීරය දුර්වල කරයි**

මද්‍යසාර වලින් මොළයට ඇතිකරන බලපෑමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන්, වැරදි විනිශ්චය, තරඟ යාම, අනිසි භය, කතාවේ පැටලිලි සහගත බව, පෙනීමේ (දෘෂ්ඨියේ) අපහැදිලි ගතිය, ප්‍රතික්‍රියා දැක්වීමේ ප්‍රමාදය වැනි මානසික ගැටළු ඇතිවේ.

තවද සැලසුම් කිරීම, තීරණ ගැනීම සහ ආවේග පාලනයද දුර්වල කරයි.

මද්‍යසාර භාවිතය නිසා අක්මාව, ගලනාලය, උගුර, ස්වරාලය, ආමාෂය, බඩවැල් හා සම්බන්ධ පිළිකා ඇතුළු වෙනත් පිළිකා බොහොමයක් ඇතිවියහැකි අතර අක්මාවට හා හෘද වස්තුවටද හානි ඇති කරයි.

ගැබිනි කාලයේ මද්‍යසාර භාවිතය නිසා උපදින දරුවාගේ විකෘතිතා/ආබාධ ඇති කරයි.



**යොවුන් විශේෂී මොළයේ සිසු වර්ධනයක් සිදුවන හෙයින් එම වයසේදී මද්‍යසාර භාවිතය නිසා සිදුවන හානිය දීර්ඝ කාලීන වන අතර එය යථා තත්ත්වයට පත් කළ නොහැක.**

**ඇබ්බැහිවීම**

යමකු මද්‍යසාර දිගින් දිගටම භාවිතා කරන විට, එම පුද්ගලයා තුළ එයට දැඩි ඇල්මක් ඇති වන අතර භාවිත කරන ප්‍රමාණය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වැඩි කිරීමට පෙළඹේ.

මෙය මානසික හා කායික ඇබ්බැහිවීම දක්වා වර්ධනයවේ.

මද්‍යසාරවලට ඇබ්බැහිවූ පුද්ගලයාගේ රුධිරයේ මද්‍යසාර ප්‍රමාණය අඩුවන විට ඇහේ අපහසු ගතිය, දැඩි වේදනාව, මස් පිඩුපෙරළීම සහ ඇහිලි වෙවිලීම ඇතිවේ. මෙය විරාමණ අවස්ථාව යනුවෙන් හැඳින්වේ.

මෙම විරාමණ ලක්ෂණ වලින් මිදීමට මධ්‍යසාර වැඩි වැඩියෙන් පානය කිරීමට පෙළඹී, මද්‍යසාර නොමැතිව සිටිය නොහැකි තත්ත්වයකට පත්වේ.



**ඇබ්බැහිවීමට බලපාන සාධක**

- යොවුන් විශේෂී මද්‍යසාර භාවිතය පටන් ගැනීම
- දුර්වල පෞරුෂත්වය
- මානසික ගැටලු/ රෝග
- ඡීවන කුසලතා අඩුකම
- කායික දුර්වලතා/ රෝග
- පෝෂණ උග්‍රතතා

**මද්‍යසාරවලට ඇබ්බැහිවූවන් සඳහා ප්‍රතිකාරාත්මක සහ පුනරුත්ථාපන සේවාවන් :**

1. රජයේ රෝහල්වල පවතින මානසික සෞඛ්‍ය සායන සහ මද්‍යසාර පුනරුත්ථාපන ඒකක
2. ප්‍රජා පුනරුත්ථාපන සේවාවන්
3. රාජ්‍ය නොවන සංවිධානවල ඇති උපදේශන මධ්‍යස්ථාන

**ඔබට කළ හැකි දේ**

- මධ්‍යසාර භාවිතයෙන් වැළකී සිටීමට ස්ථිරව අධීෂ්ඨානය කර ගන්න.
- වෙනත් පුද්ගලයකු ඔබට මද්‍යසාර භාවිතයට පෙළඹවීමට උත්සාහ කරන විට එය එඩිතරව ප්‍රතික්ෂේප කරන්න.
- ඔබගේ ගැටළු සහ හැඟීම් දෙමාපියන්, ගුරුවරුන්, වැඩිහිටියන් සහ ආගමික නායකයන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
- ඔබගේ මිතුරන් මද්‍යසාර භාවිතයෙන් වළක්වා ගන්න. මද්‍යසාරවල ඇති අනතුරුදායක බව යහළුවන්ට කියා දෙන්න.
- භාවනා කිරීම වැනි මනස නිරෝගී කරන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.
- සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම
- ක්‍රීඩා කිරීම, මිහිරි සංගීතයට ඇහුම්කන්දීම, පොත්පත් කියවීම, සමාජ සේවා කටයුතු කිරීම
- පෞරුෂත්වය වර්ධනය කර ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් කිරීම
- මානසික රෝග කායික රෝග සඳහා ඉක්මණින් ප්‍රතිකාර ගැනීම

## මද්‍යසාර හා බැඳුණු මිත්‍යාමත

1. **වැරදි මතය :** මද්‍යසාර සිරුර ප්‍රාණවත් කරන උත්තේජකයකි.

