



香港大學

THE UNIVERSITY OF HONG KONG

Faculty of
Social Sciences
The University of Hong Kong
香港大學社會科學學院

社
科
人
Socien^{ist}



සිංහල
Sinhala

WELLCATION

කෙටි නිරෝධායන
පිටපත සුවතා කට්ටලය

මෙම පොත් පිටුවේ පරිවර්තනය සඳහා අරමුදල් සපයනු ලැබුවේ හොංකොං රජයේ (SAR - විශේෂ පරිපාලන කලාපයේ) සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව විසිනි.

The translation of this booklet was funded by Department of Health, the Government of the Hong Kong Special Administrative Region

“

ඔබ යම් දෙයක් අකැමැති නම්,
එය වෙනස් කරන්න.

ඔබට එය වෙනස් කළ නොහැකි නම්,
ඔබේ ආකල්පය වෙනස් කරන්න.”



**MENTAL
WELLNESS**

අන්තර්ගතය

හැඳින්වීම

P.4

පරිශීලන සඳහා උපදෙස්

P.5

අන්තර්ජාතික යහපැවැත්ම පිළිබඳ මනෝවිද්‍යාව පදනම් වූණ සාධක පාදක කරගත් 'නිරෝධායන ක්‍රියාකාරකම් සහ අභිලාශය' යන වැඩසටහන



උදව් සහ වැඩිදුර සම්පත්

P.30

හැදින්වීම

නිරෝධායනයක යෙදී සිටීම යනු වෙනදාට වඩා තනිව කාලය ගත කිරීමයි. තවද ආහාර සහ වෙනත් අත්‍යවශ්‍ය පමුණුවීම් වැනි මූලික දෑ සඳහා අන් අය මත වැඩිපුර රඳා සිටීම ද එයින් අදහස් කෙරේ. වාසනාවකට මෙන් බොහෝ දෙනෙක් මේ අත්දැකීම් ලබා ඇති අතර ඔවුන් මේ අත්දැකීම් ලැබුවේ එක්වරම ය. තනිව කාලය ගත කරන්න වුනත් අපි මානසික වශයෙන් තනි වෙන්වට අවශ්‍ය නැහැ!

01 02 03

හොං කොං විශ්වවිද්‍යාලයේ සමාජ විද්‍යා පීඨයේ, නිරෝධායන අත්දැකීම් ලැබූ සාමාජිකයන් සහ 'මනෝ විද්‍යාව සහ සුවතාවය' කියන විෂය පිළිබඳ විශේෂඥ වූ පර්යේෂකයෝ සහ අභ්‍යාස ලබූ අය ද සිටී. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස, අප විසින් 'අන්තර්ජාතික යහපැවැත්ම පිළිබඳ මනෝවිද්‍යාව' පදනම් වූණ සාධක පාදක කරගත් 'නිරෝධායන ක්‍රියාකාරකම් සහ අභිලාශය' කියන වැඩසටහනක් නිර්මාණ කර තිබේ.



04 05
06 07 08

මෙහි සම්පූර්ණ පිටපත තිබෙන්නේ ඉංග්‍රීසි සහ චීන භාෂා වලිනි. කෙසේ නමුත්, අපි බලාපොරොත්තු වෙනවා ඉදිරි දින කිහිපය ඔබ ඔබගේ දේශීය භාෂාවෙන් ඇති කෙටි **Wellcation** මහපෙන්වීමේ සහය ඇතිව ඔබට අර්ථවත් සහ නිරෝගිමත් ඇත්දැකීම් ඇති කාලයක් ගත කරන්න හැකි වෙයි කියලා. එසේම ඉන් පසුව ඔබ හොං කොං රටේ ඔබගේ සුපුරුදු ජීවිතයට ජව සම්පන්නව සහ නැවුම්ව නැවත යා හැකිය.

09 10 11



ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් ඇති සම්පූර්ණ විස්තර ඇති ඇසුරුම සඳහා කරුණාකර පහළ ඇති ලිංක් එක අනුගමනය කරන්න. නැතහොත්, මෙම කෙටි පිටපතෙන් ඔබට යම් වටිනාකමක් ලැබෙයි කියා අපි අවංකවම බලාපොරොත්තු වෙනවා.

<http://wellcation21.csrp.hku.hk/>

12

13



මෙම කට්ටලය භාවිත කරන අයුරු

මෙම අයුරුම සකසා ඇත්තේ ඔබ දිනපතා භාවිත කරන දෙයක් ලෙසිනි.

