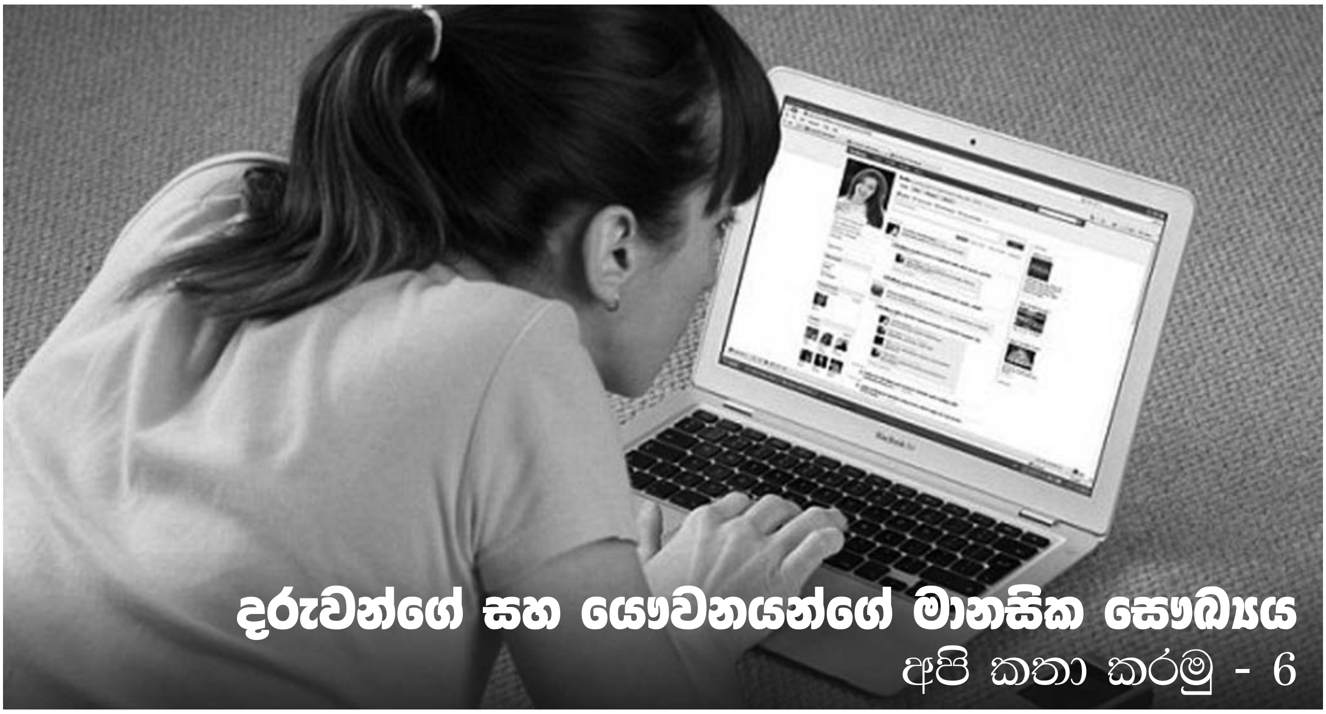

දරුවන්ගේ සහ යෞවනයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය

අපි කතා කරමු - 6

ළමා සහ යෞවන මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ
රෝහිත රණසිංහ
සවුත් වෙස්ට් හෙල්ත් කෙයා, වෝනබුල්

ළමා සහ යෞවන මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ
කුමුදු රත්නායක
හන්ටා - නිව් ඉන්යලන්ඩ් ඒරියා හෙල්ත් සර්විස්
නිව් කාසල්, නිව් සවුත් වේල්ස්

"ශෂිනි ෆෝන් එකෙයි, ෆේස් බුක් එකෙයි ඉන්නව හොඳටම වැඩියි. මට බය හිතෙනව දුව මොකක හරි පැටලිලාදත් කියල."

හිමාලි, සනත්ට තම 15 හැවිරිදි දුව ගැන කිව්වෙ ටික දවසක් තිස්සෙ හිතේ තද කරගෙන උන්නු දෙයක්.

අද අපි කතා කරන්න හිතුවෙ හුගක් දෙමාපියන් තම යෞවන වයසෙ දරුවන් සමඟ කතා කරන්න මැලිවෙන මාතෘකාවක් පිළිබඳවයි. විශේෂයෙන්ම අපි හැදී වැඩුනු සංස්කෘතික රාමුව සලකා බලන විට යෞවන වයසේ සම්බන්ධතා සහ ලිංගිකත්වය කතා කිරීම අපහසු දෙයක් වුනත්, ඔබ හොඳින්ම දන්නා පරිදි යෞවන- යෞවන-යන්ගෙ මානසික සෞඛ්‍යය ගැන කතාකරද්දී මෙය කතා නොකරම බැරි මාතෘකාවක් වනවා.

