

ඒකාග්‍ර, යථාර්ථවාදී වෛද්‍ය සහ සෞඛ්‍ය මෙහෙවර

මේ මානසික සෞඛ්‍ය සහ ශක්තිය පිලිබඳ උපදෙස් කා හටද?

+ සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍ර සේවකයින්ට + සේවක කණ්ඩායම් වලට + නායකයින්ට

කොවිඩ්19 අර්බුධය මැදදේ සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ වැඩ කල යුතු අයුරු (මෙය ලන්දේසි මෙහෙවර ~extra handen aan het bed~ අනුසාරයෙනි.

1 ඔබේ වැඩ මුරය කණ්ඩායම සමග එකට පටන් ගන්න

කණ්ඩායමක් හැටියට ඔබලාගේ සාමූහික දැනුම සහ දරා ගැනීමේ ශක්තිය, තනි පුද්ගලයෙකුට වඩා වැඩි බව හිතර සිහිපත් කරන්න.

- + අද අපි පුද්ගලයින්, ලෙඩුන් බලාගන්නවා. ඒ අය අතරින් සමහරකගේ පිවිත් අපට අහිමි වෙනවා. සමහරක් පුර්ණ සුවය ලබනවා.
- + අපට කල හැකි උපරිමය අපි කරනවා. ඒ අපට කර හැකි උපරිමය බව අපි දැනගනු. ඊට වඩා අපට කර හැකි දෙයක් නොතිබුණු බව අපි දැනගනු.



1

2 වැඩමුරයේ ආරම්භයේ කණ්ඩායම හමු විය යුතුය

පළමුව සේවා ස්ථානයට පැමිණෙන්න. ඉන් අනතුරුව පටන් ගන්න.

- + පිවිත් වෙනුවෙන් සටන් කිරීමට පුරුමයෙන් පෙළ ගැසෙමු.
- + කණ්ඩායමේ සියලු සාමාජිකයින් කතා කිරීමට අවස්ථාවක් ලබාගත යුතුය.
- + එක සාමාජිකයෙක් කතා කල පසු සුළු මොහොතක් තීන්තබිඳව සිටිය යුතුය.
- + කතාකරන විට ඇසට ඇස ගැටීම අනිවාර්ය වේ.
- + සියලු දෙනා:
 - මගේ නම ...
 - මගේ වගකීම...
 - ඔබ සියලු දෙනා සමග එක්ව මගේ සියලු හැකියාවන් සහ දැනුම මේ මෙහෙවරට දායක කරමි
 - තවද, මේ කාරණයන් සිවිය යුතුය ...

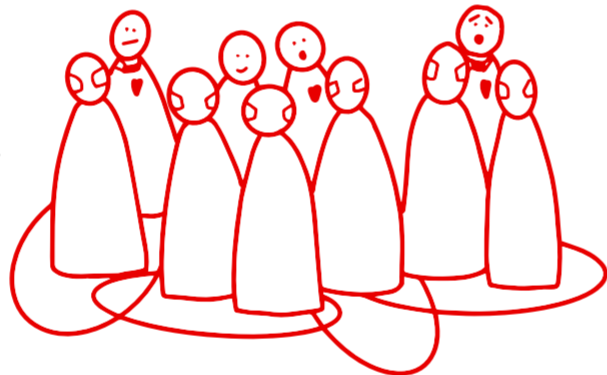


2

3 එකට ඉදිරියට යමින් නායකත්වය දෙන්න

පැහැදිලි යුතුකම් සහ වගකීම් හරහා ආරක්ෂාවන් විශ්වාසයන් වැඩි වේ. එහෙයින්

- + සියලු දෙනාම තමන්ගේ කාර්යභාරය පැහැදිලිව අදහස්ගත කිරීම යුතුය.
- + නායකයා ඇතුළු සියලු දෙනාට යනමාවක් (මිතුරු සගයෙක්) සිටිය යුතුය.
- + තමාගේ කාර්යභාරය කෙසේ වුවත්:
 - ඔබට අවශ්‍ය දේ එකා හැඟවිය යුතුය
 - ඔබට කරන්න නොදන්නා හෝ කරන්න බය වන මිනීම දෙයක් වනා හැඟවිය යුතුය
 - ඔබේ සීමාවට ඔබ පැමිණි බව එකා හැඟවිය යුතුය