මෙම අයුරුම සකසා ඇත්තේ ඔබ දිනපතා භාවිත කරන දෙයක් ලෙසිනි. සෑම දිනක්ම ඔබට හැඟෙන ආකාරයට සහ ඔබට මාතෘකාමය වශයෙන් මඟ පෙන්වන්නක් ලෙසයි මෙය පිළිවෙලින් සකසා තිබෙන්නේ.



සෑම දිනක්ම මනෝවිද්‍යා පර්යේෂකයින් විසින් නිරූපණය කරන ලද 'විශ්වීය වර්ත ශක්තිය' තේමා කොට ඇත්තේය. ඔබට සෑම දිනකම 'වැඩිදුර කියවන්න' බොත්තම ක්ලික් කිරීමෙන් මේ ගැන වැඩිදුර කියවන්නට හැකි ය.

දිනපතා සැසි දෙකක් තිබේ.



වීඩියෝ පට මත පදනම් වූ ක්‍රියාකාරකම්



මනෝ විද්‍යා පර්යේෂණයට පදනම් වූ යහපැවැත්ම පිළිබඳ පුහුණුව

ඔබ අවසානයට ළඟා වූ පසු, ඔබට එය දෙවන සතියේ නැවත නැවත කළ හැකිය. කරුණාකර ප්‍රතිචාර පෝරමය භාවිතා කර ඔබගේ පරාවර්තනයන් සහ අත්දැකීම් ගෙයා කරන්න!

ඔබේ ගමන ආරම්භ වේ



ඔබේ උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කළාද?

කරුණාකර සමීක්ෂණය පුරවන්න >>

දින
01|08|15

“ඔබ සතුව ඇති දෙයට ඔබ ස්තූතීවන්ත වන්න; ඔබට තවත් බොහෝ දෑ ලැබෙනු ඇත. ඔබ ඔබේ අවධානය ඔබ සතුව නැති දේ කෙරෙහි යොමු කරන්නේ නම්, ඔබට කිසි දවසක ප්‍රමාණවත් කියල හැඟෙන්නේ නැහැ!” — ඔප්‍රා වින්ග්ට්

කෘතඥතාවය

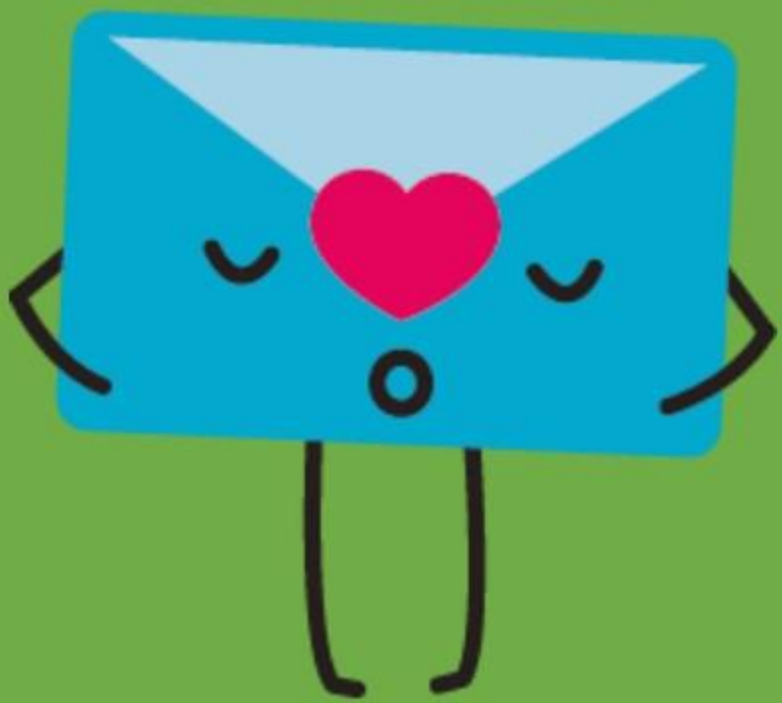
“

බොහෝ දේ සඳහා මම

කෘතඥතා වෙමි. එය

මම අන් අයට ප්‍රකාශ කරමි

”





වීඩියෝව පලේ කරන්න

දෛනික කාර්යය

ආශීර්වාද තුනක්



ඔබ ගෙවුණු දවස දෙස හැරී බලන විට, දවසේ උන හොඳ නරක බලා, ස්තූතීවන්ත විය හැකි හොඳින් සිදු වූ කරුණු තුනක් ගැන සිතන්න. ඒවා ලියා දක්වන්න.