දරුවන් යෞවන වියට එළඹෙන විට ඔවුන්ගේ සිදුවන විශාලතම ශාරීරික සහ මානසික වෙනස්කම් අතර, ඔවුන්ගේ සබඳතා, හැඟීම් සහ ලිංගිකත්වයට ඉන් ලැබෙන්නේ ප්‍රධාන තැනක්. විශේෂයෙන්ම යෞවනයන් ඔවුන්ගේ යෞවනවියට පත්වද්දී ලිංගිකව පරිණතවනවා වුවත්, හැඟීම් අතින් ඔවුන් එතරම් පරිනතබවකට පත්වෙතැයි සිතීම අපහසුයි. බොහෝවිට ගැටළු ඇතිවන්නේ හැඟීම්වලින් පරිණතවීමට පෙර, ලිංගික ක්‍රියාකාරකම්වලට යෞවන යෞවනියන් පෙළඹීම තුලිනුයි. දෙමාපිය-වැඩිහිටියන් හැටියට ඔබට මෙහිදී ඇතිවන බිය-සැක සුලු පටු නොවන බව වටහාගත හැකියි.

බොහෝවිට යෞවන-යෞවනියන් තමන්ගේ ශාරීරික හා ලිංගික වර්ධනයත් සමඟ ඇතිවන ලිංගික දැනීම් හා හැඟීම්වලින් මුලින් අවස්ථාවලදී බෙහෙවින් අපහසුතාවයට පත්වනවා. සමහරවිට ඔවුන් ඉතා තදින් මේ හැඟීම් යටපත් කරගැනීමටත්, යටපත් කරන බව පෙන්වීමටත් උත්සාහකරන බව ඔබ දැක ඇති. යෞවනවියට එළඹෙන ඔබේ යෞවනයා යෞවනියන්ට තද අකමැත්තක් දක්වනබවක් හා රූපවාහිනියේ දකින සිපගැනීමේ දර්ශන පිළිකුල් කරනබව ඔබ දකිතත්, ඔහුගේ ඇඳයට මුල්ලක හෝ ලාච්චුවක කොනක අඩ නිරුවත් කාන්තා රූප සහිත තිබීම ඔබට විශාල ප්‍රහේලිකාවක් වීමට පුලුවන්.

බොහෝවිට ඔවුන්, ඔබට පෙන්නුම් කරන දෙයට හේතුවන්නේ ඔවුන්ගේ මේ අපහසුතාවය සහ 'ලජ්ජාවයි'. ඔබ මීට දක්වන ප්‍රතිචාරය මත ඔවුන්ගේ හැසිරීම තවදුරටත් පැවතීම සහ ඔබ සමඟ මෙවැනි දේ ගැන කතාකිරීමට ඔවුන් පෙළඹීම හෝ පැකිලීම රඳාපවතිනවා.

ඇත්තෙන්ම යෞවන-යෞවනියන්ට පාසල තුළින් සීමිත ලිංගික අධ්‍යාපනයක් ලැබෙනවා. ඒ වුනත් මෙය බොහෝදුරට විෂය කරුණුවලටත්, ශාරීරික කරුණුවලටත් සීමාවනවා. ලිංගිකත්වය සහ සබඳතාවන් සමඟ ඇතිවන හැඟීම් හා වගකීම් පිළිබඳව පාසලතුලින් ලැබෙන අවබෝධය ඉතා අවමයක්. ඔබට මේ මාතෘකාව පිළිබඳ ඔබේ යෞවනයා-යෞවනිය සමඟ කතාබහ කිරීම අපහසු විය හැකියි. එහෙත්, වටහාගතයුතු කරුණාවෙන්, දෙමාපිය-වැඩිහිටියන්ගෙන් නොලබන දැනමු හා අවබෝධය බොහෝවිට යෞවන-යෞවනියන් ලබාගන්නට උත්සුක වන්නේ සමවයස් මිතුරු කාණ්ඩවලින් හෝ පහසුවෙන් "දැනුම" ලබාගත හැකි මාර්ගය වන අන්තර්ජාලය හරහා බවයි. මෙලෙස ලබන දැනුම බොහෝවිට නිවැරදි නොවන අතර, ඇතැම්විට භයානකද විය හැකියි.

