සුවාශු

LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ මානසික යහපැවැත්ම පිලිබඳ ප්‍රථමාධාර අත්පොත

සුවාශු

LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ මානසික යහපැවැත්ම පිළිබඳ ප්‍රථමාධාර අත්පොත

වෛද්‍ය පබාසරී ගිනිගෙ

Equité
HUMANITY for ALL

සුවාශ්‍ර: LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ මානසික යහපැවැත්ම පිළිබඳ ප්‍රථමාධාර අත්පොත

ප්‍රකාශන හිමිකම © 2026 Équité

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි.

මෙම ප්‍රකාශනය Équité ආයතනයේ හිමිකම යටතේ නිකුත් කරන ලදී. Équité ආයතනය වෙතින් පූර්ව ලිඛිත අවසරයකින් තොරව මෙම ප්‍රකාශනයේ කිසිදු කොටසක් කිසිදු ආකාරයකින් වෙනස් කිරීම, විකෘති කිරීම, ප්‍රතිනිෂ්පාදනය කිරීම හෝ සම්ප්‍රේෂණය කිරීම සිදුකළ නොහැක. Équité ආයතනය විසින් ලිඛිත අවසරයක් ලබාදීමෙන් අනතුරුව, Équité ආයතනය වෙත නිසි පිළිගැනීමක් ලබා දී, මෙම ග්‍රන්ථය සහ එහි අඩංගු අන්තර්ගතය වාණිජ නොවන අරමුණු සඳහා පමණක් බෙදා ගත හැක.

පළමු මුද්‍රණය, 2026 මැයි

ISBN 978-624-4888-03-1

Équité ආයතනය විසින් ප්‍රකාශයට පත් කරන ලදී

ශ්‍රී ලංකාවේ මුද්‍රණය කර ඇත

ප්‍රධාන කර්තෘ: වෛද්‍ය පබාසරී ගිනිගෙ
ශ්‍රී ලංකා මනෝ වෛද්‍යවරුන්ගේ සංගමයේ සහ ඕස්ට්‍රේලියානු සහ නවසීලන්ත රාජකීය මනෝ වෛද්‍යවරුන්ගේ සංගමයේ සාමාජික.
ප්‍රධාන සායනික විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය Limestone Coast ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය ජාලය, දකුණු ඕස්ට්‍රේලියාව.
මනෝ චිකිත්සාව පිළිබඳ හිටපු මහාචාර්ය සහ විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය. වෛද්‍ය පීඨය, පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය,
ශ්‍රී ලංකාව.

මෙම පොත,
සිංහල පරිවර්තනය: සුමුදු චාමර
ශ්‍රව්‍ය මාධ්‍ය හඬ සැපයීම: සුපේෂලා රත්නායක
සංඥා භාෂා නිරූපණය: හසංගි සෙනවිරත්න
බ්‍රේල් භාෂා පරිවර්තනය: ශ්‍රී ලංකා අන්ධජන සේවා මණ්ඩලය

අත්පොත නිර්මාණය: දිනූෂ සඳරුවන් ලියනගේ
පිටකවර නිර්මාණය: පවන් වර්ණසූරිය

ව්‍යාවනය: මෙම ප්‍රකාශනය සඳහා ඕස්ට්‍රේලියානු රජය විසින් එහි විදේශ කටයුතු සහ වෙළෙඳ දෙපාර්තමේන්තුව හරහා අරමුදල් සපයා ඇත. මෙම ප්‍රකාශනයේ ප්‍රකාශිත අදහස් කතුවරයාගේ අදහස් ම පමණක් වන අතර, කිසිසේත්ම ඕස්ට්‍රේලියානු රජයේ අදහස් නොවේ. ඕස්ට්‍රේලියානු රජය මෙම ප්‍රකාශනයේ අදහස් සඳහා වගකීමක් නො දරන අතර ප්‍රකාශනයේ අඩංගු තොරතුරු වල නිරවද්‍යතාවය හෝ සම්පූර්ණත්වය සඳහා සහතික වන්නේ ප්‍රකාශනයේ කතුවරයා වේ. මෙම ප්‍රකාශනයේ අන්තර්ගතයේ කිසියම් අතපසුවීමක් හෝ සාවද්‍යතාවයන් හෝ ඒ සම්බන්ධයෙන් ඇතිවන ඕනෑම අලාභයක්, හානියක් හෝ වියදමක් සඳහා ඕස්ට්‍රේලියානු රජය, එහි නිලධාරීන්, සේවකයින් සහ නියෝජිතයන් කිසිදු ආකාරයක වගකීමක් භාර නොගනු ඇත.

ස්තූතිය

ශ්‍රී ලංකාවේ ජීවත්වන LGBTIQ+ ප්‍රජාවට පහසුවෙන් ළඟාවිය හැකි සහ ඔවුන්ව පිළිගන්නා මානසික සෞඛ්‍ය සහයෝගයේ වැදගත්කම විශ්වාස කරන බොහෝ පුද්ගලයින් සහ සංවිධානවල සාමූහික උත්සාහය, සැළකිල්ල සහ කැපවීම ඔස්සේ මෙම සුවාශ්‍ර අත්පොත සකස් කරන ලදී.

මෙම මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රථමාධාර අත්පොතේ අන්තර්ගතය සංවර්ධනය කිරීමේදී ඇයගේ කැපවීම, වෘත්තීය මඟ පෙන්වීම සහ දයානුකම්පිත නායකත්වය වෙනුවෙන් ප්‍රධාන කතෘ සහ උපදේශක මනෝචිකිත්සාව පිළිබඳ වෛද්‍ය පබාසරි ගිනිගෙ වෙත අපගේ හෘදයාංගම කෘතඥතාව පළ කරමු. මෙවැනි, ප්‍රායෝගික, සංවේදී සහ ප්‍රජා හිතකාමී කෘතියක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා මෙම සමස්ත ක්‍රියාවලිය පුරාවටම දක්වන ලද ඇයගේ කැපවීම මිල කළ නොහැකි ය.

මෙම අත්පොත සම්පාදනයේදී, උපදේශන ලබාදීමට, පවත්වන ලද සාකච්ඡා උදෙසා සිය කාලය, අත්දැකීම්, විශේෂඥතාව සහ නිර්මාණාත්මක ප්‍රතිපෝෂණ නොමසුරුව බෙදා ගත් සියලුම පාර්ශවකරුවන්ට, මානසික සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන්ට, ශ්‍රී ලංකා පොලිසියට, උපදේශකයින්ට, ප්‍රජාවේ නායකයින්ට, ක්‍රියාකාරීන්ට, සමකාලීන මිතුරන්ට, මානව හිමිකම් උපදේශකයින්ට සහ ප්‍රජා පාදක සංවිධාන නියෝජිතයින්ට අපි මෙහිදී අවංකවම ස්තූතිවන්ත වෙමු. මෙම අත්පොත ශ්‍රී ලංකාවේ LGBTIQ+ පුද්ගලයින්ගේ ජීවමාන යථාර්ථයන්, අභියෝග, ශක්තීන් සහ ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව පිළිබිඹු කරන බව සහතික කිරීමට ඔබගේ තීක්ෂණ බුද්ධිය මහත් සේ උපකාරී විය.

විශ්වාසය හා ධෛර්යයෙන් යුතුව තම හඬ, දැක්ම සහ අත්දැකීම් අප හා බෙදා හදා ගැනීම සඳහා දායක වූ LGBTIQ+ ප්‍රජා සාමාජිකයින්ට මෙහිදී අපි විශේෂ කෘතඥතාව පළ කිරීමට කැමැත්තෙමු. ඔබගේ මඟ පෙන්වීම, ප්‍රතිපෝෂණය සහ අඛණ්ඩ දිරිගැන්වීම නොමැතිව මෙම අත්පොත කිසිදා යථාර්ථයක් නොවනු ඇත.

මෙම අත්පොත සඳහා, පුළුල් ප්‍රවේශයක් සහ ඇතුළත් කිරීමක් සහතික කිරීම සඳහා බහුවිධ ආකෘතිවලින් මෙම අත්පොත සංවර්ධනය කිරීමට සහාය වූ සියලුම සංවිධාන, පුද්ගලයින්, පරිවර්තකයින්, සංස්කාරකවරුන්, නිර්මාණකරුවන්, සංඥා භාෂා පරිවර්තකයින්, බ්‍රේල් ප්‍රවේශ්‍යතා දායකයින් සහ තාක්ෂණික කණ්ඩායම්වල සහයෝගය ද අපි ,මෙහිදී අගය කරමු.

ලිංගික දිශානතිය, සමාජභාවී අනන්‍යතාවය, සමාජභාවී ප්‍රකාශනය හෝ ලිංගික සහලක්ෂණ කිසිවක් නොසලකා සියලු දෙනා සඳහා ප්‍රජා පාදක මානසික සෞඛ්‍ය ආධාරක පද්ධති ශක්තිමත් කිරීම සහ ගෞරවය, ආරක්ෂාව, යහපැවැත්ම සහ ඇතුළත් කිරීම ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ දැක්ම ඇතිව මෙම අත්පොත සම්බන්ධීකරණය කර නිෂ්පාදනය කරන ලදී.

මෙම අත්පොත නිර්මාණය කිරීම සඳහා මූල්‍ය ආධාර සපයන ලද ඕස්ට්‍රේලියානු ආධාර Australian Aid සඳහා මෙන්ම, ඔවුන්ගේ අරමුදල් සහාය කළමනාකරණය සඳහා සහ ව්‍යාපෘතිය අතරතුර ඔවුන්ගේ මඟ පෙන්වීම උදෙසා සහය දක්වන ලද ශ්‍රී ලංකා සහායක ඒකකයට (SLSU) ද මෙහිදී අපි විශේෂයෙන් ස්තූතිවන්ත වෙමු.

අවසාන වශයෙන්, LGBTIQ+ ප්‍රජාව සමඟ සහයෝගීතාවයෙන් කටයුතු කරන සහ ශ්‍රී ලංකාවේ දයානුකම්පිත, අගය විනිශ්චයෙන් තොර සහ ප්‍රවේශ විය හැකි මානසික සෞඛ්‍ය සහාය සඳහා පෙනී සිටින සෑම පුද්ගලයෙකුටම ද අපි මෙහිදී ස්තූතිවන්ත වෙමු.

එක්ව, අප සැමට ආරක්ෂිත සහ වඩ වඩාත් සහාය දක්වන ප්‍රජාවක් නිර්මාණය කළ හැක.

Équité කණ්ඩායම.

ඈ 01

ඖ 08

ඔ 27

ඒ

40

ඉ

ඔ 65

ඍ 92

හැඳින්වීම

ජීවන යතාර්ථයන්

LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය

මානසික යහපැවැත්ම වර්ධනය කිරීම

LGBTIQ+ ස්වයං රැකවරණය

ප්‍රථමයෙන් ඔබ සමග

LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රථමාධාර

සැමොම පිළිගැනීම

සියලුම පුද්ගලයින්ට ගෞරවයෙන් සලකන ශ්‍රී ලංකාවක් සඳහා එකට එක්ව LGBTIQ+ පුද්ගලයන්ගේ මානසික යහපැවැත්ම ශක්තිමත් කිරීම

සහාය සොයා ගැනීම

සම්පත් සහ මූලික සේවාවන් සඳහා යොමු කිරීම

පළමුවන පරිච්ඡේදය

හැඳින්වීම

සුවාශ්‍ර වෙත පිළිගනිමු!

සමහර අවස්ථාවල දී, අමාරුම කොටස අවංකවම තමුන්ම වෙලා ඉන්න එක නෙමෙයි. තමුන්ව තේරුම් නොගන්න බව සහ තමුන්ව පෙනෙන්නේ නැති බව දැනෙන එකයි. ශ්‍රී ලංකාවේ බොහෝ LGBTIQ+ පුද්ගලයන් තමන්ගේ අනන්‍යතාව සඟවා තබා ගැනීමට නැඹුරු වේ. ඔවුන් එසේ කරන්නේ ආරක්ෂිතව ජීවත් වීමට, පිළිගැනීමට ලක්වීමට, හෝ ආදරය ලැබීමට යි. බොහෝ දෙනාගේ සිනහව පිටුපස සැඟවී ඇත්තේ නිහඬතාවය සහ බිය කැටිකරගත් කතාන්දරයි. ධෛර්යය සහ බලාපොරොත්තුව ගැන කතාන්දර ද ඒ අතර ඇත. මේ පොත උපන්නේ ඒ කතාන්දර වලිනි. රහසේ කොඳුරා බෙදා ගත් නිහඬ අරගල වලිනි. සෑම විටම තමන්ව තේරුම් නොගන්න සහ ඔබව ඔබ ලෙස පිළි නොගන්නා සමාජයකට මුහුණ දීමෙන් ලද ශක්තිමත් අත්දැකීම් වලිනි. ඔබව සෑම විටම තේරුම් නොගන්නා ලෝකයක;

ඔබේ අඩුපාඩුවක් නැති බවද, ඔබ මානසිකව වැටුණු හෝ පව්කාර
පුද්ගලයෙක් නොවන බවද, ඔබ වැරදිකරුවෙක් නොවන බවද,
ඔබේ හැඟීම්වලට අරුතක් ඇති බවද,
ඔබේ අනන්‍යතාව ව්‍යාජ නොවන අතර, එයට වටිනාකමක් ඇති බවද, ආරක්ෂාව,
ගරුත්වය සහ රැකවරණය ලැබීමට ඔබට අයිතියක් ඇති බවද,
ඔබ තනි වී නැති බවද,
ඔබට නොකියන ලෝකයක හැම දිනකටම මුහුණ දීමට
ඔබට ඇති ශක්තිය තුළිනි.

මේ පොත කා වෙනුවෙන් ද?

ශ්‍රී ලංකාවේ සෑම LGBTIQ+ පුද්ගලයෙකු ම ශක්තිමත් කිරීම සඳහා අපි ගැඹුරු සහකම්පනයකින් සහ අවබෝධයකින් යුතුව මෙම පොත ලියමු. එය ඔබගේ මානසික සුවයට සහ යහපැවැත්මට මඟපෙන්වන පොතකි. අභිමානයෙන්, ආරක්ෂිතව සහ සැනසීමෙන් ජීවත් වීමට ඔබට අයිතියක් ඇත. ඔබ තනි වී නැති බවත්, ඔබ අන් අයට වැදගත් බවත් මේ පොත හරහා අපි මතක් කරමු. සැනසීම, ධෛර්යය, මනුෂ්‍ය සම්බන්ධතා, සහ මේ ලෝකය තුළ ඔබේ තැන සොයා ගැනීමට මෙම පොත් පිටු ඔබට උදව් වනු ඇත.

මෙම පොත අප ලියනුයේ **LGBTIQ+ ප්‍රජාවට සද්භාවයෙන් සහයෝගය දක්වන අය** සඳහාත්ය. ඒ, ඔබට උදව් කිරීමට කැමැති නමුත් උදව් කරන්නේ කෙසේ දැයි තවමත් ඉගෙන ගන්නා අයට යි. ඒ, ඔබ කෙරෙහි දැඩි සැලකිල්ලක් දක්වන මිතුරන් සහ පවුලේ අය; ඔබ වෙනුවෙන් ආරක්ෂිත පරිසරයක් ඇති කිරීමට වුවමනා ගුරුවරුන් සහ සේවා යෝජකයින්; සහ සියලුම ප්‍රජාවන්ට සමාන ලෙස, ගෞරවයෙන් සහ සැලකිල්ලෙන් සේවා ලබා දීමට කැමැති සෞඛ්‍ය සේවකයින්, පොලිස් නිලධාරීන්, මාධ්‍යවේදීන් සහ ආගමික හා දේශපාලන නායකයින් සඳහාය. ඕනෑම කෙනෙකුට LGBTIQ+ ප්‍රජාවට සහාය දක්වන මිතුරෙකු විය හැකි ය. අවශ්‍ය වන්නේ ඔබව තේරුම් ගැනීමට කැමැත්තක් තිබීම, සහ කළ යුතු දේ කිරීමට අවංක හැඟීමක් සහ ධෛර්යයක් තිබීම පමණි. ශ්‍රී ලංකාව තුළ LGBTIQ+ පුද්ගලයන් තවමත් කොන් වන අතර, ඔවුන්ගේ සිතට බිය ඇතුළු කිරීම සහ ඔවුන්ගේ හඬ යටපත් කිරීම ද සිදු

වේ. මිතුරෙක් / සහායකයෙක් ලෙස, ඔබේ හඬට, කරුණාවට සහ සහයෝගයට ජීවිතයක් බේරා ගත හැකි ය.