අද දවසේ සිද්ධ වූ ණ හොඳ දේවල් තුන මොනවාද?



ඔබේ උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කළා නේද?

දැන් ඔබේ මනෝභාවය (මුඛ ඵක) පරීක්ෂා කරන්න.



ඔවදනක්

ඔබේ ආහාර වේල නියමිත වේලාවට පෙර සැලසුම් කරන්න, මෙයින් ඔබට හොඳ තීරණ ගැනීමට හැකි වෙයි. බඩගිනි එනකං බලං ඉන්න එපා. සාමාන්‍යයෙන් ආහාර පමුණුවීම් සේවාවට නිතරම කාලසටහනක් තියෙනවා.



ඊළඟ දවස >

දින
02|09|16

“මට විශේෂ දක්ෂතා නැහැ. මම
හුදෙක් උද්යෝගිමත්ව
කුතුහලයෙන් සිටිමි”
— ඇල්බට් අයින්ස්ටයින්

කුතුහලය

“ මම මගේ හෝ වෙනත්

කෙනෙකුගේ මාර්ගයට

නොගොස් නව අත්දැකීම් ලබා

ගන්නා අවස්ථා සොයමි





වීඩියෝව ප්ලේ කරන්න

දෛනික කාර්යය

රස වින්දනය



පර්යේෂණ වලින් හොයාගෙන තියෙනවා අපි එදිනෙදා ලබන ප්‍රසන්න අත්දැකීම් දෙස අවධානය යොමු කරනවා නම්, ඒකෙන් අපේ එදිනෙදා ජීවිතයට වැඩි ප්‍රීතියක් ගෙන ඒමට උදව් වන බව. අද ඔබ තේ හෝ කෝපි එකක් හදන වෙලාවේ, එහෙමත් නැත්නම් පලතුරු කැල්ලක රස විදින මොහොතේ, ඒ ක්‍රියාකාරකම කෙරෙහි වැඩි අවධානය යොමු කරන්න උත්සහ කරන්න. එහි වින්දනය දැනගන්න, එහි පාට දෙස බලන්න. ඉන්පසුව පානය කරන්න. සෙමින් සෙමින් එහි සුවඳ සහ රසය රසවිඳින්න.



මේ තමයි "රසවින්දනය". එහි ආස්වාදය විඳින්න...



ඔබේ උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කළා නේද?

දැන් ඔබේ මනෝභාවය (මුඩ් එක) පරීක්ෂා කරන්න.



ඔවදනක්

අපේ සුවතා ගමනේ ශාරීරික යහපැවැත්ම ද වැදගත් අංගයකි. ඔබගේ ශරීරය සහ මනස වැඩි දියුණු කරන්නට ශාරීරික ක්‍රියාශීලීත්වය අවශ්‍යයි. එය තවදුරට පවත්වා ගෙන යාමට හෝ ඒ සඳහා අවශ්‍ය අලුත් පුරුදු ඇති කර ගැනීමට මේක අවස්ථාවක් කරගන්න.



දින
03|10|17

එක් කරුණාවන්ත ක්‍රියාවකින් තවත් කෙනෙකුගේ මුළු ලෝකයම වෙනස් කළ හැකිය.
— හෙදර් වුල්ෆ්

කරුණාව

“ මම අන් අයට උදවු වන සහ කරුණාවන්ත කෙනෙක්, එසේම මම නිතරම අන් අයට උපකාර කරන්නේ කිසි දෙයක් නැවත ලබා ගැනීමේ අපේක්ෂාවෙන් තොරවයි ”





දෛනික කාර්යය

කරුණාවන්ත ක්‍රියා



පර්යේෂණ වලින් සොයා ගෙන තිබෙනවා කරුණික ක්‍රියාවල් වලින් අනුන්ට පමණක් නොව තමන්ටත් හොඳක් වෙන බව - එක්තරා ආකාරයක ගුණධර්ම වක්‍රයක්. ප්‍රශ්න එක්ක ජීවත් වෙන කෙනෙක් ගැන හිතන්න. ඔහුට උදව්වක් වන යම් ක්‍රියාවක් හෝ හොඳ යෝජනාවක් ඉදිරිපත් කරන්න. එහෙමත් නැත්නම් ඔහුව සනසන්න ඔබට පුළුවන්ද? ඔහුට ඇමතුමක් ලබා දීම ගැන සලකා බලන්න.



