

තට්ට රකට කෑම කන්න... විජය ක්‍රොඩ්කට්ස් රස ඔලන්ත...



DBSJ රත්වැට්ටේ ආලෝකය



ලියාකිරීම් මිදුම්

අප නොදන්නාවන අප ආශ්‍රිතය කරන මානසික ආතතිය පිළිබඳ අපි පසුගිය කලාපයේදී කතා කළෙමු. ආතතිය පිළිබඳ ඔබට වැදගත් විය හැකි තවත් කරුණු සිතගත් අපි සලකා බලමු.

ආතතිය මුහුණ දී ඇතිවන හේතු
ආතතිය මුහුණ දීමට හේතු වන ආතතියෙන් පෙළෙන්නන් ද, යන්ත්‍ර පද්ධති හදුනා ගැනීම අවශ්‍ය වේ. තමන් ආතතියෙන් පෙළෙන බව හොඳින් කාත් කල් අප ඉන් මිදීමට උත්සාහ ගත්තේ ද නැත. අවසාන ප්‍රතිඵලය වන්නේ අප නොදන්නාවන රෝගී බවට පත් වීමයි.

ඔබේ උරහිමේ හෝ හෛලෙහි පිටුපස ඇතිවන වේදනාව ඔබ ආතතියෙන් පෙළෙන බව ඔබට දැනුම් දෙන සඳහා වන ලෙස සලකන්න.

දෙවන පියවර වන්නේ ආතතිය මුහුණ දීමේ ක්‍රම සොයා ගැනීමයි. එක් ක්‍රමයක් වන්නේ ඔබට ආතතිය ඇති වීමට හේතු වූ සාධක සොයා ඉන් ඉවත් වීමයි. එහෙත් බොහෝ විට එය පහසුවෙන් කළ හැක්කක් නොවේ. ඔබේ පරිසරයෙන් හෝ ඔබේ සම්පරම්පරයෙන් ඔබ වෙත ඇති කෙරුණු ඉල්ලීම් හෝ බලපෑම් වලින් ඉවත් වීමට ඔබට කළ

නොහැක්කකි. දෙවන ක්‍රමය වන්නේ ආතතියට ප්‍රතිචාර දැක්වීමයි. එනම් එයට මුහුණ දීමට හැකි වන පරිදි ඔබේ කලාපයට වර්තමාන කර ගැනීමයි. බොහෝ විට ආතතිය මුහුණ දීමේ සාර්ථක ක්‍රමය වන්නේ මෙයයි.

ආතතිය අඩු කර ගැනීමට උපදෙස්

- 1 ඔබට වෙතත් කළ නොහැකි දෑ පිළිබඳව දුක් වීමෙන් වළකින්න.
- 2 ආතතිය ඇති විය හැකි අවස්ථාවක් සඳහා හොඳින් සූදානම් වන්න. උදාහරණයක් ලෙස රැකියා සඳහා සම්මුඛ පරීක්ෂණ වලට මුහුණ දීම පෙන්නවිය හැකි ය.
- 3 ඔබට මුහුණ දීමට සිදුවන දෑ තර්ජන නොවී අභියෝග ලෙස සිතීමට පෙළෙන්න.
- 4 ඔබට මුහුණ දීමට සිදුවන අසීරු තත්වයන් උදහස වූ විට තම පවුලේ අය, හිතවතුන්, හෝ ඒ පිළිබඳව දැනුම් ඇති අයගේ උපදෙස් ලබා ගන්න.
- 5 සෑම විටම ඔබට ලබා විය හැකි ඉලක්ක කරා පමණක් යොමු වන්න.
- 6 නොකඩවා වගකීම් වල නිරත වන්න. පිරිහීම, ඇවිදීම, මාංශ ජෛව ලිහිල් කිරීමේ වගකීම, දුස්ම ගැනීම වැනි වගකීම් සුදුසුය.
- 7 සෑම විටම සම්බන්ධ ආකාරයක් මෙන්ම අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නින්දා ලබා ගැනීමට වග බලා ගන්න.
- 8 නාවික හෝ ආගමික විකාරීන් වල නිරත වන්න.
- 9 හැකි තරම් දුරට ඔබ ප්‍රිය කරන අය සමඟ ක්‍රීඩා හා විනෝද කටයුතු වල නිරත වීමටත් ඔබේ විනෝදාංශ වල යෙදීමටත් කලයා වෙත්

කර ගන්න.