අපි මෙම පොත රචනා කරන්නේ **LGBTIQ+ පුද්ගලයන් ව තේරුම් ගැනීමට අපහසු අය ද වෙනුවෙනි.** සමහර විට මෙය ඔබට තේරුම් ගැනීමට අපහසු දෙයක් විය හැකිය. සමහර විට ඔබ හැදී වැඩී ඇත්තේ LGBTIQ+ ප්‍රජාව පිළිබඳ බිය හෝ සැක ඇති කරවන දේවල් ඇසෙමින් දකිමින් විය හැකි ය. සමහර විට LGBTIQ+ පුද්ගලයින් ඔබේ දරුවන්ට හෝ සංස්කෘතියට තර්ජනයක් යැයි ඔබට දැනෙනවා විය හැකි ය. නොදන්නා දේවල් ගැන අපට බියක් ඇති වේ. එය තේරුම් ගත හැකි සිතුවිල්ලකි. එය මනුෂ්‍ය ස්වභාවයයි. මෙම පොත, LGBTIQ+ ප්‍රජාව පිළිබඳ අවබෝධයක් නොමැති වුවත් එම අනවබෝධය මත සැක සහ ආරක්ෂාකාරී අයහපත් ප්‍රතිචාර දක්වන පුද්ගලයන් සඳහාත් වේ. මෙය ඇහුම්කන් දීමට, කරුණු විමසා බැලීමට සහ ලාභයට පෙර එහි සිටින මනුෂ්‍යයා දැකීමට කැමති හදවත් සහ මනස විවෘත කිරීමට කරන ආරාධනාවකි. අප බලාපොරොත්තු වන වෙනස ආරම්භ වන්නේ විද්‍යාව සහ සහකම්පනය යන කරුණු දෙකම අපට මඟ පෙන්වන විට යි. අධ්‍යයනවලින් පෙන්වා දී ඇත්තේ තමන්ව පිළිගන්නා එක් වැඩිහිටියෙකු හෝ LGBTIQ+ පුද්ගලයකු සමඟ සිටින විට, ඔවුන් තමන්ටම හානි කර ගැනීමේ අවදානම 40% කට වඩා අඩු වන බවයි. ඔබට ද එවැනි පුද්ගලයකු විය හැකි ය!

මේ පොත කුමකටද?

මෙම පොත ඔබව යොමු කරාවි

- LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයකු ලෙස ඔබේ මානසික යහපැවැත්ම ගැන සැළකිලිමත් වීමට,
- LGBTIQ+ ප්‍රජාවේ පුද්ගලයකු අසීරුවෙන් සිටින විට එය හඳුනා ගැනීමට,
- සහකම්පනය සහිතව සහ විනිශ්චය නොකර ඇහුම්කන් දීමට,
- අර්බුදයක සිටින LGBTIQ+ පුද්ගලයකුට සහාය වීම සහ ඔවුන් ව ආරක්ෂා කිරීමට උපකාර කිරීමට,
- සුදුසු සේවාවන් සහ විශ්වාස කටයුතු සහාය දෙන්නන් සමඟ LGBTIQ+ ප්‍රජාව සම්බන්ධ කරවීමට, ඔවුන්ගේ පෞද්ගලිකත්වයට ගරු කිරීම සහ ඔවුන් ඔබ කෙරෙහි තබන විශ්වාසයට ගරු කිරීමට,
- ඔවුන් හට සත්කාර කරන අතරම, තමන්වද රැක බලා ගැනීමට

මෙම පොත , LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ මානසික යහපැවැත්ම වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා කළ යුතු දේ මොනවාද යන්න පිළිබඳව පුළුල් ලෙස සමාජයට මඟපෙන්වීමද සිදු කරයි.

මෙම පොත කුමක් පිළිබඳවද?

ශ්‍රී ලංකාවේ LGBTIQ+ පුද්ගලයන් ලෙස අභියෝග සහ පීඩා ඇති වන අවස්ථාවලට දිනපතාම මුහුණ දෙන අතර ඔබේ මානසික යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීමට සහයෝගය දෙන ප්‍රායෝගික ස්වයං උදව් ක්‍රම ගැන ඔබව දැනුවත් කිරීමට මෙම පොත නිර්මාණය කර ඇත. තවද, වෘත්තීය මට්ටමේ උදව් ලබා ගන්නා තුරු, LGBTIQ + ප්‍රජාවේ මිතුරන්, එදිනෙදා ආශ්‍රය කරන පුද්ගලයන් සහ හිතවතුන් වශයෙන් එම ප්‍රජාවේ අයෙකුට මූලික මානසික සහාය ලබා දෙන්නේ හෝ පළමු මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිචාර දක්වන්නෙකු වන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව ද මෙම පොත විස්තර කරයි.

මේ පොත නොවන්නේ කුමක්ද?

මෙම පොත, වෘත්තීය මට්ටමේ මානසික සෞඛ්‍ය සේවා සැපයීමකට ආදේශකයක් නොවේ. ඔබගේ හෝ වෙනත් අයෙකුගේ මානසික රෝග නිර්ණය කිරීමට මෙම පොත භාවිත නොකළ යුතු ය. මෙය වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක පොතක් නොවන අතර, පුද්ගලයකුට කුමන මානසික සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ඇත්දැයි නිගමනය කිරීමට මේ පොතට හැකියාවක් නැත. මානසික තත්ත්වය ගැන නිසි නිගමනයක් කළ හැක්කේ විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍යවරයෙකුට සුදුසුකම් ඇති වෛද්‍යවරයෙකුට, හෝ මනෝ විද්‍යාඥයෙකුට පමණි. මෙම උපදෙස් මාලාව පුද්ගලයකුගේ මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳව අවසාන තීරණයක් බවට නොගත යුතුය.

වෘත්තීය මට්ටමේ උදව් ලබාගැනීමක් වෙනුවට මෙම පොත භාවිත නොකළ යුතුයි. මනෝ උපදේශනය, චිකිත්සාව හෝ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර වෙනුවට මේ පොත භාවිත කිරීමට නො හැක. ප්‍රශ්නයක් කෙතරම් බරපතලද සහ පුද්ගලයකුට අවශ්‍ය කුමන ප්‍රතිකාරද යන්න තීරණය කිරීමට මේ පොතට හැකියාවක් නැත.

මෙම පොත භාවිත කළ හැක්කේ කෙසේද?

මෙම පොත විවිධ ආකාරවලින් භාවිත කළ හැකි ය.

මෙය භාවිත කිරීමට කිසියම් එක් ක්‍රමයක් නැත. ඔබට එය ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වා කියවිය හැකි ය. එසේත් නැත්නම්, ඔබට වෙලාවට අදාළ කොටස් තෝරා ගත හැකි ය. මෙම පොත උපකරණ කට්ටලයක් (Toolkit) ලෙස සිතන්න. කිසියම් කාර්යයක් කිරීමට ඔබට සෑම උපකරණයක්ම එකවර අවශ්‍ය නොවන අතර, අදාළ කාර්යයට වඩාත්ම ගැළපෙන උපකරණය හෝ උපකරණ ඔබ තෝරා ගනී. ඒ ආකාරයෙන්ම, LGBTIQ+ ප්‍රජාවේ සාමාජිකයකුට උදව් අවශ්‍ය වූ විට, මෙම පොතේ කුමන කොටස භාවිත කළ යුතු දැයි ඔබට තේරුම් යනු ඇත.

තේරුම් ගැනීමට සහ ඉගෙන ගැනීමට ඔබට මෙම පොත භාවිත කළ හැකි ය - අනෙකුත් පුද්ගලයින් ව වඩාත් හොඳින් තේරුම් ගැනීමට, ඔවුන්ට ගෞරවයෙන් කතා කිරීමට, සහ සහකම්පනයෙන් යුතුව ඔවුන්ට උදව් කිරීමට මේ පොත ඔබට ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත. බොහෝ මිනිසුන් මානසික වේදනාව නිහඬව දරා සිටී. ඔබට හෝ වෙනත් කෙනෙකුට දැනෙන ආතතිය, දුක හෝ කාංසාවේ සලකුණු හඳුනාගන්නේ කෙසේද යන්න මෙම පොත ඔබට පෙන්වා දෙනු ඇත. එවිට ඔබට සැළකිලිමත්ව සහ සහකම්පනයෙන් යුක්තව ප්‍රතිචාර දැක්විය හැකිය.

මේ පොත ඔබව රැකබලා ගැනීම සඳහා ද භාවිත කළ හැකි ය - LGBTIQ+ පුද්ගලයකු හෝ ඔවුන්ගේ මිතුරෙකු ලෙස ආතතිය පාලනය කර ගැනීමට, ඔබේ මානසික සුවය වැඩි දියුණු කර ගැනීමට, සහ විශ්වාසය ඇති කර ගැනීමට ඕනෑ වන ප්‍රායෝගික උපදෙස් සහ සරල ක්‍රම මේ පොත තුළ අඩංගු වේ. ඔබ තබන කුඩා පියවරකට වුවද එදිනෙදා ජීවිතයේ සැබෑ වෙනසක් ඇති කළ හැකි ය. මේ පොත, උපදෙස්, මානසික සැනසීම, හෝ සිත තැන්පත් කරගැනීමට අදහස් අවශ්‍ය වූ විට ළඟා විය හැකි මෘදු මිතුරෙකු ලෙස සිතන්න.

ආරක්ෂිත සහ අවබෝධාත්මක සහාය සොයා ගැනීමට ඔබට මෙය භාවිත කළ හැකි ය - සහාය සොයා ගැනීම පිළිබඳ වන පරිච්ඡේදය තුළ උදව් ලබා ගන්නේ කොහෙන්ද යන යෝජනා; LGBTIQ+ අවශ්‍යතා පිළිගන්නා සහ ඒවාට සංවේදී පුද්ගලයන් සහ සේවාවන්, LGBTIQ+ සමාජය සමග මිත්‍රශීලී මිනිසුන් සහ සංවිධාන ඔබට හමුවනු ඇත. උදව් ඉල්ලීමට ඉදිරිපත්වීම ධෛර්යය සම්පන්න ක්‍රියාවකි.

දැනුවත් භාවය සහ අවබෝධය ගොඩ නැගීම සඳහා ඔබට මේ පොත භාවිත කළ හැකි ය - ඔබ ගුරුවරයෙක්, උපදේශකයෙක් හෝ ප්‍රජා සේවකයෙක් නම්, මෙම පොතේ කොටස්, මුද්‍රණය කළ හැකි අත්පත්‍රිකා හෝ යහපැවැත්ම පිළිබඳ උපදෙස් මාලාවක් ලෙස ඔබේ වැඩ කටයුතුවල දී, සාකච්ඡාවල දී හෝ පුහුණු වැඩසටහන්වල දී බෙදා ගත හැකි ය. මෙම පොත, පාසල්, රැකියා ස්ථාන, සහ ප්‍රජාව මුණගැසෙන ස්ථානවලදී, LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයන්ව තේරුම් ගැනීම, පිළිගැනීම, ඔවුන්ගේ ගෞරවය සහ ඔවුන්ගේ මානසික යහපැවැත්ම පිළිබඳ අවංක සාකච්ඡාවක් ආරම්භ කිරීමට කිරීමට උදව් වනු ඇත.

ඔබ මෙම පොත භාවිත කිරීමට තෝරා ගන්නා
ආකාරය කුමක් වුවත්, සෑම ශ්‍රී ලාංකිකයෙකුටම ආරක්ෂිතව,
අවබෝධයෙන් සහ ගෞරවාන්විතව ජීවත් වීමට හිමිකමක් ඇති බව මෙම
පොත ඔබට මතක් කර දෙනු ඇතැයි අපි බලාපොරොත්තු වෙමු. එකතු වී
වඩාත් කරුණාවන්ත සහ සියලු දෙනාවම පිළිගන්නා ශ්‍රී ලංකාවක්
නිර්මාණය කිරීමට අපට උදව් විය හැකිය. වරකට එක් නිවැරදි
කතිකාවක්, සහකම්පනයෙන් යුත් එක් ක්‍රියාවක්, එක් විවෘත හදවතක්
සඳහා මෙම පොත ඔබ සමග ගමන් කරනු ඇත.

මෙම පොත නිර්මාණය කිරීමේ ක්‍රියාවලිය

මානසික සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයෙකු ලෙස, දශක දෙකක වැඩි කාලයක් පුරාවට LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ වේදනාව, ධෛර්යය, සහ ශක්තිය මම දැක ඇත්තෙමි. ඔවුන්ට සහාය පළ කරමින් ඔවුන් සමග එකට සිටීම නිසා මමද නිරතුරුව නිග්‍රහයට සහ සමාජ අපවාදයට මුහුණ දී ඇත්තෙමි. එම අභියෝග , ඔවුන් වෙනුවෙන් පෙනී සිටීමට මා තුළ ඇති අධිෂ්ඨානය තවත් වැඩි කළ අතර, මෙම කාර්යය අතිශයින්ම අවශ්‍ය බව මතක් කර දෙමින් පොතෙහි ප්‍රධාන කතුවරිය වීම සඳහා එකඟ වීමට මාව ප්‍රේරණය කළේය. මේ පොත, වසර 23 ක් දිගු වූ ඒ ගමනේ මගේ අත්දැකීම් පිළිබිඹු කරමින් සහ ඒවා මත පදනම් වෙමින් සකස් වී ඇත.

මම මේ පොත රචනා කළේ ශ්‍රී ලංකාව තුළ සමාන අයිතිවාසිකම් සහ LGBTIQ+ ක්‍රියාකාරීත්වය වෙනුවෙන් කැප වූ සිවිල් සමාජ සංවිධානයක් වන Équité සංවිධානය සමග එක් වෙමිනි. මම ප්‍රධාන කතුවරයා ලෙස සේවය කළ අතර, මෙහි අන්තර්ගතය, ගලායාම සහ ආත්මය හැඩගැස්වීමේදී Équité සංවිධානය මූලික භූමිකාව ඉටු කළේය. ඔවුන්ගේ ජීවිත අත්දැකීම් මත ලබා දුන් අවබෝධය, මේ පොත සැබෑ ලෙස ප්‍රයෝජනවත් සහ පාඨක හිතකාමී, ප්‍රායෝගික මාර්ගෝපදේශයක් බවට පරිවර්තනය කිරීමට හේතු විණි. Équité කණ්ඩායමේ කැපවීම සහ දායකත්වය මෙම කාර්යය අර්ථවත් හා තෘප්තිමත් කටයුත්තක් පමණක් නොව, ප්‍රීතිමත් කටයුත්තක් බවට ද පත් කෙරිණි.

අප ශ්‍රී ලංකාව පුරා සිටින LGBTIQ+ සාමාජිකයන් 122 ක් සම්බන්ධ කරගනිමින් ප්‍රජා සමීක්ෂණයක් පැවැත්වූ අතර, විශ්ලේෂණය කරන ලද ඔවුන්ගේ ප්‍රතිචාර මෙම පොතෙහි පරිච්ඡේද හැඩගැස්වීය.