එහෙම කවුරුවත් නැත්නම්, විකල්පයක් ලෙස, ඔබට 'අහඹු කරුණාවන්ත ක්‍රියාවක්' කළ හැකිය. ඔබට පුළුවන් හොඳ කටයුත්තකට යම් පරිත්‍යාගයක් කරන්න. සුළු මුදලක් පවා උදව් විය හැකිය.



ඔබේ උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කළා නේද?

දැන් ඔබේ මනෝභාවය (මුඩ එක) පරීක්ෂා කරන්න.



ඔවදනක්

නිරෝධායන කාල වකවානුව
ඔබ ඔබත් සමඟ හොඳ
වෙලාවක් ගත කරන්න යොදා
ගන්න. මැනවින් ආහාර ගන්න
සුවසේ නිදාගන්න .



ඊළඟ දවස >

දින
04|11|18

සිනාසීම හොඳම ඖෂධය කි.
— පැරණි කියමනක්

භාසිය

“

මම විනෝදාත්මකව ජීවිතය

ගෙවනවා, අන් අය හිතස්සනවා.

දුෂ්කර හා ආතති සහගත කාලවලදී

වුනත් සිනාසෙන්න සොයනවා.

”





දෛනික කාර්යය

ලියුම් ලිවීම



නිරෝධායන කල් ගෙවන මේ දවස් ටික යම් අයුරින් අපි හිමිත් ගෙවන නිසා, මේ කාලය මන්දගාමී ක්‍රියාවන් වල යෙදීමටත් හොඳ අවස්ථාවක්. පැනකුයි හිස් කඩදාසියකුයි අරගෙන ඔබ කැමති කෙනෙකුට, සිනහ උපදවන විහිළු හෝ භාසා ජනක කතා හෝ, මෙහේ මේ දවස් වල ලැබුණු අත්දැකීම් ගැන හෝ ඔබ දෙදෙනා එකටම ලබපු අත්දැකීම් ගැන මෙතෙහි කරලා හෝ ලියුමක් ලියන්න.

ඔබට පුළුවන් ඔබ ලියූ දේ කෙටි පණිවිඩයකින් හෝ කෝල් එකකින් හෝ ඔහුත් එක්ක කතාකරන්න.



ඔබේ උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කලා නේද?

දැන් ඔබේ මනෝභාවය (මුඩ් එක) පරීක්ෂා කරන්න.



ඔවදනක්

මිනිසුන් සමඟ නිතර සම්බන්ධ වීම අතිශයින්ම වැදගත්. නිරෝධායන කාලයේදී තමන්ගේ සමීප මිතුරන් සහ පවුලේ අයත් සමඟ සිත් ගන්නා සුළු දේ කතා කිරීම යනු මේ වගේ අපහසු කාලයක රිදී රේඛාවන්ය.



ඊළඟ දවස >

දින
05|12|19

ජීවිතයේ බියවෙන්නට අවශ්‍ය කිසි දෙයක් නැහැ. අවශ්‍ය වන්නේ තේරුම් ගැනීම පමණයි. දැන් මේ වෙලාවේ අපි වැඩිපුර තේරුම් ගන්න ඕන. එවිට අපිට බිය දැනෙන්නේ අඩුවෙනි.
— මාරි කියුරි

නිර්භීතකම



මම ක්‍රියා කරන්නේ මගේ විශ්වාසය

අනුවයි, මා තුළ බිය සැකයන්

තිබුන ද මා තර්ජන,

අහියෝග, දුෂ්කරතා සහ

වේදනාවන්ට මුහුණ දෙමි.





දෛනික කාර්යය

හැකි උපරිම තමා තමන්ම විම

පර්යේෂකයින් විසින් සොයාගෙන තියෙනවා, අපි 'හැකි උපරිම තමා තමන්ම' ලෙස බැලීම තුළින් අපේ හැඟීම් සහ අභිප්‍රේරණයන් ධනාත්මක ලෙස වැඩි දියුණු කර හැකි බව. ඔබ ගිය පසු ඔබේ පළමු සතිය ගැන සිතන්න. සියළු දේවල් හොඳාකාරව සිද්ධ වූනොත් එය මොන වගේ පෙනෙයි ද? සතිය සමන්විත වන්නේ කුමකින් ද, අපගේ ආකල්පය කෙසේ වනු ඇත් ද?



