දරුවන්ගේ සහ යෞවනයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය

අපි කතා කරමු - 8

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

දරුවන් සිටින සෑම දෙමාපියකුගේ සිහිනය තම දරුවන් යහපත් අනාගතයකට උරුමකම් කියනු දැකීමයි.

මෙහිදී බොහෝ දෙමාපියන්ගේ මනසට නිතර හැරෙන බියක් වන්නේ තම දරුවන් අනාගතයේදී මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට ඇබ්බැහි වේදැයි යන්නයි.

විශේෂයෙන්ම පෙරදිග රටවල සිට සංක්‍රමණය වූ දෙමාපිය වැඩිහිටියන්ට, අපරදිග සමාජයේ දක්නට ඇති යෞවන මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හා ඒ ආශ්‍රිත ව්‍යසනයන් භයංකර සිහිනයක්. මේ නිසාම අද අප ඒ ගැන කතාකල යුතු යැයි සිතුවා.

බටහිර සංස්කෘතියට අනුව යෞවන-යෞවනියන් මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය අත්හදා බැලීම දුර්ලභ සිදුවීමක් නොවුනත්, වැඩිහිටියකු වීමට පෙර මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සම්පූර්ණයෙන්ම නීති විරෝධී ක්‍රියාවක්. අදත්තෙන්ම එයින් යෞවන,යෞවනියන් මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය දෙමාපියන් විසින් කිසිසේත්ම අනුමත කලයුතු නොවන බව පැහැදිලි වනවා. කොටින්ම දෙමාපිය වැඩිහිටියන් ලෙස ඔබ වයස 18ට අඩු කෙනෙකු මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අනුමත කලහොත්,ඔබ නීති විරෝධී කටයුත්තකට සහාය දෙන්නෙක් වනවා.

මත්පැන් භාවිතය පිළිබඳ මේ වයස් සීමාවන් පනවා ඇත්තේ පැහැදිලි හේතු කාරණා ඇතිවයි. අපි හැමෝම දන්නා පරිදි යෞවන විය හොඳින් හිතාබලා තීරණ ගන්නා වයසකට වඩා, ආවේගශීලි ඉක්මන් තීරණ ගැනීමට පෙළඹෙන වයසක්. මේ වයසේ සිටින අයට මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය වැනි සංකීර්ණ කරුණු තීරණය කිරීමේ වගකීම ලබාදීම ඉතා භයානක කරුණක් විය හැකියි.

වැඩිහිටියකු ලෙස මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය පිළිබඳ ඔබ කවර ආකල්පයක් දරුවන් යෞවන මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ඔබ එකහෙලාම විරුද්ධ විය යුතු කරුණක් වන්නේ මේ නිසායි. කෙසේවෙතත්, මෙයින් ඔබට ඔබේ යෞවන-යෞවනියන්ගේ මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සහමුලින්ම වැළැක්විය හැකියැයි නොකියවෙන බව ඔබ මතක තබා ගත යුතුයි.

යෞවන-යෞවනියන් මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම ගැන කතා කරද්දී ඊට හේතුවිය හැකි සාධක මොනවාදැයි සොයා බැලීම වටිනවා. බොහෝවිට යෞවන-යෞවනියන් මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය පටන් ගැනීමට හේතුවක් ලෙස සම වයසේ කාණ්ඩ වල පෙළඹවීම :චැරර චරී-බමරු* හඳුනාගත හැකියි. වයස 15-16 ක යෞවන-යෞවනියන්ට සම වයස් කණ්ඩායම තුළ අනුමතවීම ඉතා වැදගත් වනවා. "කණ්ඩායමේ කොටසක්වීම" "අනෙක් අයට වඩා වෙනස් නොවීම" එහිලා වැදගත්. බොහෝවිට යෞවන-යෞවනියන් මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය පටන් ගන්නේ මේ සමාජ කණ්ඩායම් තුළයි. බොහෝවිට "කණ්ඩායමක් ලෙස එක්වීමේ සතුට", යෞවන යෞවනියන් තමන් භාවිතාකල මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය නිසා ලැබුනක් යැයි වරදවා වටහාගන්නවා. මෙය ඔවුන් එක්වන හැම අවස්ථාවකටම මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය එකතු කර ගැනීමට හේතුවනවා.

යෞවන මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට තවත් ප්‍රධාන හේතුවක් වන්නේ තමන් පීඩා විඳින අපහසුතාවයකින් සහනයක් ලැබීමට මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය සහය වේ යැයි ඔවුන් අතර ඇති දුර්මතයයි. බොහෝවිට මෙය මානසික ගැටළුවක්,කුඩා වියේදී ලැබූ පීඩාකාරී අත්දැකීමක් හෝ ඔවුන් සිටින සමාජ වටපිටාවේ හෝ පවුල ආශ්‍රිත ප්‍රශ්නයක් නිසා ඇතිවන අපහසුතාවයක් විය හැකියි. සත්‍ය තත්වය වන්නේ ගැටළුවට පිළියම් සෙවීමට භාවිතා කරන මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය අවසානයේ තවත් ගැටළුවක් එකතු කිරීමයි.