යෞවන-යෞවනියන් අතර ඇතිවන සබඳතා හැමවිටම බැරෑරුම් වන්නේ නැහැ. සම්බන්ධතාව ඇතිවන දෙදෙනා අතර ඇති සිතුම්-පැතුම් ගැලපීම අනුව බොහෝ සබඳතාවල අනාගතය තීරණය වනවා. ඒ වුනත්, "විනෝදයට පමණක්" ඇති කර ගැනෙන සබඳතා ප්‍රශ්නකාරී විය හැක්කේ, සබඳතාවක දෙවැන්නෙකුත් සිටින නිසාත්, සබඳතා බිඳීම ඇතැම් යෞවන-යෞවනියන්ට දරාගැනීම අපහසු වියහැකි නිසාත්. අන්‍යයන්ගේ හැඟීම්වලට ගරුකිරීම හා අනෙකාගේ පැත්තෙන් සබඳතාව වටහාගැනීමට උත්සහ කිරීම මේ නිසා වැදගත්වෙනවා. කෙසේ වෙතත්, මෙයින් නොගැලපෙන සබඳතා දිගින් දිගටම පැවතිය යුතු බවක්වත්, දෙපාර්ශවයටම එයින් පීඩා විඳිය යුතු බවක්වත් කියවෙන්නේ නැහැ. දෙමාපිය - වැඩිහිටියන් ලෙස ඔබට ඔබේ යෞවන-යෞවනියන් සමඟ සබඳතාවල ඔවුන් නොදකින මේ හැඟීම් පිළිබඳවූ ගැඹුරු පැත්ත ගැන කතා කල හැකිනම්, එය ඔවුනට වඩාත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න සබඳතා ඇතිකරගැනීමටත්, සබඳතා ඇතිකර ගැනීමේ ඇති බරෑරුම් පැත්ත පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබාගැනීමටත්, සබඳතා ඇතිකරගැනීමේදී වඩාත් වගකීම් සහගතවීමට උත්සුක වීමටත් උපකාරීවීමට ඉඩ තියෙනවා.

විශේෂයෙන්ම අප කල්පනාකාරී වියයුත්තේ, අප හැදීවැඩුනු සංසකෘතික රාමුව තුළ යෞවන සබඳතා සහ ලිංගිකත්වය පිළිබඳ යෞවනයන් සමඟ කතාකිරීමට අප පසුබට වුවත්, බටහිර රටවල වෙසෙන ඔබේ යෞවන-යෞවනියන් ඇසුරු කරන සමවයස් කණ්ඩායම්වලට ලැබෙන සීමා රහිත නිදහස අනුව, ඔවුන් මේ කරුණුවල 'විශේෂඥයන්' ලෙස ඔබේ යෞවනයන් ඉදිරියේ පෙනී සිටීම නිසා, ඔබේ යෞවන-යෞවනියන්ට ලැබිය හැකි නිවැරදි නොවන උපදෙස් හා ආදර්ශ පිළිබඳවයි.

ඔබගේ ආගමික හා සංස්කෘතික විශ්වාස කවර ආකාරයක වුවත් පිළිගතයුතු යාථාර්ථය වන්නේ ඔබේ යෞවන-යෞවනියන් හැදී වැඩෙන්නේ බටහිර රටක, පුද්ගල නිදහස ඉතා ඉහලින් අගය කෙරෙන සමාජයක, දැනුම හා තොරතුරු වඩා සුලභ පරිසරයක බවයි. මෙවැනි පරිසරයක ඔබේ යෞවනයාට 'සීමාවන්' පැනවීමට උත්සහ කිරීම ඉතා අපහසු විය හැකියි. එහෙත් මෙයින් ඔබේ යෞවන-යෞවනියන් කියන කරන දෑ සියල්ල අනුමත කලයුතු බවක් හෝ ඔවුන්ට සීමාවන් පැනවිය යුතු නොවන බවක් හෝ ඔවුන් පිළිබඳ අවධානය දැක්වියයුතු නැතිබවක් කියවෙන්නේ නැහැ. ඔබ වඩාත් ප්‍රවේශම් සහගත වියයුත්තේ ඔබ ඔවුන් සමඟ ගනුදෙනු කරන ආකාරය සහ සංවාදයේ යෙදෙන ආකාරය පිළිබඳවයි. ඔවුන් සමඟ ගනුදෙනු කිරීමේදී ඔබගේ ඇති සමහර මතවල වෙනසක් ඇතිවීමද අවශ්‍ය වනවා. උදාහරණයක් ලෙස වයස 15 ට පෙර යෞවනයන්ගෙන් 84% ක ප්‍රමාණයන් ස්වයංවින්දනයේ යෙදෙන බව සමීක්ෂණයකින් හෙලිවී තිබෙනවා. යෞවනියන් සම්බන්ධයෙන් මෙය 20% ක පමණ අගයක් ගන්නවා. ඔබ ඉතා දැඩි ආගමික මතයක සිටිමින් ස්වයං වින්දනය වරදක් ලෙස දකිනවානම් ඒ බව හැඟෙනපරිදි ඔබේ යෞවන-යෞවනියන් සමඟ සංවාදයේ යෙදෙනවානම්, මෙය ඔවුන් ඔබ හා ඔබේ ආකල්ප පිළිබඳ ගරු නොකිරීමටත්, ඔවුන්ගේ ලිංගිකත්වය හා සබඳතා පිළිබඳ කරුණු ඔබෙන් හැකිතාක් දුරට වසන් කිරීමටත් පෙළඹවීමට බොහෝදුරට ඉඩ තිබෙනවා. සමලිංගිකත්වය පිළිබඳ ඔබ දක්වන ආකල්පය හා පවසන අදහස් මෙවන් තවත් උදාහරණයක්.