නිවැරදි තතු :- මද්‍යසාර මභින් ස්නායු පද්ධතියට හානි ඇති කරයි.

පළමුව නිවැරදි විනිශ්චය සහ තීරණ ගැනීමේ හැකියාව දුර්වල කරයි. ඉන් පසු සමායෝජනයේ අඩුවීමක් ඇති කරයි (තමාව පාලනය කරගත නොහැකි තත්ත්වය)

ඉතා වැඩි ප්‍රමාණයකින් මද්‍යසාර භාවිතය නිසා ස්නායු පද්ධතියට ඇතිවන බලපෑම හේතුවෙන් හුස්ම ගැනීම සහ හෘද ස්පන්දනය පවා නැවතිය හැක.

2. **වැරදි මතය :** සිත සැහැල්ලුවීමට සහ ඇහෙන්නේ අමාරු අඩු කර ගැනීමට මද්‍යසාර භාවිතය කදිම මාර්ගයකි.

නිවැරදි තතු : මද්‍යසාර භාවිතයේදී සැහැල්ලු බවක් දැනෙයි කියා සිතුවනද, ඇත්තටම සිරුරට වැඩි අපහසුතාවක් ඇති කරනු ලබයි.

3. **වැරදි මතය :** සැර මද්‍යසාර වර්ග ගැනීමෙන් බියර් හා වයින් වැනි වර්ගවලට වඩා ඉතා ඉක්මණින් මත්වේ.

නිවැරදි තතු : මද්‍යසාර යනු මද්‍යසාරමය. වැඩි ප්‍රමාණවලින් ගත් කල බියර් සහ වයින් වලත්, අරක්කු, විස්කි වැනි සැර මත්පැන් වර්ගවලත් සම මට්ටමෙන් මද්‍යසාර පවතින බැවින් එකම ප්‍රමාණයට මත්වේ.

4. **වැරදි මතය :** කෙනෙකු වැඩිපුර මද්‍යසාර පානය කිරීම නිසා සිහි මුර්ජා වුවහොත් ඔහුට නිදා ගැනීමට සැලැස්විය යුතුය.

නිවැරදි තතු : යම් කෙනෙකු වැඩිපුර මද්‍යසාර පානය කිරීම නිසා සිහි මුර්ජා වුවහොත් ඔහුට කළ හැකි බරපතලම හානිය නම් කිසිවකුගේ අවධානය යොමු නොවන තැනකට රැගෙන ගොස් නිදාගැනීමට සැලැස්වීමය. එම මද්‍යසාර ප්‍රමාණය ඔහුගේ දිවි තොර කිරීමට තරම් ප්‍රමාණවත් වන බැවින් ඔහුව හැකි ඉක්මණින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම ඉතා වැදගත්ය.

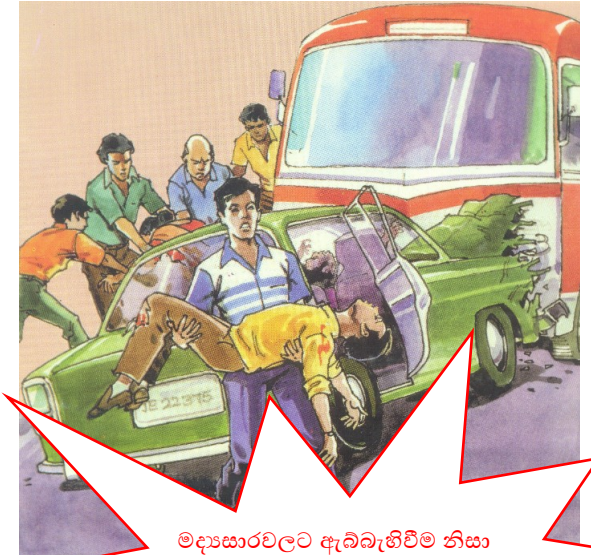
5. **වැරදි මතය :** මද්‍යසාර ලිංගික ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩි කරයි.

නිවැරදි තතු : මද්‍යසාර වලින් ලිංගික හැඟීම් ඇතිවුවද ලිංගික ක්‍රියාකාරකම්වලට ඇති හැකියාව අඩුකරයි.




මද්‍යසාර අපගේ කිසිදු ප්‍රශ්නයකට විසඳුමක් නොවේ. එය තවත් බේදවාචයකට මුල පිරීමක් පමණි. ඔබගේ ජීවිතය ඉතා අගනේය! එයට ඉහළම වටිනාකමක් දෙන්න. බුද්ධිමත්ව සිතන්න, වගකීමෙන් ක්‍රියා කරන්න !

# සිත රවටන අප ව්‍යාසන මද්‍යසාර



මද්‍යසාරවලට ඇතිබැඟිවීම නිසා මාර්ග අනතුරු සහ වෙනත් අනතුරු, විවාහ ගැටළු, පවුල් බිඳ වැටීම, දික්කසාද වීම, සමාජ සම්බන්ධතා බිඳ වැටීම, රැකියා ස්ථානයේ ප්‍රශ්න, ආරවුල් සහ දුරාවාරයට යොමුවීම සිදුවේ



මානසික සෞඛ්‍ය අංශය  
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය  
"සුවසිරිපාය"  
කොළඹ 10.