වැඩමුළු දෙකකදී ප්‍රධාන පාර්ශ්වකරුවන්, මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ සහාය සහ සේවාවන් ලබාදෙන වෘත්තිකයින්, විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්, සිවිල් සමාජ සංවිධාන නියෝජිතයන්, ශ්‍රී ලංකා පොලිසිය, LGBTIQ+ ප්‍රජා නායකයින් ඇතුළත් 25 දෙනෙකුගෙන් අදහස් ලබා ගත්තෙමු. එක් වැඩමුළුවක් මේ මෙම මාර්ගෝපදේශය සකස් කිරීමට පෙරත්, අනෙක අවසන් කෙටුම්පත සැකසීමෙන් පසුවත් පැවැත්විණි. කෙටුම්පත ඔවුන් සියලු දෙනා අතර බෙදා දෙන ලදී. ප්‍රතිචාර ලබාදීමට අවස්ථාව ලබා දුන් අතර, ඒ අනුව, අන්තර්ගතය සුදුසු පරිදි වෙනස් කරන ලදී. පාර්ශ්වකරුවන්ගේ ලැයිස්තුව පොතේ අවසානයේදී ඔබට දැක ගත හැකි ය. ඔවුන් ජීවිතයෙන් අත්විඳි මෙන්ම නිරීක්ෂණය කරන ලද පුළුල් අත්දැකීම් මෙම පොතේ අන්තර්ගතය වඩාත් ගැඹුරු හා ශක්තිමත් කර ඇත.

LGBTIQ+ පුද්ගල මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ජාත්‍යන්තර මාර්ගෝපදේශ සහ දේශීය හා ජාත්‍යන්තර වශයෙන් ප්‍රකාශිත පර්යේෂණ අපි විමසා බැලුවෙමු. අන්තර්ගතයේ තාක්ෂණික නිරවද්‍යතාව සහතික කිරීම මෙම පොත පුරාවටම අපට තිබූ ප්‍රධාන ඉලක්කයක් විය.

අපි මේ සඳහා ප්‍රධාන මාධ්‍යවල සහ සමාජ මාධ්‍යවල බෙදාගත් විවිධාකාරයේ -ඇතැම් විටෙක සහයෝගය දක්වමින් සහ ඇතැම් විටෙක විවේචනාත්මක - හඬවල් ද සම්පත් ලෙස භාවිත කළෙමු. සෑම මතයක් ම, සෑම අදහසක් ම සහ සෑම අභියෝගයක් ම මෙම කෘතිය, එය නියෝජනය කරන ලාංකීය ප්‍රජාව ඇතුළත් සහ එම ප්‍රජාවේ අව්‍යාජ ප්‍රතිබිම්භයක් බවට පත් කිරීමට දායක විය.

මේ පොත අවංකව සහ සැළකිල්ලෙන් රචනා කර ඇති අතර, එය විද්‍යාත්මක කරුණු, සහකම්පනය, සහ ජීවිත අත්දැකීම් එකට මුහු කරයි. මෙය අත් පොතකට එහා ගිය පොතකි. මෙය LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයින්ට අවශ්‍ය වූ නමුත් මෙතෙක් සොයා ගැනීමට නොහැකි වූ දේ ඉදිරිපත් කරයි. මෙය වසර ගණනාවක අරගල, ඉගෙන ගත් දේවල්, කුඩාවට හෝ ලබා ඇති සාර්ථකත්වය ඇතුළත් වූ සාක්ෂියකි. සැබෑවටම සහ ළඟා විය හැකි මානසික සෞඛ්‍ය සහාය සෑම LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයෙකුටම ලබා දීමට ගන්නා පියවරකි.

දෙවන පරිච්ඡේදය

ජීවන යතාර්ථයන්

LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය

ශ්‍රී ලංකාව පුරා බොහෝ LGBTIQ+ පුද්ගලයන් ධෛර්යයෙන් යුතුව, සහ ශක්තිමත්ව ජීවත් වේ. ඔවුන්ගේ ජීවිත කථා තුළ සුන්දරත්වය මෙන්ම වේදනාව ද තිබේ. සෑම ශ්‍රී ලාංකිකයෙකු මෙන් ඔවුන් ද සිනාසෙයි, ආදරය කරයි, සිහින දකියි, සහ බලාපොරොත්තු ඇතිව ජීවත් වේ. නමුත්, බොහෝ අවස්ථාවන් හි දී ඔවුන් ගැටළුකාරී අවස්ථාවන් ට මුහුණ දෙන අතර, අන් අයට නොපෙනෙන ගැටළු සමග ජීවත් වේ.

"මට මම ම වෙන්න බැහැ"

"මගේ දෙමව්පියෝ දැන ගත්තොත් මොනවා වේවිද?"

"මම, කරදරයක් වෙයි කියලා නිතරම අවධානෙන් ඉන්නේ"

"මට ආරක්ෂිත තැනක් නැහැ"

මෙම ගැටළු ඔවුන්ගේ මානසික යහපැවැත්මට විශාල ලෙස බලපෑම් කරයි. බොහෝ දෙනෙකු අත් විඳින නමුත් කලාතුරකින් කතා කරන කරුණු මෙම පරිච්ඡේදයේ ඇතුළත් ය.

මෙම පරිච්ඡේදය, LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයන් ගේ අත්දැකීම් සහ ඒවාට ඔවුන් දක්වන ප්‍රතිචාර සාකච්ඡා කරයි.

ශ්‍රී ලාංකිකයින් මුහුණ පාන පොදු ගැටළු වලට අමතරව, LGBTIQ+ ප්‍රජාවේ කෙනෙකු වීම හේතුවෙන් ඔවුන්ටම ආවේණික වූ විවිධ ආකාරවල අභියෝග බොහොමයක් සමග ජීවත් වීමට LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයන් ට සිදු වේ.

පුද්ගලයෙකු LGBTIQ+ වීම මානසික රෝගයක් නොවේ. LGBTIQ+ වීම මානසික සෞඛ්‍යය දුර්වල වීමට හේතුවක් ද නොවේ. මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු බොහෝ විට ඇති වන්නේ මිනිසුන් LGBTIQ+ පුද්ගලයන්ට සලකන ආකාරය නිසා ය.

1. ජීවන අභියෝග

LGBTIQ+ පුද්ගලයන් මුහුණ දෙන ඇතැම් අභියෝග ඔවුන්ගේ මානසික යහපැවැත්මට බාධා කරනවා පමණක් නොව, මානසික රෝග වර්ධනය කිරීම දක්වා හේතු විය හැකි අතර එවැනි අභියෝග කිහිපයක් සාකච්ඡා කරමු.

නිරන්තරයෙන් තමන් ව ප්‍රතික්ෂේප වේ යැයි ඇති බිය

පවුල තුළ තමාව ප්‍රතික්ෂේප වීම හෝ පවුලේ අය සතුටු කිරීම සඳහා තමන්ව වෙනස් කර ගැනීමට ඇති පීඩනය

බොහොමයක් LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයන් තමන්ගේ පවුලට ආදරය සහ ගරු කරන අතර, ඔවුන්ව කලකිරීමට ලක් කිරීමට බියක් දක්වති. ඇතැම් පවුල් තුළ LGBTIQ+ පුද්ගලයන් තේරුම් ගෙන ඔවුන් පිළිගන්නා අතර ඇතැම් පවුල් එසේ කරන්නේ නැත. අවාසනාවකට මෙන්, සමහර LGBTIQ+ පුද්ගලයන් ඔවුන්ගේ පවුල තුළම හිරිහැර කිරීම් සහ හිංසාකාරී අත්දැකීම් වලට මුහුණ දෙයි. පවුලේ අය හමුවන අවස්ථාවල දී විවිධ නම් පටබැඳීම සහ සමච්චල් කිරීම නිතර සිදු වන අතර, ඒ හරහා ඔවුන්ට වේදනාවක් ඇති වේ. එවැනි හිරිහැර කිරීම් සමහර අවස්ථාවල දී ශාරීරික හිරිහැර දක්වා වර්ධනය වේ. පවුල තුළ සාමකාමී තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ඇතැම් පුද්ගලයන්ට "වෙනස් වීමට", විවාහ වීමට හෝ සමාජයට අවශ්‍ය ලෙස අනුකූල වීමට බලපෑම් එල්ල වේ. කෙනෙකුගේ සැබෑ ගති ලක්ෂණ සඟවාගෙන, සිය පවුල සතුටු කිරීමට උත්සාහ කිරීම නිසා ආතතිය, දුක, සහ තමන් සීමා වී ඇතැයි හැඟීමක් ඇති විය හැකි ය.

විවාහ වීමට එල්ල වන පීඩනය සහ එහි අහිතකර බලපෑම

පවුලේ ගෞරවය, සමාජය ඉදිරියේ පවුලට ඇති පිළිගැනීම, හෝ සම්ප්‍රදාය ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා LGBTIQ+ පුද්ගලයන් බොහෝ දෙනෙකුට විවාහ වීමට බලපෑම් එල්ල වේ. බොහෝ අවස්ථාවල දී මේ හේතුවෙන් පීඩනයක් ඇති වන අතර, දුකක් සහ බියක් ද ඇති වේ. ඇතැම් LGBTIQ+ පුද්ගලයන් නිහඬව ම මෙවැනි බලපෑම් දරාගෙන සිටින අතර, තමන් සමරිසි පුද්ගලයකු බව සඟවා විරුද්ධ ලිංගික කෙනෙක් සමඟ විවාහ වේ. මෙසේ කිරීමෙන් ඔවුන් බලාපොරොත්තු වන්නේ තමන්ගේ පවුල තුළ සාමකාමී තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීමට සහ පවුලේ බලාපොරොත්තු ආරක්ෂා කර ගැනීමටයි.

නමුත්, තමන්ගේ අනන්‍යතාවය සඟවාගෙන අකමැති ජීවිතයක් ගතකිරීම හේතුවෙන් එම පුද්ගලයාට දුක, කාංසාව, මහන්සිය, පීඩාව වැනි තත්වයන් ඇතිවිය හැක. කාලයත් සමඟ, එම පුද්ගලයාට තමන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යයට සහ තමන්ට තමන් ගැන ඇති වටිනාකමට මින් බලපෑමක් ඇති විය හැකි ය. තවද, මෙවැනි සිදුවීම් නිසා තමන්ගේ සහකරුවා/සහකාරිය ගේ සැබෑ අනන්‍යතාව

නොදැන ඔවුන් සමග විවාහ වන පුද්ගලයාට ද දැඩි වේදනාවක් ඇති විය හැකි ය. එවැනි තත්ත්වයක් ඇති වූ විට සියලුම දෙනාම දුක් විඳී.

තමන්ගේ LGBTIQ+ අනන්‍යතාව අන් අයට හෙළි කිරීමට පෙර එය හෙළි වනු ඇතැයි කනස්සල්ල

අන් අය තමන්ගේ අනන්‍යතාව ගැන දැනගෙන, තමන්ගේ අවසරයකින් තොරව එය හෙළි කරනු ඇතැයි සමහර LGBTIQ+ පුද්ගලයන් බිය වේ. මෙලෙස පුද්ගලයන්ගේ අනුදැනුමකින් තොරව අනන්‍යතාව හෙළිකිරීම, ඕපාදූප පැතිරවීම, සමාජ මාධ්‍ය හෝ තමන් විශ්වාස කළ කෙනෙකු හරහා එය සිදුවිය හැකිය. මෙවැනි කනස්සල්ලකින් ජීවත් වීම නිසා පුද්ගලයකු සැමවිටම කාංසාවෙන් සහ තමන්ගේ අවට ගැන සැකයකින් සිටිය හැකි ය.

සමාජ අපේක්ෂාවන්ට අනුව ජීවත් වීමට උත්සාහ කිරීම

පුද්ගලයෙකුගේ ලිංගිකත්වය, ලිංගික දිශානතිය හෝ සමාජභාවීය අනන්‍යතාවය නොසළකා සමාජ සම්මතය අනුව ජීවත්වීමට බලකිරීම සහ සමාජයට අනුකූලව ජීවත්වීම සඳහා විවාහ වීමට බලපෑම් කිරීම මගින් LGBTIQ+ ප්‍රජාවේ අය විවිධ මානසික පීඩාවන්ට ලක්වේ. සමාජය තුළ "සම්මත" යැයි පිළිගත් ආකාරයට ජීවත්වීම උදෙසා රඟපෑමට සිදුවීම, නැතිනම් ව්‍යාජ පුද්ගලයෙක් ලෙස පෙනී සිටීමට සිදුවීම විවිධ ගැටළු රැසක් ඇතිකරයි.

ආරක්ෂිතව ජීවත් වීම සඳහා ම තමන්ගේ LGBTIQ+ අනන්‍යතාව සැඟවිය යුතු බව සිතීම

බොහෝ LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ ආරක්ෂාව අවදානම් තත්ත්වයක පවතී. හිරිහැර, ප්‍රචණ්ඩත්වය, හෝ වෙනස්කොට සැලකීම වළක්වා ගැනීම සඳහා බොහෝ දෙනෙක් තම අනන්‍යතාව සඟවයි. එලෙස සැඟව සිටීම හරහා ශාරීරික ව ආරක්ෂා විය හැකි නමුත්, එය මානසිකව වේදනාකාරී විය හැකි ය. තමන්ගේ LGBTIQ+ අනන්‍යතාවට ගැලපෙන පරිදි ජීවත් වීමට නොහැකි වීම නිසා විවිධ ආකාරයේ අප්‍රසන්න අත්දැකීම්වලට ,මුහුණ දීමට සිදුවන අතර, තනිකම, නිතර ඇති වන ආතතිය, සහ ආත්ම විශ්වාසය අවම වීම ද ඒ අතර වේ.

ආගමික සහ සංස්කෘතික පීඩනය

ශ්‍රී ලංකාවේ එදිනෙදා ජීවිත සහ පවුල් තුළ ආගම සහ සංස්කෘතියට ඉහළ වටිනාකමක් ඇත. සමහර LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයින් ව ඔවුන්ගේ පවුල් තුළ ඇති දැඩි කරන්නේ LGBTIQ+ අනන්‍යතාව වැරදි, පව්කාර, හෝ සම්ප්‍රදායට විරුද්ධ දෙයක් බව පවසමිනි. මෙවැනි මතයන් නැවත නැවතත් ඇසීමට සිදු වීම නිසා ඔවුන්ට තමන් පිළිබඳ සැකයක්, තමන් වරදක් කළා වැනි හැඟීමක්, ලැජ්ජාවක්, සහ බියක් ඇති විය හැකි ය. තමන්ගේ ආගමික ඇදහිලි හෝ සංස්කෘතිය සහ තමන්ගේ අනන්‍යතාව අතර තමන් සිර වී ඇති බවක් බොහෝ

පුද්ගලයින්ට දැනිය හැකිය. තමන්ගේ ප්‍රජාව තුළ ම තමන් කොන් වී ඇති බවක් ඔවුන්ට දැනිය හැකිය.

සමාජයෙන් එල්ල වන නින්දාව සහ වෙනස්කොට සැලකීම

LGBTIQ+ ප්‍රජාව පිළිබඳ නිවැරදි දැනුවත්භාවයක් නොමැතිවීම හේතුවෙන් ඇතැම් සංස්කෘතික සහ ආගමික අදහස් LGBTIQ+ ප්‍රජාව නින්දාවට ලක්කරයි. එම ආගමික සහ සංස්කෘතික නින්දාවන් මත පදනම්ව නිවසේදී, පාසලේදී, රැකියා ස්ථානයේදී හෝ සේවා ස්ථානවලදී හෝ පොදු සේවාවන් සපයන ස්ථානවලදී LGBTIQ+ ප්‍රජාවේ අය පහත ආකාරයේ ගැටළුවලට මුහුණ දිය හැක.

සමාජයෙන් එල්ල වන නින්දාව/විරෝධය තමා තුළට ඇතුළත් කර ගැනීමෙන් ඇතිවන ලැජ්ජාව සහ ගැටුම්

තමන්ගේ සමාජභාවය හෝ ලිංගික දිශානතිය පිළිබඳ සමාජයෙන්, පවුලෙන්, ආගමෙන් හෝ මාධ්‍යයෙන් අසන්නට ලැබෙන සෘණාත්මක කරුණු LGBTIQ+ පුද්ගලයන් විශ්වාස කිරීමට පටන් ගන්නා විට, ඔවුන්ගේ සිත තුළ ඔවුන් පිළිබඳව ම ලැජ්ජාවක් ,ගැටුමක් ඇති වේ. කිසිම පුද්ගලයෙක් ඔවුන්ට එළිපිටම විරුද්ධ නොවුනත්, මේ හානිකර අදහස් ඔවුන්ගේ සිත තුළ තිබිය හැකි ය.