පහත කරුණු ඔබගේ යෞවන-යෞවනියන් සමඟ ඔවුන්ගේ සබඳතා සහ ලිංගිකත්වය පිළිබඳ ඔබ කරන කතිකාවේදී ඇතැම්විට ඔබට උපාකාරීවිය හැකිය.

පාසලේදී ලිංගිකත්වය පිළිබඳව ඔබේ යෞවන-යෞවනියන් ලබන දැනුම ඔවුනට උපකාරීවනවා වුවත්, දෙමාපිය වැඩිහිටියන් ලෙස ඔබේ මඟපෙන්වීමත් ඔවුනට අත්‍යාවශ්‍යය වනවා. විශේෂයෙන්ම, අනාගතයේදී මේ මාතෘකාවන් පිළිබඳ ඔවුනට කතාකරීමට සුදුසු පසුබිමක් සකසා තැබීම සහ අවශ්‍ය විටකදී ඔවුනට ඔබ හා කතාකිරීමට ඉඩ විවර කර තැබීම ඉතා වැදගත්.

යම් හේතුවක් නිසා ඔබ මේ කරුණු පිළිබඳ ඔබේ යෞවන-යෞවනියන් සමඟ කතාබහ කිරීමට පසුබිම වනවා නම්, ඔබේ යෞවනයනයන් අනාගතයේ ඔබ සමඟ ඒ පිළිබඳ කතාකිරීමට පසුබටවනවා නොඅනුමානයි. මේ බව වටහාගැනීම අත්‍යාවශ්‍යයි.

ඔබේ යෞවන-යෞවනියන් ඔබ සමඟ ඔවුන්ගේ සබඳතා සහ ලිංගිකත්වය පිළිබඳ කතා කළයුතු අවස්ථාවලදීත්, ඔවුන් එසේ නොකිරීමට ප්‍රධානතම හේතුව වන්නේ ඔබගේ ආකල්ප පිළිබඳ ඔවුන් දක්වන බිය හා ලජ්ජාව විය හැකිය. අපහසු වුවත්, ඔබ මේ මාතෘකා පිළිබඳ කතාකිරීමට සූදානම් බව ප්‍රකාශ කරසිටීහම හා සංවාදය ඔබවිසින් පටන්ගැනීම බොහෝවිට මෙහිදී උපකාරී විය හැකිය.

හේතුවක් පැහැදිලි නොකර ඔබ ඉතා තද නීතිරීති හා සීමාවන් ඔබේ යෞවනයාට-යෞවනියට පැනවුවහොත්, ඔවුන් එම තද නීතිරීති හා සීමාවන් පරීක්ෂා කර බැලීමට උත්සුක වනවා. බොහෝවිට යෞවන සබඳතා සහ ලිංගිකත්වය පිළිබඳ සීමාවන් පැනවීමට ඔබට ඉතා හොඳ හේතු තිබෙනවා. ඔබ කළයුතුවන්නේ ඔවුන් සමඟ ඔබේ ඇති සංකාව පිළිබඳව හේතු සහිතව සාකච්ඡා කිරීමයි. මෙයින් ඔවුනට යම් මඟ පෙන්වීමක් ලැබෙනවාට අමතරව, යම් සබඳතාවක් ඇතිකර ගැනීමට පෙර ප්‍රවේශම් වියයුතු කරුණු ගැන දෙවරක් හිතා බැලීමටත් පෙළඹීමට ඉඩ තිබෙනවා.

යෞවන සබඳතා ලිංගිකත්වයෙන් ඔබ්බට ගිය හැඟීම් මූලික වූ දෙයක් බවත්, එහි ඇති ගැඹුරුබවත් ඔබේ යෞවන-යෞවනි යන්ට වටහා දීමට උත්සාහ දැරීමත්, අන්‍යයන්ට සහ

26 වන පිටට