ඔබේ උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කළා නේද?

දැන් ඔබේ මනෝභාවය (මුඩ් එක) පරීක්ෂා කරන්න.



ඔවදනක්

කවුළුවෙන් පිටත දර්ශනය කෙසේද? අප පිටත සිටින විට අපි බොහෝ විට පරිසරය කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු නොකරමු. ඒවගේම එහි සෞන්දර්ය නොදකිමු. දැන් කවුළුවෙන් පිට පරිසරයේ සොඳුරු දසුන් හොඳට පෙනේ නම්, ඇයි එයට අපි ඇත්තටම අවධානය යොමු නොකරන්නේ..



දින
06|13|20

සමහරක් අවස්ථාවලදී ආලෝකය දැකීමට අවශ්‍ය වන්නේ තම දෘෂ්ටිකෝණය වෙනස් කිරීම පමණි. — ඩැන් බ්‍රවුන්

දෘෂ්ටිකෝණය

“ මම අනුන්ට උපදෙස් දෙන්නේ

විවිධ (සහ අදාළ)

දෘෂ්ටිකෝණයට අනුවයි. ඒවගේම

මම යමක් පැහැදිලි කරන්නේ

මගේම අත්දැකීම් සහ දැනුම

භාවිත කරලා යි. ”





දෛනික කාර්යය

ඉලක්ක සැකසීම



නිරෝධායන කාලය විසින් ලබාදුන්න 'හැකි උපරිම තමා තමන්ම වීම' ගැන සහ දෘෂ්ටිකෝණයන් ගැන සිතීම අනතුරුව, දැන් පැනකුයි හිස් කඩදාසියකුයි අරගෙන පොඩි ලිස්ටි එකක් හදන්න - අද දවසේ කාර්යයන් මොනවද? මේ සතියේ එමෙන්ම මේ මස ඉටු කරන්න තියෙන්නේ මොනවද?

ඉලක්කයන් සාදා ගැනීම කලකිරවන දෙයක් විය හැකි නමුත් තමන් හිතාගෙන ඉන්න කාර්යයන් කඩදාසියක හෝ ඩයිරියක ලිවීමෙන් අපිට අපේ අවධානය තීව්‍ර කරවන්න මෙන්ම ඉදිරි දර්ශන සොයාගන්න උදවු වෙනවා.



ඔබේ උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කළා නේද?

දැන් ඔබේ මනෝභාවය (මුඩි එක) පරීක්ෂා කරන්න.



ඔවදනක්

ඔබට නොසන්සුන් හෝ කලකිරීම් වගේ දැනුණොත්, ඔබේ මිතුරන් අන්‍යෝන්‍ය සහයෝගය සඳහා යොදා ගන්න. අන් අයගේ උපදෙස් සඳහා අන්තර්ජාලයේ ඔබේ නිරෝධායන උපකාර කණ්ඩායම් ද සිටිනවා!



දින
07|14|21

ආහාරය කුසගින්න සමඟ
යම්සේ සම්බන්ධ ද,
උද්යෝගය ජීවිතයත් එක්ක
එලෙසම සම්බන්ධයි.
— බර්ට්‍රන්ඩ් රසල්

උද්යෝගය

“

මට කාර්යශීලී බවක් ජව සම්පන්න

බවක් දැනෙනවා, මම ජීවිතය

සක්‍රියව හා උද්යෝගිමත්ව

ඉදිරියට ගෙන යනවා

”





වීඩියෝව ප්ලේ කරන්න

දෛනික කාර්යය

ස්වයං රැකවරණ ක්‍රියාකාරකම්



දිනපතා වැඩ කිරීමට හෝ සාප්පු යෑමට ගමන් නොමැති නිසා අපට වැඩි කාලයක් ඇති විට, අපට කාලය නොමැති නිසා නොකරන යයි නිතර හැඟෙන දේවල් කිරීමට මෙය අවස්ථාවක් විය හැකිය. ඒ අතරින් අපේ සිරුරටත් මනසටත් යහපත් වන ස්වයං රැකවරණ ක්‍රියාකාරකම් ද විය හැකිය. අප අප ගැනම බලා ගැනීම අත් අයව රැකබලා ගැනීමේ හැකියාව හා යෝග්‍යතාවය ලබා ගැනීමට අපට උපකාරී වේ.