පුද්ගලයකුට මෙවැනි සිතුවිලි ද ඇති විය හැකිය:

තමන්ගේ LGBTIQ+ අනන්‍යතාව "වැරදි" හෝ "නරක" දෙයක් බව සිතීමට ඉඩ ඇති අතර, ඒ නිසා ඇති වන බිය හෝ වරදකාරී හැඟීම නිසා තමන්ගේ සැබෑ ගති ලක්ෂණ සැඟවීමට උත්සාහ කිරීමට ඉඩ ඇත. මේ හේතුවෙන් තමන්ගේ LGBTIQ+ අනන්‍යතාව සඟවා තබා ගැනීමට ද ඉඩ ඇත. මින් හුදකලාව, කාංසාව, සහ විෂාදය වැනි තත්ත්වයන් ඇති විය හැකි ය.

තම පවුල, සංස්කෘතික අපේක්ෂාවන්, හෝ ආගමික අපේක්ෂාවන් අතර තම අනන්‍යතාව සිර වී ඇති බවක් දැනීමට ඉඩ ඇති අතර, මෙ තත්ත්වය අවුල් සහගත බවක් සහ තමන් ගැනම සැකයක් ඇති වීමට ද හේතු වේ.

මේ නිසා LGBTIQ+ පුද්ගලයන් නිතරම ඔවුන්ගේ අනන්‍යතාව ප්‍රශ්න කිරීම හෝ තමන් ආදරය හා ගෞරවය ලැබීමට සුදුසු නැති බවත් සිතයි. ඒ නිසා, ඔවුන්ගේ ආත්ම අභිමානය පහළ වැටීම සිදුවිය හැකි ය.

හිරිහැර කිරීම, හිංසනය සහ ප්‍රචණ්ඩත්වය

LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයන් මෙවැනි සිදුවීම්වලට නිතර මුහුණ දේ. ඒවා සැබෑ ජීවිතයේ දී හෝ අන්තර්ජාලය හරහා සිදු විය හැකි ය. හිරිහැර කිරීම සහ හිංසනය ශාරීරික, වාචික හෝ මානසික විය හැකිය. පර්යේෂණවලින් පෙනී යන්නේ LGBTIQ+ ප්‍රජාව ඔවුන්ගේ නිවෙස්, පාසල්, විශ්වවිද්‍යාල, හෝ ප්‍රජාවන් තුළ හිරිහැරවලට මුහුණ දෙන බවයි; එනම්, ඔවුන් යන එන සහ ජීවත් වන ඕනෑම තැනක මෙවැනි සිදුවීම් සිදු විය හැකි බවයි.

දැනුවත්භාවය අඩුකම සහ මිථ්‍යා මත

LGBTIQ+ ප්‍රජාව සම්බන්ධව විද්‍යාත්මක දැනුම ඇතැම් පුද්ගලයන් දැන සිටිය ද, LGBTIQ+ ප්‍රජාව සහ පුද්ගලයන් සම්බන්ධව භීතිකාවෙන් සිටීම නිසා ඔවුන් ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ එම භීතිකාව මත පදනම්වය. මෙම භීතිකාව වර්ධනය වන ආකාරයෙන් තවත් සමහරු විසින් LGBTIQ+ ප්‍රජාව දේශපාලන අවියක් ලෙස භාවිතා කිරීම කරන අතර, ඔවුන් LGBTIQ+ ප්‍රජාව සම්බන්ධව මිථ්‍යා මත හිතාමතාම පතුරවා හැරීම සිදුකරයි.

LGBTIQ+ ප්‍රජාව පිළිබඳ ඇති මිථ්‍යා මත සහ අසත්‍ය තොරතුරු හේතුවෙන් ඔවුන් තුළ ආතතිය, බිය, ලැජ්ජාව, සහ තනිකම ඇති විය හැකි අතර, එම නිසා ඔවුන්ගේ මානසික යහපැවැත්මට හානි ඇති විය හැකි ය. මෙවැනි මිථ්‍යා මත දිගින් දිගටම පැවසෙන විට, අන් අය පමණක් නොව, LGBTIQ+ පුද්ගලයින් ම ඒවා විශ්වාස කිරීමට පටන් ගැනීමට ඉඩ ඇත. සිංහල සහ දෙමළ භාෂාවන්ගෙන් ප්‍රමාණවත් පරිදි සම්පත් නොමැති වීම, නිවැරදි දැනුම ලබා ගැනීම සඳහා බාධකයක් විය හැකියි.

අපරාධයක් ලෙස සැලකීම සහ නීතිමය ආරක්ෂාව නොමැතිකම

ශ්‍රී ලංකාව තුළ LGBTIQ+ පුද්ගලයන් සම්බන්ධව පවතින නීති ඔවුන්ට සහයෝගයක් ලබා නොදෙන අතරම ඒවා ඔවුන්ගේ මානසික යහපැවැත්මට ද අහිතකර ලෙස බලපෑ හැකි ය. ඇතැම් නීති මගින් සමරිසි සබඳතා සහ විවිධ සමාජභාවී අනන්‍යතා "පිළිනොගන්නා" අතර එම නීති LGBTIQ+ පුද්ගලයන්ගේ එදිනෙදා ජීවිතය තුළ බියක්, ආතතියක්, සහ අනාරක්ෂිත බවක් ඇති කරයි. මේ නිසා තමන්ගේ අනාරක්ෂිතභාවය, තමන්ට වෙනස්කොට සැලකීම, සහ තමන්ට අසාධාරණ ලෙස සැලකීම ගැන බොහෝ LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයන් කනස්සල්ලෙන් පසු වේ. මේ හේතුවෙන්, ඔවුන් නීතිමය සහාය ලබාගැනීමට උත්සාහ කිරීමෙන් හෝ ඔවුන්ගේ ජීවිත ගැන නිදහසේ කතා කිරීමෙන් වැළකී සිටීමට ඉඩ ඇත. නීතියෙන් පැහැදිලි ආරක්ෂාවක් නොලැබීම නිසා, අන් අයට සමානව තමන්වත් සමාජය පිළිගන්නා බවක් සහ අගය කෙරෙන බවක් ඔවුන්ට දැනෙන්නේ නැත. ඒ නිසා, කාංසාව, තනිකම, සහ මානසික පීඩාව වැඩි විය හැකි ය.

ආරක්ෂිත ස්ථාන සහ ආරක්ෂිත සේවාවන් හිඟ වීම

සමහර අවස්ථාවල දී, LGBTIQ+ ප්‍රජාවට ඔවුන්ට ම විශේෂ වූ අවශ්‍යතා ඇත. මෙම අවශ්‍යතා සැපයීම සඳහා සුදුසු ක්‍රමවේදයක් නැති බව අප දන්නා දෙයක් වන අතර, සමහර සත්කාර සේවා සපයන අයගේ සංවේදී භාවය ගැටළුකාරී ය. මෙවැනි ගැටළු ශ්‍රී ලංකාවේ LGBTIQ+ ප්‍රජාවට ආතති ඇතිකරන හේතු ලෙස හඳුනාගෙන ඇත.

මෙම පොත ලිවීමට පෙර අප කළ සමීක්ෂණයේ දී ඇතැම් LGBTIQ+ ප්‍රජා සාමාජිකයන් පැවසූ කරුණු පහත පරිදි වේ

"මාව තේරුම් ගන්න මනෝ චිකිත්සකවරයෙක් සොයාගන්න එක හරිම අමාරු වුණා."

"උදව් ලබාගන්න ගියාම මගේ වේදනාව තවත් නරක අතට හැරුණා."

"LGBTIQ+ පුද්ගලයන්ට මානසික සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගන්න තියෙන්නේ බොහොම පොඩි ඉඩක්."

"මානසික උපකාර ලබාගන්න උත්සාහ කරපු මුළු අත්දැකීම ගැනම මම කලකිරුණා. ඒකෙන් මගේ මානසික කම්පනය තවත් නරක අතට හැරුණා. මම සියදිවි නසාගන්න උත්සාහ කළාට, ඒක සියදිවි නසාගන්නම කරපු දෙයක් විදියට පෙන්නේ නැහැ කියල එක මනෝ විද්‍යාඥයෙක් කිව්වා. මම ගොඩාක් උත්සාහ කළා මට දැනුණු දේ පැහැදිලි කරන්න. ශ්‍රී ලංකාවේ කිසිම වෛද්‍යවරයෙක් ආපහු මුණ ගැහෙන්නවත් මම හිතන්නේ නැහැ."

"මනෝ වෛද්‍යවරයා මගේ ප්‍රශ්නය බෙහෙත් තුණ්ඩුවේ ලිව්වා... ඒක තාමත් මගේ හිතට ලොකු වදයක්."

LGBTIQ+ පුද්ගලයන්ට ඔවුන්ගේ ප්‍රජාව තුළම අනන්‍ය වූ අවශ්‍යතාවයන් ඇති අතර ඒවාට සරිලන සේවාවන් ලබා දීමට හැකියාව තිබිය යුතුය.

"සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය ක්‍රියාවලිය සම්පූර්ණ කරගෙන තියෙන අයට ඊට පස්සේ තමන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය ගැන පසු විපරම් කිරීමේ සේවා නැහැ."

"LGBTIQ+ පුද්ගලයන්ට සේවා සපයන්නන්, තම අනන්‍යතාව හෙළි නොකරන LGBTIQ+ අයට උදව් කරන්නේ නැහැ."

ආතතිය ඇති කරන ඇතැම් හේතු ඇති වන්නේ පුද්ගලයන්ගේ ආර්ථික ගැටළු සහ ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍ය පද්ධතිය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය නිසා ය.

"ශ්‍රී ලංකාවේ මානසික සෞඛ්‍යය සේවාවන් හරිම ගණන්."

"LGBTQ+ පුද්ගලයන්ට මිත්‍රශීලී සේවාවන් සපයන වෛද්‍යවරයෙක් (ලොකු මුදලක් අය නොකරන) හිටියා නම් මට ගොඩක් උදව් ගන්න තිබ්බා."

මා වසර ගණනාවක් පුරා LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයන් සමඟ වැඩ කර ඇති අතර, ඔවුන් මෙවැනි දේවල් මා සමග කියා ඇත.

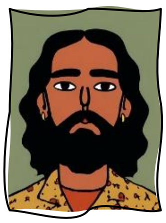
"මම මොනව කළාටද මේ හිරිහැර විඳින්නේ ඩොක්ටර්? මාව රැස්වීම ඉස්සරහට ගෙනත් මම ආදරේ කරපු පිරිමි ළමයෙක්ට කෙටි පණිවිඩ යැව්ව කියලා අපහාස කළා"

පාසල් යන, යොවුන් වියේ පිරිමි ළමයෙක්

"ඩොක්ටර් මම ජීවත් වෙනවා නෙමෙයි, මම දවස ගානෙ ටිකෙන් ටික මැරෙනවා"

රජයේ රෝහලක සේවය කරන සමරිසි හෙදියක්

"මම මගේ උප්පැන්න සහතිකය වෙනස් කරගන්න ගියා. එතන හිටිය නිලධාරියා මගේ කමිසය ගලවන්න කිව්වා. එයා අනිත් ඔක්කොම නිලධාරින්ටත් කතා කළා මගේ කමිසය යට තියෙන්නේ මොනවාද බලන්න. මම අපහසුතාවට පත්වුණා."



සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පිරිමි පුද්ගලයෙක්

"ඩොක්ටර්, මම එදා මුහුද පැත්තට ඇවිදගෙන ගියේ ආපහු කවදාවත් එන්න බලාගෙන නෙමෙයි... ඒත් මගේ කරුමේ ඊට වඩා ලොකුයි, මාව බේරුනා"

සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පිරිමි පුද්ගලයෙක්

පුද්ගලයෙකු දිගු කාලයක් පුරා ආරක්ෂාව, අවබෝධය, හෝ පිළිගැනීම නැතිව ජීවත් වන විට, මනස සහ ශරීරය ඊට ප්‍රතිචාර දක්වයි.

මෙහි පළමු පියවර මානසික යහපැවැත්ම අභියෝගයට ලක් වී ඇත්තේ ඇයි ද යන්න තේරුම් ගැනීමයි. මීළඟ පියවර ලෙස, මෙම පරිච්ඡේදයෙදී ඒ පිළිබඳ සාකච්ඡා කරමු.

2. LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයන් මුහුණ දෙන අභියෝග සඳහා වන මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිචාර

ඔබ,

- නිතරම දැඩි අවදානයෙන් සිටින නිසා
- ජීවිතයේ විවිධ පැති අමතක කිරීමට ඔබ උත්සාහ කරමින් සිටින නිසා
- කිසි දෙයක් සම්බන්ධයෙන් විශ්වාසයක් නැතිව ජීවත් වන නිසා
- ලැජ්ජා විය යුතු නැති මුත් ලැජ්ජාව ඉවසාගෙන සිටින නිසා, එදිනෙදා අභියෝග ඔබට දැනෙන පීඩනය වැඩි කරයි.

මේ අභියෝගවලට පුද්ගලයාගේ මනස සහ ශරීරය ප්‍රතිචාර දක්වයි. එලෙස ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ. උදාහරණයක් ලෙස, පෞරුෂය, නැත්නම් ඔබටම විශේෂ වූ ගති ලක්ෂණ, ඔබට උදව් ලැබෙන ආකාරය, සහ ඔබට අවශ්‍ය උදව් ලබා ගැනීමට ඇති ඉඩ කඩ ආදිය දැක්විය හැකිය. නමුත්, පුද්ගලයකු කෙතරම් ශක්තිමත් වුවත්, දිගින් දිගටම අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදු වීම ඕනෑම කෙනෙකුට කම්පනයක් ඇති කළ හැකි ය.

ශ්‍රී ලංකාවේ LGBTIQ+ පුද්ගලයන් මුහුණ දෙන අභියෝගවලට ඔවුන් ගන්නා මානසික සෞඛ්‍ය විසඳුම් ගැන කතා කරමු.

ආතතිය, පීඩාව, සහ අර්බුද

ආතතිය යනු, අභියෝග, වෙනත් වචන වලින් කිවහොත් දැඩි පීඩාවක් ඇති කරන හේතුවලට ඇති වන සාමාන්‍ය ප්‍රතික්‍රියාව කි. බොහෝ අවස්ථාවල දී, විවේකය හෝ උදව් ලබා ගැනීම සමඟ ඒ තත්ත්වය යහපත් අතට හැරේ.

මානසික පීඩාව යනු, දුක, බිය, කෝපය, හෝ තනිකම වැනි හැඟීම් ප්‍රබලව දැනීම සහ එම හැඟීම් පාලනය කරගැනීමට සහ කළමනාකරණය කරගැනීමට ඇති අපහසුතාවයයි. මේ නිසා ඔබගේ නින්දට, ඔබේ සිතුවිලිවලට, ඔබේ එදිනෙදා වැඩ කටයුතුවලට අන් අය සමඟ ගනුදෙනු කරන ආකාරයට පවා බලපෑමක් ඇතිවිය හැක. පුද්ගලයකුට තමන් සිරවී සිටින බවක්, මහන්සියට පත් ව සිටින බවක්, හෝ එදිනෙදා වැඩ කටයුතු කිරීමට නොහැකි බවක් දැනෙන්නට ඉඩ ඇත. මෙම හැඟීම් අන් අයට පෙනෙන්නේ නැති නමුත්, ඒවා සැබෑ ගැටළු වන අතර, ඒවා පිළිබඳ සිතා බැලිය යුතු ය.

LGBTIQ+ ප්‍රජාව තේරුම් ගැනීම, ඔවුන් පිළිබඳව විනිශ්චයකින් තොරව ඇහුම්කන් දීම, සහ ඔවුන්ට දැනෙන තනිකම අඩු කිරීමට උදව් කිරීම හරහා ඔවුන්ගේ පීඩාව අඩු කර, එය තවත් නරක අතට හැරීම වළක්වා ගත හැකි ය.