ඔබ ආතතියෙන් පෙළෙන්නේද යන්න හඳුනා ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රමයක් පහත වගුවේ දැක්වෙන ප්‍රකාර හොඳින් සිතා ප්‍රතික්‍රියා මාර්ගය තුළ ඔබ කෙරෙහි දුරට මේම තත්වයන් හෝ පිටු වීම් ද යන්න සිතන කොට ඊට අදාළ අගය ඉදිරිපත් කර ගැනීමට ඉඩ සලසා ඇත.

- ලබා දිය හැකි අගයයන්
නොකඩවාම 4
නිරත 3
සමහර විට 2
කලාතුරකින් 1
කෙඳිනකටත් නොමැත 0

- 1 මට හදිසි විය පෙන සිතීමට ඇතිවේ
- 2 කලබල කර තිබෙන්නේද සුදු බවක් දැනේ
- 3 නින්දා යාමේ අපහසුතා අවදි වීමේ අපහසුතා රාත්‍රී නොහිටා සිටීමේ අපහසුතා වලින් පෙළෙමි
- 4 සෑම විටම තරඟ දොන් සිදු වේ යයි කියන පසුවම

- 5 සුළු වේදනා කේන්ද්‍රීයයි
- 6 අසාමාන්‍ය වේලාවන් හිදී හෝ අඩුවෙන් හෝ වැඩියෙන් හෝ ආහා ගනිමි
- 7 අධික ලෙස දුම්පානය මත්පැන් පානය හෝ මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයට පෙළුමි සිටිමි
- 8 උදරයේ ආඩාඩ වලින් පෙළෙමි
- 9 සෑම විටම වේදනා වලට වූ බවක් දැනේ
- 10 මගේ ඉඩිමේ සීමාව ඉක්ම ගාමි
- 11 සෑම දේම මට වූ බවක් දැනේ
- 12 විවේකයෙන් පසුවම විට පවා මගේ මනස දැනේ
- 13 පවුල හෙල සහ හිසෙහි කද බවක් දැනේ

16 වන පිටුව



විජය කුඩු බදු සහ තුනපන ගෙවීමට බෙදාහැර කිවිච්ඡේද වින්ප්‍රයිස් ආයතනය වෙතින් තැන් දිනන්න පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු වීජය නිෂ්පාදන දැවටුමින් සමග විවිදවත්.

ආතතිය අඩු කර ගැනීමට ඔබට ගත හැකි පියවර තුනක් ලියන්න
නිවැරදි වීසල් අතරින් තෝරාගන්නා වින් අයකුට වීජය කුඩුබදු සහ තුන පහ පාර්ශ්වයක් ද ඔබට අයකුට දැක්විය පැහැදිලි කළ හැකි පිටුපසෙහි පිරි නැමීමයි. වීසල් මේ ලිපියට විවිදවත්... සන්නසා කාර්යාල පිටුව Sannasa PO Box 172 Reservoir VIC 3073

මෙල්බර්න් රූ ගත කළ පුවම වෙලි සිනමා සිත්තම

කොමිදු කුසුම්

The Bloom in Moonlight

හිතාල් ප්‍රකාශන අධ්‍යක්ෂණයක්
ලිලාල් කවුතායක නිෂ්පාදනයක්

NSW
1st of October 3.00 and 6.00
at Lecture Theatre - 12,
Building - U3 UWS Nirimba Campus
Eastern Road, Quakers Hill, UDB Ref - 147 Q12
සිනමා උදෙසා ST Video & Audio Productions 8888 උදෙසා 2002 දී
සංඛ්‍යා 0433 171 23 or 0433 171 239

Melbourne
Saturday 8th of October, 5.00pm
at Agora Theatre - Bandoora
Sunday 9th of October, 5.00pm
at Rotunda - R1 Monash University

සියලුම මෙල්බර්න් දර්ශන C.G.T.T.I. O.B.A. Inc Vic නිගිත දැනට
ලිලාල් කවුතායක නිෂ්පාදනයක් සහිතව නැගෙන බදු සහ තුන පහ
නිෂ්පාදන අධ්‍යක්ෂණය කරන ලදී.
සංඛ්‍යා 433 171 239 or 433 171 239

මිනා සිරිල් ගයනා
රණිකා සුභාසි සනත්
<http://www.guerillamarketingmelb.com>

සම්පූර්ණ: Sri Lal Katunayaka 433 171 237 or Lalith Mendis 9796 55 73