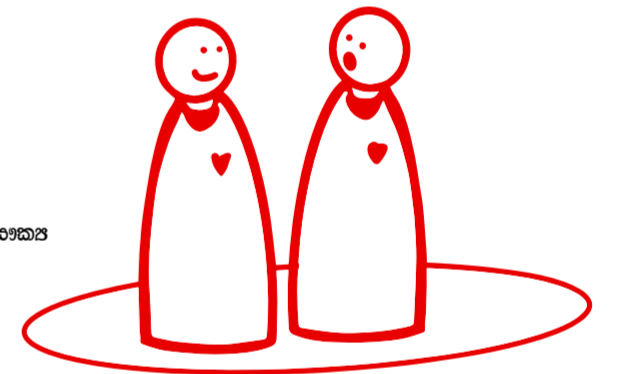


3

4 අනෙක්වන ලෙස එකිනෙකා බලාගත යුතුය

පුර්ණ කාරණය උදෙසා තම තමාගේ මානසික සෞඛ්‍යය මුල් තැන ගනී, අනිවාර්යය වේ

- + මම අවශ්‍ය වෙලාවට වැඩිකිලි පවිච්චි කරමි. හරි වෙලාවට ආහාර ගම්, විවේක ගම්, මගේ යනමාවටත් මෙය කිරීමට මම සහය වෙමි.
- + සියලු අවස්ථාවල අපි එකිනෙකාට, අපේ මුළු ශක්තියෙන්, ජෛවයෙන්, වගකීමෙන් උදවු උපකාර කිරීමට කැපවී සිටිමු.
- + ලෙස සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ මකොවිඩ්19 ඉදිරියේ සැලකිය යුතු මානසික සෞඛ්‍ය සහ මනෝ සමාජමය අභ්‍යන්තර යන ලෙවිලි ගොනුව කියවා ඇත.



4

5 එක්ව, එක වෙලාවට කණ්ඩායම වැඩමුරය අවසන් කර යුතුය

පළමුව තවතින්න. ඉන් පසු විසිරී යන්න.

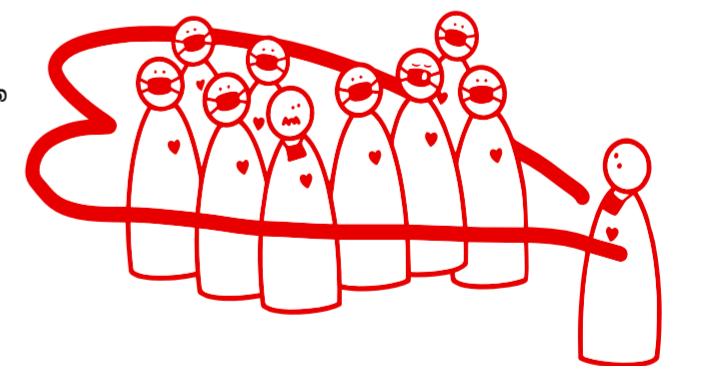
- + අද අපි මිනිසුන්, ලෙඩුන් බලාගන්නවා. සමහර පිවිත් නැති උනා. තව පිවිත් වලට සුවය ලබා දුන්නා.
- + විසිරී යන්න කලින්, දවසේ සිදුවීම් මෙහෙති කරන්න මොහොතක් රැඳී සිටින්න.
- + මෙතන සිතන්න නොපෙනෙන වගන් සියලු දෙනා එකට කාරණාව සඳහා බැඳ තිබු ලකුණක් කපා දැමීමා කියා.
- + සියලු දෙනාටම කතා කරන්න අවස්ථාවක් ලැබිය යුතුයි. කෙටි වාක්‍යයෙන් කතා කරන්න.
- + එක සාමාජිකයෙක් කතා කල පසු සුළු මොහොතක් තීන්තබිඳව සිටිය යුතුය.
- + ඇසට ඇස ගැටීම අනිවාර්යය වේ.
- + සියලු දෙනා:
 - මගේ නම ...
 - මේ වැඩමුරය ගැන මට කියන්න තියෙන්නේ මේකයි ...
 - මම කණ්ඩායමට බැඳ තිබු කල්පිත ලකුණ කපා දමයි
 - මගේ ආරක්ෂාව සඳහා දැන් මම ...