මානසික පීඩාව යනු, දුෂ්කර අත්දැකීම් වලට ඇතිවන ස්වාභාවික ප්‍රතිචාරයකි. ඉන් අදහස් වන්නේ පුද්ගලයකු දුර්වල බවක් හෝ කඩාවැටී ඇති බවක් නොවේ. විවිධ කාලවල දී ඕනෑම පුද්ගලයකු පීඩාකාරී දේවල්වලට මුහුණ දිය හැකි අතර, විශේෂයෙන්ම ප්‍රතික්ෂේප වීම, බිය, අහිමි වීම, හෝ නිතර මානසික පීඩනයට මුහුණ දෙන විට එවැනි තත්ත්වයන් ඇති විය හැකි ය. සහයෝගය සහ සත්කාර ලබාගැනීම හරහා මානසික පීඩාව අඩු විය හැකි ය.

අර්බුදයක් යනු, පුද්ගලයකුගේ දරා ගැනීමේ හැකියාව ඉක්මවා ගොස් ඇති බවක් දැනීම සහ තමාට හෝ අන් අයට හානියක් වීමේ දැඩි අවදානමක් ඇති තත්ත්වය කි.

බොහෝ මානසික සෞඛ්‍ය අර්බුද අවස්ථා වලදී පහත ලක්ෂණ හඳුනාගත හැකිය

- තමන් සම්පූර්ණයෙන්ම කොටු වී ඇති බවක්, බලාපොරොත්තු නොමැති බවක් හෝ තමන්ට පාලනයක් නැති වී ඇති බවක් දැනීම
- සියදිවි නසාගැනීම හෝ තමන්ටම හානිකර ගැනීම පිළිබඳ සිතුවිලි ඇති වීම
- නිතර දැනෙන හදිසි මහත් බිය, හෝ නොසන්සිඳෙන මානසික පීඩාව
- යථාර්ථයෙන් ඈත් වීම (උදාහරණයක් ලෙස, මනස අවුල් වී ඇති බවක් දැනීම, මංමුළා වි මෙන් හැසිරීම, කළහකාරී වීම, අන් අයට ඇසෙන්නේ හෝ පෙනෙන්නේ නැති දේවල් ඇසීම හෝ දැකීම)
- සාමාන්‍ය, එදිනෙදා වැඩ කටයුතු කරගැනීමට නොහැකි වීම හෝ තමන්ගේ ශරීර සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා කර ගැනීමට නොහැකි වීම
- ආහාර ගැනීම වැනි මූලික අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට නොහැකි වීම

සාමාන්‍ය අර්බුධකාරී අවස්ථාවකට මුහුණ දෙන හැකියාවෙන් හෝ ආකාරයෙන්, මානසික අර්බුධයකට මුහුණ දිය නොහැකිය. පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍ය වන්නේ හදිසි සහාය මිසක්, උපදෙස් හෝ ඔවුන් ගැන විවිධ මතයන් ඇති කරගැනීම නොවේ. මෙවැනි අවස්ථාවක දී ඔබේ ආරක්ෂාව අන් සියලු දේටම වඩා වැදගත් වන අතර, විශ්වාසවන්ත පුද්ගලයන්ගෙන්, උදව් කරන සේවාවලින්, හෝ හදිසි අවස්ථාවලට ප්‍රතිචාර දක්වන අයගෙන් උදව් අවශ්‍ය විය හැකි ය.

අර්බුදකාරී අවස්ථාවක් කලින් හඳුනා ගැනීම මගින්, බොහෝ හානි වළක්වා ගනිමින් ජීවිතද බේරා ගත හැකි අතර, විශේෂයෙන්ම සමාජය විසින් වෙනස්කොට සළකන, තනි වීමට ලක් ව ඇති සහ උපකාර ලබා ගැනීමට බියෙන් පසුවන LGBTIQ+ පුද්ගලයන්ව ආරක්ෂා කරගත හැකිය,

සුළුතර කණ්ඩායමක් වීම නිසා ඇති වන ආතතිය - මෙය විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුතු ය. පුද්ගලයකු ඕනෑම ආන්තීකරණයට ලක් වූ කණ්ඩායමක සිටිනා විට, සියලු දෙනාම මුහුණ පාන එදිනෙදා අභියෝගවලට අමතරව, එම කණ්ඩායම නිතරම මුහුණ දෙන විශේෂ අභියෝග නිසා මුහුණ දීමට සිදුවන ආතතිය වැඩිය. LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයින් අයත් වන්නේ ලිංගික සුළුතර කණ්ඩායමකට යි. ඔවුන් මේ ආතතියට මුහුණ දෙන අතර, ඊට හේතුව වන්නේ, එදිනෙදා ජීවිතයේ මුහුණ දෙන ආතතියට අමතරව, සමාජයෙන් එල්ල වන නින්දාව, වෙනස්කොට සැලකීම, සහ ඔවුන්ව පිළිගන්නේ නැති සමාජයක ආරක්ෂා වීමේ අභියෝගයට මුහුණ දීම හේතුවෙන් ඇතිවන ආතතිය නිසා ය. ආතතිය, පීඩාව සහ අර්බුද හේතුවෙන් LGBTIQ+ පුද්ගලයන් තුළ පහත දක්වා ඇති පුද්ගල ප්‍රතිචාර ඇති වේ.

බිය

ශ්‍රී ලංකාවේ බොහෝ LGBTIQ+ පුද්ගලයන් තම මානසික සෞඛ්‍යය තත්ත්වය සමඟ අරගල කිරීමට ප්‍රධාන හේතුවක් වන්නේ බිය යි. පවුල විසින් ප්‍රතික්ෂේප කිරීම, සමාජය විසින් තමන් ගැන යම් මතයක් ඇති කර ගැනීම, හිරිහැර කිරීම, හෝ හානි කිරීමට ලක් වේ යැයි බිය සමග බොහෝ දෙනෙක් ජීවත් වෙති. තමන්ගේ අනන්‍යතාවය ප්‍රකාශ කිරීමට පෙර තමන්ගේ LGBTIQ+ අනන්‍යතාව හෙළි වේ යැයි හෝ තම රැකියාව, නිවස, හෝ සබඳතා අහිමි වේ යැයි සමහරු බියෙන් පසුවේ. මෙවැනි බියක් සමඟ දිනපතා ජීවත් වීම

හේතුවෙන් පුද්ගලයකුට නිරන්තරයෙන් ආතතිය, කනස්සල්ල, සහ වෙහෙසක් දැනීමට ඉඩ ඇත. මේ නිසා, කාලයත් සමඟ කාංසාව, දුක, නිදාගැනීම සම්බන්ධ අපහසුතා, සහ බලාපොරොත්තු අහිමි වූ බවක් දැනීමට ඉඩ ඇත. බිය නිසා මිනිසුන් තම හැඟීම් සඟවාගෙන

සිටීමට සහ උදව් නො ඉල්ලා සිටිය හැකි අතර, ඒ නිසා, මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු තවත් වැඩි විය හැකිය.

තනිකම සහ හුදකලාව

කිසිම කෙනෙක් තමන්ව තේරුම් ගන්නේ නැති බව දැනීම නිසා LGBTIQ+ පුද්ගලයන් අන් අයගෙන් ඈත් විය හැකි ය. ඔවුන් දිගු කාලයක් තනිවම ගත කරන අතර, විශාල පිරිසක් සිටින ස්ථානවල දී තමන්ව කිසිවෙකුටත් පෙනෙන්නේ නැති බවක් දැනීමට ඉඩ ඇත.

කෝපය සහ එකවර ඇති වන චිත්තවේගීය පුපුරා යාම

සමාජයෙන් එල්ල වන නින්දාවට සහ වෙනස්කොට සැලකීමට මුහුණ දෙන විට, එදිනෙදා ජීවිතය තුළ හදිසි කෝපය, නොරිස්සීම, කැගැසීම්, හැඬීම, හෝ මානසික ඇදවැටීම් ඇති විය හැකි ය. මෙම කෝපය සැබෑ ජීවිතයේ දී මෙන්ම අන්තර්ජාලය හරහා ද ප්‍රකාශ වීමට ඉඩ ඇත.

කාංසාව

කාංසාව, බොහෝ LGBTIQ+ පුද්ගලයන්ට වළක්වා ගත නොහැකි සාමාන්‍ය අත්දැකීමකි. ඉහත සාකච්ඡා කළ පරිදි, LGBTIQ+ පුද්ගලයන්ට කාංසාව ඇතිවීමට බොහෝ හේතු තිබේ. මිනිසුන් කාංසාවෙන් පසුවන විට, එය ඔවුන්ගේ ශරීරය, සිතුවිලි, හැඟීම්, සහ හැසිරීම් තුළින් පෙන්නුම් කෙරේ.

කාංසාව සම්බන්ධ ශාරීරික ලක්ෂණ වන්නේ,

- වේගවත් හෘද ස්පන්දනය
- සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා දහඩිය දැමීම
- ශරීරය වෙව්ලීම
- පපුවේ තද ගතියක් තිබීම හෝ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා
- හිස කැක්කුම හෝ කරකැවිල්ල
- බඩේ වේදනාව, පාචනය, හෝ වමනය යාමට එනවා මෙන් හැඟීම
- මහන්සියක් දැනෙන විට පවා විවේක ගැනීමට නොහැකි වීම
- මාංශ පේශිවල ආතතියක් දැනීම හෝ ශාරීරික වේදනාව

කාංසාව හේතුවෙන් සිතුවිලිවල වෙනස්කම් ද ඇති වේ

- නිතර කනස්සල්ලෙන් පසුවීම
- කිසියම් නරක දෙයක් සිදුවනු ඇතැයි සිතීම
- කුඩා දේවල් ගැන පවා ඕනෑවට වඩා සිතීම
- අවධානය යොමු කිරීමේ අපහසුතා
- තමන්ට තමන්ව පාලනය කරගැනීමට බැරි වේවි යන බිය
- තමන් ගැන ඍණාත්මක සිතුවිලි

කාංසාව නිසා හැඟීම්වල ද වෙනස්කම් ඇති වේ

- නොසන්සුන් බවක් හෝ කෝපයට පත් වන සුළු බවක් දැනීම
- පැහැදිලි හේතුවක් නොමැතිව බියක් දැනීම
- නුරුස්සන සුළු බවක් හෝ ඉක්මනින් කෝපයට පත්වන බවක් දැනීම
- ඉතා තදබල හැඟීම්/සිතුවිලි ඇතිවීම
- කලබල සහිත බවක් හෝ එක් ඉරියව්වකින් වාඩි වී සිටීමට නොහැකි බවක් දැනීම

කාංසාව පුද්ගලයකුගේ හැසිරීම්වල ද වෙනස්කම් ඇති කරයි

- ඇතැම් මිනිසුන් හෝ ස්ථාන මඟ හැරීම
- එක් ඉරියව්වකින් සිටීමට නොහැකි වීම සහ නිරන්තරයෙන් එහා මෙහා යාම
- විවිධ අවස්ථාවලින් ඉවත් වීමට අවශ්‍ය වීම
- නිදාගැනීම සම්බන්ධ අපහසුතා
- ආහාර ගැනීමේ පුරුදු වල වෙනස්කම්
- නිතරම පසු සංරක්ෂණය සොයන්න
- යම් දේවල් නැවත නැවතත් පරීක්ෂා කිරීම

හදිසි දැඩි බිය - සංත්‍රාස කාංසාව (Panic Attacks)

හදිසි දැඩි බිය - **සංත්‍රාස කාංසාව** ඇති වන්නේ ඉතාම කාංසාජනක අවස්ථාවල දී ය. එවැනි අවස්ථාවල ලක්ෂණ ශරීරයේ ඇති වන්නේ ඊට සම්බන්ධ මානසික රෝග ලක්ෂණ ද සමග යි. උදාහරණයක් ලෙස, පපුවේ වේදනාව හෝ පපුවේ තද ගතියක්, වේගයෙන් හුස්ම ගැනීම,

කරකැවිල්ල, වෙව්ලීම, හෝ හදවත හිටිහැටියේ තදින් ගැස්සීම වැනි අවස්ථා සමහර පුද්ගලයන්ට ඇති විය හැකි ය. තමන්ට භයානක දෙයක් සිදුවනු ඇතැයි ඔවුන්ට දැඩි බියක් දැනේ. එය හෘදයාබාධයක් වැනි තත්ත්වයක් වන අතර, සමහරුන්ට පාලනය නැති වී, තමන්ගේ සිහි විකල් වන බවක් දැනීමට ඉඩ ඇත.

කාංසාව සති ගණනාවක් පුරා පවතිනවා නම්, රැකියාවට, අධ්‍යාපනයට සහ සබඳතාවලට බලපානවා නම්, වඩාත් නරක අතට හැරෙනවා නම්, නිතර එවැනි කලබල වීම් ඇති වනවා නම්, සහ එදිනෙදා සාමාන්‍ය කටයුතුවලින් වැළකෙනවා නම්, ඒ සම්බන්ධයෙන් වෘත්තීය මට්ටමේ සහාය අවශ්‍ය විය හැකි ය.

විෂාදය

LGBTIQ+ ප්‍රජාව මුහුණ දෙන දීර්ඝකාලීන ගැටළු වල තවත් සුලබ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස විෂාදය හැඳින්විය හැකිය.

විෂාදය යනු තාවකාලිකව දුකක් දැනීමට වඩා වැඩි දෙයකි. මෙය නැති නොවන දුකකි, අඩු නොවන හිස් බවකි. වඩාත් වැදගත් කරුණ වන්නේ, විෂාදය අවස්ථාවකදී, දිගටම පවතින බලාපොරොත්තු රහිත බවක් ද ඇත. එය, පුද්ගලයකු සිතන, දැනෙන සහ එදිනෙදා ජීවත් වන ආකාරය කෙරෙහි බලපෑමක් ඇති කරන තත්ත්වයකි. LGBTIQ+ පුද්ගලයන් ගත් කල, ප්‍රතික්ෂේප වීම, වෙනස්කොට සැලකීමට ලක් වීම, තමන්ගේ අනන්‍යතාව හෙළි වීම පිළිබඳ බිය, පවුලෙන් එල්ල වන පීඩනය, හෝ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැනි කරුණු විෂාදය යන තත්ත්වය සමඟ සම්බන්ධ විය හැකි ය.

විෂාදයේ සුලබ ලක්ෂණ මොනවා දැයි අපි බලමු.

පුද්ගලයකුට:

- බොහෝ අවස්ථාවලදී දුකක්, හිස් බවක් හෝ හැඟීම් නොදැනෙන බවක් දැනීම.
- බලාපොරොත්තු සුන් වී ඇති බවක් දැනීම.
- මීන් පෙර විනෝද වූ දේවල් කෙරෙහි උනන්දුව නැති වීම.
- නිතරම වෙහෙස දැනීම, ඉතා අඩු ශක්තියක් ඇති බවක් දැනීම, හෝ තමන්ගේ කටයුතු දිගටම කරගෙන යාමට තරම් ශක්තියක් නොමැති බවක් දැනීම.
- තමන් අන් අයගෙන් වෙන් වී ඇති බවක්, තමන්ට අවධානය නොලැබෙන බවක්, හෝ ආදරය නොලැබෙන බවක් දැනීම.
- අඩු ආත්ම අභිමානයක් සහ ආත්ම විශ්වාසයක් තිබීම.
- නින්ද සම්බන්ධව අපහසුතා තිබීම හෝ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා නිදාගැනීම.
- වෙනදාට වඩා බොහෝ අඩුවෙන් හෝ බොහෝ වැඩියෙන් ආහාර ගැනීම.
- තමන්ගේ වටිනාකමක් නැති බවක්, වරදකාරී හැඟීමක්, හෝ තමන්ව අන් අයට බරක් ලෙස දැනීම.
- සියදිවි නසාගැනීමේ අදහස් ඇති වීම සහ මරණය ප්‍රාර්ථනා කිරීම.
- අවධානය පවත්වා ගැනීම හෝ තීරණ ගැනීම අපහසු වීම.
- මිතුරන්ගෙන්, පවුලේ අයගෙන් හෝ ප්‍රජාවෙන් ඈත් වීම.