කඩදාසි කැබැල්ලක් ගෙන ඔබ ගැන බලා ගැනීම සඳහා අද ඔබට කළ හැකි දේවල් ලැයිස්තුවක් ලියන්න



ඔබේ උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කළා නේද?

දැන් ඔබේ මනෝභාවය (මුඛ ඵක) පරීක්ෂා කරන්න.



ඔවදනක්

ඔහොමම දිගටම ඉස්සරහට යන්න,
විනෝදව ඉන්න, අපත් සමඟ
සම්බන්ධව සිටින්න සහ නිරෝගීව
සිටින්න.



ඊළඟ දවස >



සුභ පැතුම්

ඔබ ඔබේ වෙල්කේෂන් සම්පූර්ණ කිරීම් හොඳට සිද්ධ කළා!
අපි බලාපොරත්තු වෙනවා මේ ක්‍රියාකාරකම් පසුව ඔබට වඩාත්
ප්‍රබෝධමත් හා ජව සම්පන්න බවක් දැනිල දැන් තමන් ආදරය
කරන අය බලන්නට නැවත නගරයට පිවිසීමට සුදානම් බව.

ඔබට සුභාශීංසනය පතමු :)

කරුණාකර පශ්චාත් සමීක්ෂණය
පුරවන්න



අපි බලාපොරොත්තු වෙනවා
ඔබ දිගට අභ්‍යාසය කරගෙන
යයි කියල. යහපැවැත්ම
දෙගුණයක් ලබා ගෙන එය
තවත් වැඩි දියුණු කරගන්න
අවශ්‍ය නම්, ඔබට නැවත
වරක් මුල ඉඳල පටන්
ගන්නට හැකිය.



සුළුතර ජනවාර්ගික සහාය:

පිටතට යන කණ්ඩායම :

මධ්‍යම හා බටහිර, දකුණු දූපත්, නැගෙනහිර, වන් වායි සහ කුංග් තෝං
2111 0494
otem@naac.org.hk

මේ සුයි පො, කවුලුන් සිටි, යැවු සිම් මෝං, වොං තයි සින් සහ සයි කුංග්
2708 2018
otem@hkcs.org

තුළුන් මුන්, යුචන් ලෝංග්, මා චින් , මුවෙන් වන්, ක්වායි ටයින්, තයි පෝ සහ උතුරු දිස්ත්‍රික්කය
3614 0575
otmc@skhwc.org.hk

ඉංග්‍රීසි හා මා 14/1 හොට්ලයින් :

ද සැමට්ටන්ස්
2896 0000

සමාජ සුභසාධන දෙපාර්තමේන්තුව :
2343 2255

සමාජ සුභසාධන :
2466 7350

අමතර උපකාර

- www.had.gov.hk/rru/english/images/pdf/Your_Guide_to_Services_in_HK_English_chapter_2.pdf
- <https://www.ucn-emhealth.org/>
- https://www.swd.gov.hk/en/index/site_pubsvc/page_family/sub_listofserv/id_otem
- https://www.swd.gov.hk/en/index/site_download/page_rru/

අප අමතන්න

සියදිවි නසාගැනීම් පර්යේෂණ හා වැළැක්වීමේ HKJC මධ්‍යස්ථානය,
HKU 2 / F, අන්තර් විනය පර්යේෂණ සඳහා හොංකොං ජොකී සමාජ
ගොඩනැගිල්ල, 5 සැසුන් පාර, පොක්පුලම්, හොංකොං

 2831 5232

 2549 7161

 csrp@hku.hk

පිළිගැනීම

වර්ගාත්මක සෞඛ්‍යය පිළිබඳ මධ්‍යස්ථානය
සියදිවි නසාගැනීම් පර්යේෂණ හා
වැළැක්වීමේ මධ්‍යස්ථානය
සිසුන් සඳහා සංවර්ධන හා සම්පත්
මධ්‍යස්ථානය
ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම මධ්‍යස්ථානය
සමාජ විද්‍යා පීඨය
හොංකොං ජොකී ක්ලබ් පුණ්‍යායතන භාරය
ගුණාත්මක අධ්‍යාපන අරමුදල