5

6 නායකයෙක් වන්න

- + කැණීම තිරිඟ වන බව ඔබට දැනේ ද? සියලු දැර අවකාශයක් ලබා දෙන්න
- + පුද්ගලයින් ප්‍රතිචාර දක්වන විදී වෙනස්. ඒ කෙසේ වෙතත්, සියලු දෙනාට ආවේනික අයුරින් ප්‍රතිචාර දක්වන්න ඉඩ දෙන්න
- + ඔබ දකින, අනෙ සියලු දේ සාධාරණ කරන්න
- + ඇසට ඇස ගැටෙන අයුරින්, කෙටි වාක්‍යය යොදා කතා කරන්න. තීන්තබිඳව ඉඩ තියන්න
- + වැඩමුරය තුරා, තීරණයෙන් කණ්ඩායම සමග දුරකතනයෙන් හෝ හමුවීමෙන් හෝ සමාජ අභවි කරනා හෝ සම්බන්ද වී සිටින්න
- + පැහැදිලිව කියන දේ කියන්න. ඔබ නොදන්නා දේ අනවන්ත. බය නොවී උදවු ඉල්ලන්න මින අවස්ථාවල උදවු ඉල්ලන්න.



6

7 නායකයන් නොකළයුතු දේ

- + සෙසු කණ්ඩායම් සාමාජිකයින් සිරිය යුත්තේ කුමක්ද හෝ ඒ අයට දැන්ගන්න මිනේ කුමක්ද නොකිය සිටිය යුතුය
- + අපේක්ෂා නොකරන විතරම් දීමෙන් හෝ යෝජනා ලබාදීමෙන් වැලකී සිටිය යුතුය
- + අන් අයගේ හැක්කීම් පිලිබඳ ඔවුන් කතා කර යුතු යයි ඊපුරට හෝ වක්‍රව බල නොකර සිටිය යුතුය
- + ඔබට කණ්ඩායම් සාමාජිකයින්ගෙන් ප්‍රතිචාර නොලැබුණු පමණින් ප්‍රශ්න නැතැයි උපකල්පනය නොකළ යුතුයි.
- + ඔබ සෑම අවස්ථාවකම ශක්තිමත්, සියල්ල දැන් නායකයෙක් විය යුතු යයි නොසිතන්න



7

8 තත්ව වෙනස්වීම සහ අනියත යනාර්ථය

අර්බුධ ඉදිරියේ වර්ධනය සහ අනුවර්තනය අනිවාර්යය වේ.

- + ඊයේ දීන අපි කල හැකි උපරිමය කලේ ඊයේ දීන වෙනකොට දැනගෙන සිටිය දේ හරහා පමණි.
- + අද දීන කරන දේ අද දීන වෙනකොට අප දැනගත් දේ හරහා ඉටු කිරීමට සැරසෙමු.
- + හෙට දීන අපි හෙට දීනට නොදුම ප්‍රතිචාරය දැනගෙන කටයුත් කරමු.
- + සෑම අර්බුධයකටම මුහුණ දෙන විට, අපි අප ගැනත්, අප වටේට ඉන්න අය ගැනත් අලුත් දේ දැනගන්නවා
 - අද අපි ඉගෙනගත්තේ මොනවාද?
 - අද ඉගෙනගත්ත දේ හෙට දීනට වැදගත් වන්නේ කෙසේද?
 - අද අපි හතුව විය යුතු, ස්තූතිය පල කල යුතු කරුණු මොනවාද?



8