- කෝපයට පත් වීම, හෝ නිහඬව සිටීම හරහා වේදනාව සැඟවීම.
- ගැටළුවලට මුහුණ දීම සඳහා වෙනදාට වඩා මත්පැන් හෝ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම.
- මානසික සහනය ලබා ගැනීමේ ක්‍රමයක් ලෙස අවදානම් ලිංගික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම.

මෙම ලක්ෂණ වලින් ඕනෑම එකක් නිතරම මතු වනවා නම්, උග්‍ර තත්ත්වයක් පෙන්වනවා නම්, සහ ඔබගේ ආරක්ෂාව සම්බන්ධ ගැටළු ඇත්නම්, එය මනෝ උපදේශකයකු, මනෝ චිකිත්සකයෙකු, හෝ වෛද්‍යවරයකුගෙන් වෘත්තීය සේවය අවශ්‍ය බවට සලකුණකි. අපි සියල්ලන්ම අපගේ ජීවිතයේ සමහර අවස්ථාවල දී මේ ලක්ෂණ බොහොමයක් අත්විඳ තිබිය හැකි ය. නමුත්, ඒවා දිගු කාලයක් පවතින්නේ නම් සහ බරපතල තත්ත්වයකට පත්ව ඇත්නම්, උපකාර අවශ්‍ය විය හැකි ය.

සියදිවි නසාගැනීමේ සිතුවිලි විෂාදය සමඟ බැඳේ.

සියදිවි නසාගැනීමේ සිතුවිලි යනු වෛද්‍යමය වශයෙන් හදිසි අවස්ථාවකි. එම තත්ත්වය බැරෑරුම් ලෙස සලකන්න !

සියදිවි නසාගැනීම සම්බන්ධ අනතුරු හැඟවෙන ලක්ෂණ.

පුද්ගලයෙකු,

- මිය යාමට ඕනෑ බව හෝ ජීවත් වීමට ඕනෑ නැති බව සැබෑ ජීවිතයේ දී හෝ අන්තර්ජාලය හරහා පැවසීම.
- “මම නොහිටියා නම් අනිත් අයට හොඳයි” වැනි ප්‍රකාශ කිරීම
- තමන් සිර වී සිටින බවක් හෝ බලාපොරොත්තු රහිත බවක් දැනීම, හෝ තමන්ට අනාගතයක් නොමැති බවක් සිතීම
- තමන්ගේ පෞද්ගලික දේපල අන් අයට දීම හෝ අන් අයගෙන් සමුගන්නා බවක් හදිසියේම පැවසීම
- සියදිවි නසාගැනීමේ ක්‍රම පිළිබඳව අන්තර්ජාලය හරහා සෙවීම
- දිගු කාලයක් පීඩා විඳීමෙන් අනතුරුව, අසාමාන්‍ය ලෙස සන්සුන් වීම

“නිහඬව සිටීම හෝ අනතුරු හැඟවෙන ලක්ෂණ නොසලකා හැරීම භයානක විය හැක.”

සිතාමතා ස්වයං-හානි සිදුකරගැනීම, පීඩාකාරී හෝ අර්බුදකාරී අවස්ථාවල ඇතිවිය හැකි තවත් තත්ත්වය කි.

මානසික වේදනාව පාලනය කරගැනීම සඳහා තමන්ගේ ශරීරයට තමන් විසින්ම හානි සිදු කරගැනීම සිතාමතා ස්වයං හානි සිදුකරගැනීම ලෙස දැක්විය හැකිය. එය, අවධානය දිනා ගැනීමට කරන ක්‍රියාවක් නොවන අතර, අදාළ පුද්ගලයාට මියයාමට අවශ්‍ය බවක් සෑම

අවස්ථාවකදී ම අදහස් නොවේ. බොහෝ පුද්ගලයන් දරාගැනීමට අපහසු තරම් ප්‍රබල හැඟීම් වලින් සහනයක් ලබාගැනීමට, ඒවා පාලනය කරගැනීමට හෝ මිදීමේ අදහසින් ස්වයං හානි සිදු කරගනියි.

ස්වයං-හානි කරගැනීමේ සුලභ ආකාර

- සමේ මතුපිට කපාගැනීම, සීරීම හෝ පිළිස්සීම
- බෙහෙත් පෙති අධික මාත්‍රාවකින් ගැනීම
- “වස” ආහාරයට ගැනීම/පානය කිරීම - විෂබීජ නාශක, සම මත ගල්වන විෂබීජ නාශක සහ මදුරු දහර වැනි ගෘහස්ථ රසායනික ද්‍රව්‍ය, සහ කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය
- තමන්ටම පහර දී ගැනීම
- හිස යම් තැනක හප්පා ගැනීම
- තමන්වම සපා ගැනීම, කොණ්ඩය ඇද ගැනීම, හෝ තුවාල සුව වීමේ ක්‍රියාවලියට බාධා කිරීම
- හානිකර මත්ද්‍රව්‍ය - උදා: සාදවල දී භාවිත වන මත් පෙති වැනි, කංසා සහ අධික ප්‍රමාණවලින් මත්පැන් ගැනීම
- නාඳුනන පුද්ගලයන් සමඟ අනාරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම

පුද්ගලයකු තමන්ටම හානි කරගනිමින් සිටිනවා යැයි ඔබට සැකයක් ඇති විය හැකි ය. මේ, ඒ සම්බන්ධ සලකුණු කිහිපයකි

- හේතුවක් නැති කැපුම්, පිළිස්සුම් හෝ කැළැල් තිබීම (බොහෝ විට අත්, කලවා හෝ උදරය මත)
- උණුසුම් කාලගුණයක් පවතින අවස්ථාවල දී පවා දිගු අත් ඇති ඇඳුම් ඇඳීම හෝ රූපලාවන්‍ය නිෂ්පාදන භාවිතය ආදී ක්‍රම වලින් ශරීරය ආවරණය කරගැනීම
- ඇඳුම් හෝ ටිෂූ කඩදාසි මත ලේ පැල්ලම් තිබීම
- නාන කාමරය හෝ නිදන කාමරය තුළ දිගු වේලාවක් හුදකලාව ගත කිරීම
- තමන්ට දැනෙන ප්‍රබල හැඟීමක්, හැඟීම් නොදැනෙන බවක් හෝ හිස් බවක් ගැන කතා කිරීම
- දැඩි ලැජ්ජාවක් දැනීම, රහසිගත බවක් පවත්වා ගැනීම, හෝ තමන් ගැන සමාජය යම් යම් දේ සිතනු ඇතැයි බියක් ඇති වීම.

“ස්වයං-හානි කරගැනීම දුර්වලකමේ සලකුණක් නොව, ගැඹුරු මානසික පීඩාවක සලකුණකි.”

දඬුවම් කිරීම, තර්ජනය කිරීම, හෝ ලැජ්ජාවට පත් කිරීම හරහා එය තවත් නරක අතට හැරේ. තේරුම් ගැනීම, සහයෝගය ලබා දීම, සහ වෘත්තීය සහාය ලබාගත් විට මිනිසුන්ට මේ තත්ත්වයෙන් මිදිය හැකි ය.

ඇබ්බැහිකාරක භාවිතය

ආතතිය, බිය, වෙනස්කොට සැලකීම, ප්‍රතික්ෂේප වීම, හෝ මානසික වේදනාව නැති කරගැනීමට උත්සාහ කිරීමේදී, ඇතැම් LGBTIQ+ පුද්ගලයන් දුක, ලැජ්ජාව, හෝ කාංසාවෙන් මිදීමට මත්පැන්, දුම්කොළ, හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරයි. සන්සුන් වීමට, පිළිගැනීම ලබාගැනීමට, හෝ දුෂ්කර හැඟීම් අමතක කිරීමේ ක්‍රමයක් ලෙස මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ආරම්භ විය හැකි නමුත්, කාලයත් සමඟ එය හානිකර සහ පාලනය කරගැනීමට අමාරු තත්ත්වයක් බවට පත් විය හැකි ය.

පුද්ගලයකුට මෙවැනි ද්‍රව්‍යයන් භාවිත කිරීම සම්බන්ධයෙන් ගැටළුවක් ඇති බව හඳුනාගැනීමට හැකි ප්‍රධාන ලක්ෂණ

- විවිධ සමාජ අවස්ථාවන්ට හුරු වීමට හෝ එවැනි ස්ථාන තුළ තමන් ආරක්ෂිත බව දැනීමට මත්පැන් හෝ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කළ යුතු යැයි පීඩනයක් ඇති වීම.
- වෙනදා පුරුදු ප්‍රමාණයට මත් බව දැනීම සඳහා වැඩිපුර මත්පැන් හෝ මත්ද්‍රව්‍ය අවශ්‍ය වීම
- එවැනි මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හේතුවෙන් ගැටළු ඇති වුවත්, භාවිතය නතර කිරීමට අපහසු වීම.
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා රැකියාව, අධ්‍යාපනය හෝ වගකීම් මඟ හැරීම.
- ඒවා භාවිතය සම්බන්ධයෙන් වරදකාරි හැඟීමක් හෝ ලැජ්ජාවක් දැනීම, හෝ රහස්‍යභාවයක් පවත්වා ගැනීම.

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හේතුවෙන් විෂාදය, කාංසාව සහ සියදිවි නසාගැනීමේ සිතුවිලි වැනි මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු තවත් වැඩි විය හැකි ය. එය, ශාරීරික සෞඛ්‍යයට, සබඳතාවලට, සහ පුද්ගලයකුගේ සුරක්ෂිතභාවයට ද බල පෑ හැකි ය.

බොහෝ විට සමාජයෙන් එල්ල වන නින්දාව සහ වෙනස්කොට සැලකීම හේතුවෙන් ඇතිවන ආතතියට ප්‍රතිචාරයක් ලෙස ද මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීම දැකිය හැකිය. විෂාදය සහ කාංසාව ද ඊට හේතුන් විය හැකි ය. මෙම තත්ත්වයන්ගෙන් මිදීමට අවබෝධය, විනිශ්චයෙන් තොර සහයෝගය, සහ වෘත්තීය මඟ පෙන්වීම උපකාරී වේ. තමන්ට ඇති ආරක්ෂිත ස්ථාන, සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආකාරවලින් ගැටළුවලට මුහුණ දීමේ හැකියාව, සහ සමාජ පිළිගැනීම යන කාරණා මත මත්ද්‍රව්‍ය හරහා තමන්ගේ ගැටළු නිරාකරණය කිරීමට ඇති වන අවශ්‍යතාවය අඩු වේ.

මානසික ආඝාතය හෙවත් ගැඹුරු මානසික වේදනාව සම්බන්ධ ප්‍රතික්‍රියා

මානසික කම්පනය ඇති වන්නේ පුද්ගලයකු දැඩිව බිය උපදවන, වේදනාකාරී හෝ අනාරක්ෂිත බවක් දැනෙන සිදුවීම්වලට මුහුණ පෑ විට, සහ මනස සහ ශරීරය ඉන් පසු පෙර තත්ත්වයට පත්වීමට උත්සාහ කරන විටයි. හිරිහැරවලට ලක්වීම, පවුලෙන් ප්‍රතික්ෂේප වීම, ප්‍රචණ්ඩත්වය, හිංසාවට ලක්වීම, තමන්ගේ LGBTIQ+ අනන්‍යතාව රහසිගතව තබාගැනීමට සිදු වීම, ආගමික වශයෙන් ලැජ්ජාවට පත් කිරීම, අත්අඩංගුවට ගැනීම, හෝ තම LGBTIQ+ අනන්‍යතාව සමාජයට හෙළි වීම ගැන ඇති බිය නිසා බොහෝ LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයින්ට මානසික කම්පනය ඇති විය හැකි ය.

මානසික කම්පනයක් ඇති වීමෙන් පසු, පුද්ගලයකුට මෙවැනි දේ දැනිය හැකි ය.

- සිදු වූ දේ පිළිබඳ අනවශ්‍ය මතකයන් නැවත මතක්වීම. මෙහිදී සිදුවන්නේ, අතීතයේ ඇති වූ හිංසාකාරී අවස්ථාවලට නැවතත් මුහුණ දෙනවා සේ දැනීමයි. එවැනි අවස්ථාවලට මුහුණ දෙන පුද්ගලයන් ගල්ගැසී මෙන් සිටීම, හිස් බැල්මක් ඇතිව සිටීම, ව්‍යාකූල බවක් පෙන්වීම, හෝ හදිසියේ බියට පත්වන බවක් පෙන්වීම සිදු විය හැකි ය.
- බියකරු සිහින දැකීම හෝ නිදාගැනීමේ අපහසුතා.
- නිරන්තරයෙන් කෝපයට පත්වන සුළු ගතියකින් පසුවීම, දැඩි කල්පනාවෙන් සිටීම, හෝ අනාරක්ෂිතව බවක් දැනීම.
- කාංසාවේ ශාරීරික රෝග ලක්ෂණ (ඉහත 'කාංසාව' කොටස බලන්න).
- හදිසියේ ඇතිවන බිය, කලබල වීම, හෝ හැඟීම් නොදැනෙන ගතිය.
- මානසික කම්පනය සිහි කිරීමට හේතු වන පුද්ගලයන්, ස්ථාන හෝ සංවාද මඟහැරීම.
- තමන්ගේ ශරීරයෙන්, තම වටපිටාවෙන්, හෝ සැබෑ ජීවිතයෙන් වෙන් වී ඇති බවක් දැනීම.

මේවා දිගු කාලයක් හෝ දැඩි ලෙස පවතින විට, සහ එදිනෙදා ජීවිතයට බලපෑම් කිරීමට පටන් ගන්නා විට, එය **පශ්චාත් කම්පන ආතති අක්‍රමිකතාවය (Post-Traumatic Stress Disorder - PTSD)** ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. PTSD හෝ ඕනෑම කම්පන ප්‍රතිචාරයක් දුර්වලතාවක් හෝ අසාර්ථකත්වයක් නොවේ. එය, ප්‍රබල හැඟීම් සහිත අත්දැකීම්වලට අපේ මනසේ ස්වාභාවික ප්‍රතිචාරය යි.

අවබෝධය, ආරක්ෂාකාරී සහාය, සහ නිවැරදි උපකාරය හරහා මානසික ආතති ප්‍රතිචාරයන්හි තීව්‍රතාවය අඩු කළ හැකි ය. මෙම තත්ත්වයන්ගෙන් මිදීමට හැකි අතර, කිසිදු පුද්ගලයෙකු මෙම තත්ත්වයන්ට තනිවම මුහුණ දිය යුතු නැත.

ලැජ්ජාව ඇති වන්නේ ඔබේ අනන්‍යතාව නිසා නොව, වෙනස්කොට සැලකීම සහ සමාජයෙන් එල්ල වන පීඩනය නිසායි. පිළිගැනීම, තමන්ට ආරක්ෂාවක් දැනෙන ස්ථාන, උපකාර ලැබෙන සමාජ සම්බන්ධතා, සහ වෘත්තීය මානසික සෞඛ්‍ය සහාය ඇතිව මිනිසුන්ට තමන් තුළ ම ඇති වූ ලැජ්ජාවෙන් මිදීමට, ආත්ම ගෞරවය වැඩි කර ගැනීමට, සහ මානසික යහපැවැත්ම වර්ධනය කර ගැනීමට හැකි ය. මෙවැනි ක්‍රම සර්ව සම්පූර්ණ නැති නමුත් ඒ හරහා ඔබට අවශ්‍ය උපකාර ලබා ගත හැකිය.

> **LGBTIQ+ වීම රෝගයක් හෝ සදාචාරාත්මක වශයෙන් අසාර්ථක බවක් නොවන බව මතක තබා ගැනීම වැදගත් ය.**

ඊළඟ පියවර වන්නේ, පළමුව තමාටත් පසුව අන් අයටත් සැලකිල්ලෙන් යුතුව ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කෙසේදැයි ඉගෙන ගැනීම යි.