දෙමාපිය වැඩිහිටියන් ලෙස ඔබට ඔබේ යෞවන-යෞවනියන් මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ වලකා ගැනීමට ගතහැකි පියවර කිහිප ආකාරයක වනවා.

ඔබේ යෞවන-යෞවනියන් සමග මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳව යෞවන විය ආරම්භයේ දී හෝ ඊට පෙර කතාකිරීම. මෙය පාසල තුලින් ද යම් තරමකට සිදුවනවා වුවත්, ඔබේ ආකල්ප පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් යෞවනයන්ට ලබාදී තිබීම ඉතා වැදගත් වනවා.

මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇති "ඉහළ සැලකීම" අඩුකිරීම

ඔබ නිවසේ ඇති සංස්කෘතිය,ඔබගේ යෞවන-යෞවනිය මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය ගැනිමට පොළඹවනවා නම්, එහි යම් වෙනසක් කලයුතු වනවා. උදාහරණයකට ඔබ නිවස තුළ මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය පියා-මව හෝ වැඩිහිටි සොයුරු සොයුරියන් සිදුකරන්නේ නම්,එය "මහා ඉහළින් සලකන්නේ නම්" සහ කතා කරන්නේ නම්, ඔබේ යෞවන-යෞවනියන් කුඩා කල සිටම අත්විඳින්නේ එය ඔබ පවුලේ "සංස්කෘතියේ" කොටසක් ලෙසයි.

"කණ්ඩායම්" පිළිබඳ සැලකිලිමත්වීම

ඔබ ඉතා හොඳින් වටහා ගත යුත්තේ යෞවන-යෞවනියන් මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය බොහෝවිට සිදු කරන්නේ කණ්ඩායමක් ලෙසින් බවයි. ඔබ යෞවන-යෞවනියන් ඇසුරු කරන සම වයස් කණ්ඩායම පිළිබඳ තිරන්තර අවබෝධයකින් හා අවධානයකින් සිටීම මේ නිසා වැදගත් වනවා. යෞවන-යෞවනියන්ගේ නිදහස ඉතා අගය කල යුතු වෙතත්, මේ නිදහසෙහි සීමාවන් තිබිය යුතු බව ඉතා පැහැදිලි කරුණක්.

පැහැදිලි සීමාවන් පැනවීම

ඔබේ යෞවන-යෞවනියන් සමග ඔබ යෞවන වියෙහි මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය කිසිසේත් අනුමත නොකරන බවත්, ඊට කිසිසේත්ම අනුබල නොදෙන බවත් පැහැදිලි ව සාකච්ඡා කර තිබීම වැදගත්වනවා.

ඔවුන් බීමත්ව ගෙදර පැමිණිය හොත්, ඊට ප්‍රතික්‍රියාකර ගෝරණාඩු කිරීමට වඩා බීමත්ව ගෙදර පැමිණීම ඔබ කිසිසේත් අනුමත නොකරණබව කලින්ම ප්‍රකාශ කර තිබීමත්, සීමාවන් පැනවීමත් ඉතා වැදගත්.

. මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතකරණ කණ්ඩායමක් තුළ එසේ නොකර සිටීමට ඉතා විශාල මානසික ශක්තියක් අවශ්‍යබවත්, එය කිසි විටෙක දුර්වලතාවක් නොවන බවත් යෞවන-යෞවනියන්ට මතක් කර දීම ඉතා ප්‍රයෝජනවත් කරුණක්.

තවත් වැදගත් කරුණක් වන්නේ මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරණ යෞවනයා ලබන "සතුට" ඔබේ යෞවනයාට මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය ගැනිව ලබාගත හැකි බව පැහැදිලි කරදීමයි.

"දුම්වැටිය" මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ "දොරටුව"

ලෙස

ඔබ කිසි දිනෙක දැක තිබේද? සත්‍ය තත්වය යෞවන වියේ දුම්වැටි භාවිත නොකල අයෙක් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට ඇති අවස්ථා ඉතා අවම වීමයි. පසුගිය දශකය තුළ බොහෝ රටවල දුම්වැටි කර්මාන්තය බොහෝවිට ඔවුන්ගේ වෙළඳ උපායන් භාවිතයෙන් යෞවන-යෞවනියන්ට දුම්වැටි භාවිතයට පොළඹවා ගැනිමට උත්සාහ දරනවා. විශේෂයෙන්ම බටහිර රටවල දුම්වැටි උරන යෞවනියන් "ස්වාධීනත්වයේ සංකේතය" ලෙස හුවා දැක්වීමට ඔවුන් උත්සාහ දරන්නේ තම කර්මාන්තය රැක ගැනීමටයි.

මේ බව ඔබේ යෞවන-යෞවනියන්ට වටහා දිය හැකි නම්, ඔබ ඔවුන්ට දුම්වැටි භාවිතයෙන් පමණක් නොව බොහෝවිට මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන්ද ගලවා ගන්නා යැයි ඔබට සතුටු විය හැකියි.

αlpha academy

Primary, Secondary ,VCE

2014 **Program**

Primary & Secondary - Mathematics, Science and English
VCE - Biology, Chemistry
VCE English - Recommended Texts, Analytical Writing

Classes conducted by Current School Teachers

Contact - Sarah on 0457908918
ABN 52267352093