තෙවන පරිච්ඡේදය

මානසික යහපැවැත්ම වර්ධනය කිරීම

LGBTIQ+ ස්වයං රැකවරණය

අප ශ්‍රී ලංකාවේ LGBTIQ+ පුද්ගලයන් මුහුණ දෙන අභියෝග සහ ඒවාට ඔවුන් දක්වන ප්‍රතිචාර සාකච්ඡා කළ අතර, මේ පරිච්ඡේදය තුළින් අවධානය යොමු කරන්නේ ඔබේ මානසික යහපැවැත්ම තහවුරු කරගැනීම සඳහා ඔබට කළ හැක්කේ කුමක් ද යන්න පිළිබඳවයි. ඔබ මානසික සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ අරගලයක සිටීමෙන් අදහස් වන්නේ ඔබ දුර්වලයකු බව නොවේ. ඒවා බොහෝ විට ආතතිය, බිය, සමාජයෙන් එල්ල වන නින්දාව, ප්‍රතික්ෂේප වීම, හෝ හුදකලාව නිසා ඇති වන ස්වාභාවික ප්‍රතිචාරය විය හැක. වෙනත් ඕනෑම අයෙකු මෙන් ඔබටත් සහයෝගය, රැකවරණය, සහ ගෞරවය ලැබිය යුතු ය.

මෙම පරිච්ඡේදය ඔබට පහත කරුණු සම්බන්ධයෙන් මඟ පෙන්වනු ඇත

- ඔබේ මානසික සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කර ගැනීමේ සරල ක්‍රම.
- ජීවිතයේ දේවල් දරාගැනීමට අපහසු බවක් දැනෙන විට ඒවාට මුහුණ දෙන ආකාරය.
- ඔබ මානසික සෞඛ්‍ය අර්බුදයක සිටී නම් කළ යුතු දෑ.

ඔබේ මානසික සෞඛ්‍යය වැදගත් ඇයි?

ඔබ ගැන අන් අය යම් මතයක් ඇති කර ගන්නා බවක්, වරදවා තේරුම් ගෙන ඇති බවක්, හෝ ආරක්ෂිත නැති බවක් දැනෙන සමාජයක් තුළ ජීවත් වීම නිසා ඔබට ටිකෙන් ටික මානසික වෙහෙසක් දැනීමට ඉඩ ඇත. කාලයත් සමඟ, මේ තත්ත්වය ඔබේ නින්ද, මානසික තත්වය, ආත්ම විශ්වාසය, සමාජ සම්බන්ධතා, සහ අනාගතය පිළිබඳ බලාපොරොත්තු වලට බල පෑ හැකි ය. ඔබේ මානසික යහපැවැත්ම වැදගත් වන්නේ ඔබ වැදගත් වන නිසා ය. ඔබේ මානසික සෞඛ්‍යය ගැන සැලකිලිමත් වීම යනු ඔබ ආත්මාර්ථකාමී වීම නොවේ. එය අත්‍යවශ්‍ය දෙයකි.

ඔබේ මානසික සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කරගැනීමට එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අනුගමනය කළ හැකි පියවර

මේ පියවර ඔබගේ ජීවිතේ අමාරු කාලවල දී ඔබට අනුගමනය කළ හැකි, සරල නමුත් ඵලදායක ඒවාය.

උදව් සහිත පරිසරයක් ගොඩනගා ගන්න

ඔබව ඔබ ලෙසම පිළිගන්නා සහ ඔබට ගරු කරන පුද්ගලයන්ව ඔබ වටා රැස් කරගැනීමට උත්සාහ කරන්න. ඔවුන් මේ අය විය හැකි ය

- විශ්වාසවන්ත මිතුරෙක්
- සහාය දක්වන පවුලේ සාමාජිකයෙක්
- LGBTIQ+ ප්‍රජා කණ්ඩායමක්
- ඔබට ආරක්ෂිත බවක් දැනෙන ලෙස කටයුතු කරන අන්තර්ජාලය හරහා හමු වූ ප්‍රජාවක්

ඔබට ආරක්ෂාවක් දැනෙන කණ්ඩායම් සොයාගෙන, සැබෑ සමාජ සම්බන්ධතා ඇතිකරගන්න. ඔබට ආරක්ෂිත බවක් දැනෙන ආකාරයට ඔවුන් සමග සම්බන්ධතා පවත්වන්න. මින් අදහස් වන්නේ සැමවිටම සැම පුද්ගලයාටම සියලු දේම පැවසීම නොවේ. විශ්වාසවන්ත මිතුරෙකු, මාර්ගගත (Online) සහාය කණ්ඩායමක්, උපදේශකයකු හෝ තෝරාගත් පවුලේ සාමාජිකයකු ට ඔබේ හුදෙකලා බව අඩු කිරීමට උපකාර කළ හැකි ය. කෙටි වුවත් අර්ථවත් සබඳතාවකට ඔබේ ජීවිතයේ වෙනසක් ඇති කළ හැකි ය.

සහයෝගය දක්වන එක් පුද්ගලයකුට පවා විශාල වෙනසක් කළ හැකි ය.

ඔබට බිය නොවී ඔබේ ජීවිතය ගත කළ හැකි ස්ථාන සොයාගන්න. ප්‍රජා කණ්ඩායම් හෝ Équité වැනි විශ්වාසදායක රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන මෙන්ම, සැබෑ ජීවිතය සහ අන්තර්ජාලය තුළ කුඩා නමුත් සහාය දක්වන මිතුරු කණ්ඩායම් සොයාගන්න.

මෙම අවකාශයන් තුළ, ඔබට විවෘතව කතා කිරීමට හැකි ය, ඔබේ හඬට අවධානය ලැබේ, සහ අන්‍යෝන්‍ය සහයෝගය සොයා ගත හැකි ය.

මානසිකව සහ වෘත්තීයමය වශයෙන් එකිනෙකාට සහයෝගය දක්වන්න. පළපුරුදු LGBTIQ+ වෘත්තිකයන්, නීතිඥයන්, වෛද්‍යවරුන්, ගුරුවරුන්, කලාකරුවන් සහ වෙනත් අයට තරුණ LGBTIQ+ පුද්ගලයන්ට මඟ පෙන්විය හැකි, සහ ඔවුන්ට ආත්ම විශ්වාසයෙන් යුතුව වර්ධනය වීමට, ආරක්ෂිතව සිටීමට සහ ගෞරවයෙන් යුතුව ජීවිතය පවත්වාගෙන යාමට උදව් විය හැකි, සාමාන්‍ය ජීවිතය තුළ උපදෙස් ලැබෙන ක්‍රමයක් ගොඩනඟා ගන්න.

ඔබ විශ්වාස කරන කෙනෙකු සමඟ කතා කරන්න

කතා කිරීම උපකාරී වේ. ඔබ සියලු දේම සම්පූර්ණයෙන්ම පැහැදිලි කිරීම අත්‍යාවශ්‍ය නොවේ. ඔබට එසැණින් විසඳුම් අවශ්‍ය වන්නේ නැත. ඔබ කතා කරන පුද්ගලයා සතුව සියලු පිළිතුරු තිබිය යුතු නැත. අවධානයෙන් යුතුව ඇහුම්කන් දීමෙන් පමණක් බොහෝ වේදනාවන් නැති වනු ඇත.

ඒ, මේ ඕනෑම කෙනෙක් විය හැකි ය.

- මිතුරෙක්
- පවුලේ සාමාජිකයෙකු හෝ ඥාතියෙක්
- ගුරුවරයෙක් හෝ දේශකයෙක්
- මනෝ උපදේශකවරයෙක් / වෛද්‍යවරයෙක්
- ප්‍රජාවේ සහාය දක්වන පුද්ගලයෙක්

හැකි සෑම විටම වෘත්තීමය උපකාර ලබා ගන්න. ඔබට උදව් අවශ්‍ය විට උදව් ඉල්ලා සිටින්න. චිත්තවේගීය වේදනාව යනු පුද්ගලයකුගේ අසාර්ථක බවක් නොවේ. මානසික සෞඛ්‍යය සම්බන්ධ සහාය ලබාගැනීමට උත්සාහ කිරීම ඔබේ ශක්තිය සහ තමන් කෙරෙහි දක්වන ගෞරවය පෙන්වයි.

ඔබට හැකියාවක් ඇත්නම්, ඔබට ගෞරවයෙන් සලකන සහ ඔබව පිළිගන්නා මනෝ උපදේශකයකු, මනෝ චිකිත්සකවරයෙකු හෝ මනෝ වෛද්‍යවරයකු හමුවන්න.

මුදල් ගැටළුවක් ඇත්නම්,නොමිලේ හෝ දැරිය හැකි මුදලකට සේවා සපයන රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන හෝ ප්‍රජා සංවිධාන සොයාගන්න. (මෙම පොතේ අවසානයේ ඇති සම්පත් සහ යොමු කිරීමේ මාර්ගය පිළිබඳ පරිච්ඡේදය බලන්න).ඔබට තනිවම සේවාවන් වෙත ප්‍රවේශ වීමට නොහැකි තරම් මානසික ව්‍යාකූලබවක් හෝ කනස්සල්ලක් දැනේ නම්, මනෝ උපදේශකයකු සොයා ගැනීමට හෝ සම්බන්ධ කරගැනීමට ඔබට උදව් ලබාදෙන ලෙස විශ්වාසවන්ත සගයෙකුගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

නැවතත් අපි ඔබට මතක් කර දෙන්නේ, උපකාර පැතීම යනු ඔබගේ ශක්තිමත්භාවයේ ලක්ෂණයක් මිස අසාර්ථකභාවයේ ලක්ෂණයක් නොවේ.

ස්වයං රැකවරණයට හුරුවන්න

ස්වයං රැකවරණය යනු සුඛෝපභෝගී දෙයක් නොව, එය පුද්ගලයකුට අත්‍යවශ්‍ය දෙයකි.

ඔබේ යහපැවැත්ම ගැන වගබලා ගන්න. ඔබේ මානසික සෞඛ්‍යය වැදගත්. වෙනත් ඕනෑම අයෙකුට මෙන් ඔබට ද සැනසීම සහ සතුට ලැබිය යුතු ය. ජීවිතය විඳීමට ශ්‍රී ලංකාව තුළ සියලුම LGBTIQ+ ගැටළු විසඳෙන තෙක් ඔබට බලා සිටිය නොහැක,

තමන් වරදක් කරනවා යැයි හැඟීමක් ඇති නොකරගෙන විවේක ගන්න. විවේකය යනු කම්මැලිකම නොවේ. එය අපේ ශරීරයේ/මනසේ තත්ත්වය පවත්වාගැනීමට අවශ්‍ය වේ.

ඔබ කැමැති රසවත් ආහාර වේලක් පිළියෙළ කරන්න.

ඔබව දකින අය සමඟ සිනාසෙන්න.

දරාගැනීමට අපහසු තරම් ප්‍රබල හැඟීම් ඇති වන විට ප්‍රවෘත්ති, සමාජ මාධ්‍ය සහ ගැටුම් වලින් ඈත් වන්න: ඔබේ මානසික සුවයට බලපෑමක් ඇති වේ නම්, එදිනෙදා සිදුවන සියලුම දේ පිළිබඳව දැනගැනීම අවශ්‍ය නැත.

නිදාගන්න, හුස්මක් ගන්න, සහ ඔබේ ශරීරයට අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී කලබලකාරී බවින් මිදීමට ඉඩ දෙන්න.

ඔබේ පැවැත්ම වෙනුවෙන් කළ තේරීම් ගැන ඔබටම කරුණාවන්ත වන්න.

ඔබට වියදම් කිරීමට හැකියාවක් ඇත්නම්, රූපලාවන්‍යාගාරයකට ගොස් කොණ්ඩය හෝ නියපොතු සකසා ගන්න.

ඔබට වියදම් කිරීමට අමතර මුදල් ඇත්නම්, ඔබට හොඳ දෙයක් මිල දී ගන්න. එය මිල අධික තෑග්ගක් විය යුතු නැත. එය ඔබේ මානසික සුවයට උදව් වේ නම්, අඩුම තරමේ ඒවා දෙස බලන්න!

සැඟවී සිටීමෙන්, ප්‍රශ්නවලට නිහඬව මුහුණ දීමෙන්, හෝ ක්‍රමක්‍රමයෙන් ජීවිතය ඉදිරියට යාමෙන් ඔබ දුර්වල බවක් අදහස් නොවේ.

අභියෝගාත්මක පරිසරයක් තුළ ඔබ ඔබට කළ හැකි උපරිමය කරමින් සිටී.

කුඩා, එදිනෙදා කටයුතු වලින් ප්‍රීතිය සොයා ගන්න. සතුටු වීමට සමාජයෙන් අවසර අවශ්‍ය නැත.

ඔබේ මානසික සීමාවන් ආරක්ෂා කරගන්න. ඔබේ මානසික සෞඛ්‍යයට බලපෑමක් වේ නම්, අන් අයට පැහැදිලි කිරීමට, ඔවුන් ආරක්ෂා කිරීමට, හෝ කිසිවෙකුත් දැනුවත් කිරීමට අවශ්‍ය නොවේ. අනාරක්ෂිත බවක් දැනෙන සංවාදවලින් හෝ අවකාශයන්ගෙන් ඉවත් වීම ප්‍රශ්නයක් නොවේ.

සරල ආකාරවලින් හෝ සංගීතය, කලාව, චලනය හෝ සොබාදහම සමග සතුටු වන්න.

LGBTIQ+ අනන්‍යතාව හෙළි කිරීම (Coming Out)

මෙය ඔබ කිසිවෙකු වෙනුවෙන් කළ යුතු දෙයක් නොවේ. එය පෞද්ගලික තීරණයකි.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ, බොහෝ දෙනා දැඩි සමාජයීය සහ පවුල් පීඩනයකට මුහුණ දෙති. මේ නිසා, ඔබේ ආරක්ෂාව සහ මානසික සෞඛ්‍යයට පළමු තැන ලැබිය යුතු ය. සෑම කෙනෙකුටම ඔබේ අනන්‍යතාව පැවසිය යුතු නැත. ඔබ සූදානම් යැයි හැඟෙන තුරු කිසිම පුද්ගලයකුට පැවසිය යුතු නැත.

ඇතැම් පුද්ගලයන් තම සැබෑ අනන්‍යතාව එක් විශ්වාසවන්ත පුද්ගලයකු සමඟ පමණක් බෙදා ගැනීමට තීරණය කරයි. සමහරු තවත් ටික කලක් ඉවසා සිටීමට තීරණය කරයි. මේ තේරීම් දෙකම පිළිගත හැකි ඒවා වේ.

තම අනන්‍යතාව හෙළි කිරීමට පෙර, ඔබේ ආරක්ෂාව ගැන සිතීම ප්‍රයෝජනවත් වේ.

ඔබ ජීවත් වන්නේ කොහේද?
ඔබට සහාය වන්නේ කවුද?
ඔබේ තීරණයට ලැබෙන ප්‍රතිචාරය වේදනාකාරී එකක් නම්, ඔබ එයට මුහුණ දෙන්නේ කෙසේද?

එසේ අනන්‍යතාව හෙළි කිරීම හරහා හානියක්, ප්‍රතික්ෂේප වීමක් හෝ තම වාසස්ථානය අහිමිවීමක් සිදුවිය හැකි නම්, එසේ කිරීම ප්‍රමාද වූවාට කමක් නැත. එසේ බලා සිටීම යනු ප්‍රතික්ෂේප වීමක් නොවේ. ඉන් අදහස් වන්නේ ස්වයං-ආරක්ෂාව යි.

අවශ්‍ය සහයෝගය මිතුරන්ගෙන්, ප්‍රජා කණ්ඩායම්වලින්, හෝ උපකාරක සේවා දුරකථන මාර්ග හරහා ද ලබාගත හැකි ය. ඔබ ඊට තනිවම මුහුණ දිය යුතු නැත.

මතක් කිරීමක්!

ප්‍රසිද්ධියේ ප්‍රකාශ කළත්, නො කළත්, ඔබේ අනන්‍යතාවය සැබෑවකි.

දිනපතා ‘පරිසරය සමග සම්බන්ධ වීමේ අභ්‍යාස’ කිරීම සහ යහපැවැත්ම පිළිබඳ පුරුදු ඇතිකර ගන්න.

ඔබ ජීවත් වෙන වටපිටාව වෙනස් කිරීම යනු සැමවිටම ඔබට කළ හැකි දෙයක් නොවිය හැකි ය. නමුත්, ආතති සහගත අවස්ථාවන්හි දී පවා ඔබේ මනස සහ ශරීරය ස්ථාවරව පවත්වාගෙන යාමේ ක්‍රම ඉගෙන ගත හැකි ය. ඔබට දරාගැනීමට අපහසු තරමේ ප්‍රබල හැඟීම් දැනෙන විට ඉන් මිදීම සඳහා අවශ්‍ය වන අභ්‍යාස ඉතා ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි ය.

දිනපතා නිසි ලෙස ආහාර ලබා ගන්න සහ ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය පානය කරන්න. මානසික ශක්තිය පවත්වාගෙන යාමට ශාරීරික සත්කාර උපකාරී වේ.

ඔබේ පාද බිම තබා ඇති විට දැනෙන හැඟීම විඳින්න: ඔබ සිටගෙන සිටියත්, වාඩි වී සිටියත්, බස් රථයක හෝ දුම්රියක ගමන් කරමින් සිටියත්, ඔබ සිටගෙන සිටින පොළව ඔබට (ඔබේ ශරීරයට) දැනෙන ආකාරය ගැන සිතන්න. මේ මොහොතේ ඔබ ආරක්ෂිත බව මේ අභ්‍යාසය ඔබේ ශරීරයට මතක් කර දෙනු ඇත.

විරාමයක් ගෙන සෙමින් හුස්ම ගන්න: ඔබේ නාසයෙන් ආශ්වාස කරන්න, ඔබේ මුඛයෙන් හුස්ම පිට කරන්න. හතර දක්වා සෙමින් ගණන් කරන්න. මෙය පස් වතාවක් කරන්න.

උදැසන තේ පානය, සවස තේ පානය හෝ ආගමික වතාවත් සිදු කරන කාලය තුළ ලැබෙන නිහඬ අවස්ථාවන් මීට භාවිත කළ හැකි ය.

ඔබට පෙනෙන දේවල් පහක්, ඇසෙන දේවල් තුනක් සහ ඇඟට භෞතිකව දැනෙන දෙයක් කොලයක සටහන් කරන්න. මෙය ඔබේ මනස වර්තමානයට නැවත ගෙන ඒමට උපකාරී වේ.

ඔබට හුරුපුරුදු, ඔබව සන්සුන් කරන ක්‍රියා පිළිවෙත් භාවිත කරන්න.

පැළෑටි, මල්, ගස් හෝ අහස ට අවධානය යොමු කරමින් මිනිත්තු කිහිපයක් ගතකිරීම ආතතිය අඩු කිරීමට උපකාරී වේ. සොබාදහම යනු නොමිලේ ලැබෙන, ඔබට විශාල සුවයක් ගෙන දීමට ට හැකි දෙයකි.

සෑම දිනකම ඔබ, ඔබ ගැනම එක් කාරුණික සිතුවිල්ලක් ලියන්න, නැත්නම් සිතන්න. එය ඉතාම සරල කුඩා දෙයක් වුවත් කම් නැත.

ඔබේ ශරීරය සෙමෙන් චලනය කරන්න - නිවසේදී ඇවිදීම, ශරීරය ඇදෙන ක්‍රියාකාරකම් කිරීම, හෝ සරල ව්‍යායාම් වල යෙදීමෙන් ආතතිය නිදහස් කළ හැකි ය.

මානසික අරගලයක යෙදී සිටින පමණින් ඔබ දුර්වලයකු නොවේ. බොහෝ LGBTIQ+ පුද්ගලයන් සැඟවුණු ජීවන බරක් සමග ජීවත් වේ.

බිය, ලැජ්ජාව හෝ දුක නැවත නැවතත් දැනෙන විට, මෙය මතක් කර ගන්න.

"මට මේ දැනෙන හැඟීම් වලට හේතුව ආතතිය සහ මාව වෙනස් කොට සැළකීමයි. මගේ වටිනාකම තීරණය කරන්න ඒවාට බැහැ.."

ඔබේ ආගමික විශ්වාසයන් පෞද්ගලික හෝ රහසිගත ඒවා විය හැකි ය. නමුත්, පහනක් දැල්වීම, නිස්කලංකව වාඩි වී සිටීම, සෞම්‍ය ගීතවලට සවන් දීම, හෝ ඔබ කැමැති ආකාරයකින් ගාථා / යාඥා කීම හරහා ඔබට සන්සුන් බවක් දැනෙනු ඇත.

ඔබව උදෙයෝග කරවන පුරුදු පවත්වා ගන්න

උදව් ලබාගැනීම සඳහා මෙම වචන සම්පූර්ණයෙන්ම විශ්වාස කිරීම අවශ්‍ය වන්නේ නැත. ආරම්භයේදී ඒවා කියවීම පමණක් ප්‍රමාණවත් වෙයි. ඔබට එය ඔබේ දුරකථනයේ හෝ කඩදාසි කැබැල්ලක සටහන් කරගත හැකි ය, නැතහොත් එය ඔබේ සිහියේ තබා ගත හැකිය.

සෙමින් එක් හුස්මක් ගන්න, හුස්මක් පිට කරන්න.

යන්තම් හෝ සැනසිල්ලක් ගෙන දෙන එක් වාක්‍යයක් තෝරාගන්න.

දිනකට වරක් හෝ දෙවරක් එය නිහඬව හෝ ඔබේ මනසින් කියවන්න.

මම මනුෂ්‍යයෙක්, ගෞරවය ලැබිය යුතු කෙනෙක්.

මාගේ ජීවිතය කිසිවෙකුටත් පැහැදිලි කිරීමට අවශ්‍ය නැහැ.

මට තනිකමක් දැනෙන අවස්ථාවල දී පවා මම තනි නැහැ.

මගේ අනන්‍යතාව නිසා මගේ මගේ ගතිගුණවලට හෝ මගේ සංස්කෘතියට බලපෑමක් නැහැ.

එක් වරකට, එක් දිනයකට පමණක් මුහුණ දෙමින් මට ජීවත් වීමට පුළුවන්.

මගේ සැනසීම ආරක්ෂා කර ගැනීමට මට අයිතියක් තිබෙනවා.

මගේ අනන්‍යතාව ගැන ලැජ්ජා විය යුතු නැහැ.

ඔබව පිළිගන්න

ඔබ මානසිකව කඩා වැටුණු පුද්ගලයෙක් නොවේ. ඔබ මනුෂ්‍යයෙක්. ඔබේ අනන්‍යතාවට වටිනාකමක් ඇත. ඔබ වැනි අන් අය ගැනත් සොයා බලන්න, සහ ඔවුන් දෙස බලා ඉගෙන ගන්න, එවිට ඔබ තේරුම් ගනීවි ඔබ තනි වී නොමැති බව. තමන්ව පිළිගෙන, සමාජය තුළ තමන්ට ලැබිය යුතු පිළිගැනීම සොයා ගත් LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයන් සිටී. ඔවුන් ද සාමාන්‍ය මිනිසුන්ය. ඔවුන්ට එසේ පිළිගැනීම සොයා ගත හැකි නම්, ඔබටත් එය කළ හැකි ය.

බාධක අභිබවා නැඟී සිටීම: ශ්‍රී ලංකාව තුළ ධෛර්යය සහ බලාපොරොත්තුව පිළිබඳ කතාන්දර

අප මේ කතාකරන මොහොතේ දී පවා, අපගේ LGBTIQ+ ප්‍රජාවේ සාමාජිකයන් නිහඬ අරගලයක් සිදුකරමින් සිටී. පන්ති කාමරයක, සායනයක, උසාවියක, ප්‍රදර්ශනාගාරයක, ගමක ඇති කුඩා නිවෙසක වැනි විවිධ ස්ථානයන්හි තමන්ගේ අනන්‍යතාවය නිර්භීතව, අලංකාරව සහ වරදක් කරායැයි හැඟීමෙන් තොරව තමාගේ සැබෑම අනන්‍යතාවයට ගැලපෙන පරිදි ජීවත් වීමට ඉගෙන ගනිමින් සිටී.

LGBTIQ+ ප්‍රජාවේ කලාවට, සංගීතයට දක්ෂ අය තමන්ගේ නිහඬ අරගලය හරහා සහකම්පනයෙන් යුතුව තමා තේරුම් ගැනීම සහ වෙනස් ආකාරයෙන් අභිමානය සැමරීම සඳහා වේදිකාවක් සකස් කර ගනී. එමගින් ඔවුන් තමන් පිළිබඳව සෙමෙන් සෙමෙන් සමාජයට දැනගැනීමට අවස්ථාව සපයයි. ඔවුන් ගායකයින්, නර්තන ශිල්පීන්, රංගන ශිල්පීන්, මාධ්‍යවේදීන්, ව්‍යාපාරිකයන් වැනි විවිධාකාරයේ තරාතිරම් වල සිටිය හැකිය.

තවත් සමහරු නීතිය, වෛද්‍ය විද්‍යාව, දේශපාලනය, හෝ මනෝ උපදේශනය හරහා තම හඬ ඉදිරිපත් කිරීම සොයාගෙන ඇති අතර, නිහඬව සිටින ලෙස උපදෙස් ලැබුණු අය වෙනුවෙන් දොරටු විවර කිරීමට තම පුහුණුව සහ විශ්වසනීයත්වය භාවිතා කරන වෘත්තිකයන් වේ. ඔවුන් කරන කටයුතු වලින් පෙනෙන්නේ සියලුම මනුෂයින්ව පිළිගැනීම යනු බටහිර අදහසක් නොව, ශ්‍රී ලංකාවට ද අයත්, ගැඹුරු මානුෂීය අදහසක් බවයි.

වරදවා වටහාගැනීම් වලට මුහුණ දෙමින්, ගෞරවයෙන් සහ ධෛර්යයෙන් යුතුව සංක්‍රාන්තියට ලක් වූ අය ද සිටී. සමාජභාවී විවිධත්වය යනු අලුතෙන් ඇති වූ දෙයක් නොව, අපගේ ස්වාභාවික විවිධත්වයේ කොටසකි.

ආරක්ෂාව සඳහා කිසිදු පුද්ගලයෙකු සැඟවී සිටිය යුතු නැති අතර, ආදරය ලැබීම අන් අයගෙන් සැඟවීමට අවශ්‍ය නොවන ශ්‍රී ලංකාවක් ඇති කළ යුතුය. එක් LGBTIQ+ පුද්ගලයකු සමාජයෙන් එල්ල වන නින්දාව පරදා නැඟී සිටින විට, සමස්ත ප්‍රජාවම මඳක් හෝ නැඟී සිටී.

ජීවිතය, දරා ගැනීමට අපහසු බරක් ලෙස දැනෙනා විට,

ඔබට මෙසේ දැනෙන අවස්ථා තිබිය හැකි ය

- නිතර වෙහෙසක් දැනීම හෝ හැඟීම් නොදැනෙන බව
- ඔබ මීට පෙර සතුටු වූ දේවල් කෙරෙහි ඇති උනන්දුව නැති වී යන බව
- ඔබ කොටු වී සිටින බව, ලැජ්ජාවට පත් ව ඇති බව, හෝ බලාපොරොත්තු රහිත බව
- බිය සහ කනස්සල්ල විසින් සිතුවිලි යටපත් කරන බව

නිසා ඔබට උදව් අවශ්‍ය බව දැනේ නම්, ඒ ගැන වද නො වන්න. සෑම කෙනෙකුටම අමතර සහයෝගයක් අවශ්‍ය වේ

ඔබ අර්බුදයකට මැදිව සිටී නම් කළ යුත්තේ කුමක්ද

ඇතැම් අවස්ථාවල දී අපට තනිවම හැඟීම් පාලනය කර ගැනීමට නොහැකි තරම් ඒවා බරපතල යැයි දැනිය හැකි ය. එසේම, ඒ සියල්ල පාලනය කර ගත නොහැකි යැයි හැඟෙන මොහොතක් පැමිණිය හැකි ය. එසේ සිදු වන විට, මෙය සිහිපත් කරගන්න: ඔබ එය තනිවම විඳ දරා ගත යුතු නැත. සහාය ලබාගැනීම අපහසු දෙයක් නොවේ.

ඔබ මේ මොහොතේ සිටින්නේ අර්බුදකාරී අවස්ථාවක නම්,

මඳකට නැවතී හුස්ම ගන්න,

සෙමෙන් ගැඹුරින් හුස්ම කිහිපයක් ගන්න. මෙය, ඊළඟ පියවර වෙත යාමට තරම් ඔබ සන්සුන් වන තුරු මඳ වෙලාවකට ඔබව සැහැල්ලු කරනු ඇත.

උදව් ඉල්ලන්න

කවුරුන් හෝ අමතන්න. නැත්නම් ඔවුන්ට පණිවිඩයක් යවන්න. ඒ මිතුරෙක්, මනෝ උපදේශකයෙක්, හෝ උපකාරක සේවාවක් විය හැකි ය. ඔබේ වේදනාව පිළිබඳව වහාම කතා කිරීමට අවශ්‍ය නැත; ඔබට වඩාත් ස්ථිර පිළිතුරක් ලැබෙන තුරු අවධානය වෙනතකට යොමු කිරීමට සහ ඔබට දැනෙන තනිකම අඩු කර ගැනීමට කාලගුණය, ඔබේ සුරතලා, හෝ ඔබ මෑතක දී නැරඹූ චිත්‍රපටයක් වැනි දෑ පිළිබඳ කෙටි කතාබහක් කරන්න.

අනාරක්ෂිත ස්ථානවලින් ඉවත් වන්න

යමෙකු ඔබට තර්ජනය කිරීමක් හෝ රිදවීමක් කරයි නම්, හැකියාවක් ඇත්නම්, වඩාත් ආරක්ෂිත ස්ථානයකට යන්න.

ස්වයං හානියක් සිදුකර ගැනීමට භාවිත කළ හැකි භාණ්ඩ ඉවත් කරන්න

ඔබට හානි කර ගැනීමට භාවිත කළ හැකි ඕනෑම දෙයකින් ඈත් වන්න.

සටහන් තබන්න

ඇතැම් අවස්ථාවලදී, කඩදාසියක ලියූ වචනවලින් හෝ ඔබේ ජංගම දුරකථනයේ පටිගත කළ හඬ සටහනකින් ඔබේ හදවතට ශබ්ද නඟා කිව නොහැකි දේ සන්නිවේදනය කළ හැකි ය: කිසිවෙකු සමඟ කතා කළ නොහැකි යැයි ඔබට හැඟේ නම්, ඔබවම ආමන්ත්‍රණය කරමින් ලිවීම පවා උපකාරී විය හැකිය. එය දිනපොතක, හෝ නෝට් පෑඩයක සටහන් කිරීමක් විය හැකි ය. ඔබේ සිතුවිලි වචන වලින් පැවසීම හරහා ඔබේ හදවතේ බර අඩු කරගැනීමට හැකිය. එමෙන්ම, ඔබට යම් කෙනෙක් ඇහුම්කන් දෙන බවක් දැනෙනු ඇත.

ලිවීම, ඔබගේ හැඟීම් වචන වලට පෙරළීමට උපකාරී වේ.
නමුත් වෙනත් අයෙකු විසින් එම පුද්ගලික සටහන් කියවා, ඔබට හානියක් වන ලෙසට භාවිතා කළ නොහැකි අයුරින් ඒවා ගබඩා කරන්න.

උදව් සොයාගන්න

ශ්‍රී ලංකාවේ ඇති සහාය සේවා සම්බන්ධ කරගැනීම සඳහා උපකාරක දුරකථන මාර්ග සහ සම්පත් පරිච්ඡේදය බලන්න.

LGBTIQ+ ප්‍රජාවේ අයෙකු, මිතුරෙකු, පවුලේ සාමාජිකයෙකු හෝ සහයෙකු - ජීවිතයේ දුෂ්කරතා සමග අරගල කරමින් සිටිනු ඔබ දැකිය හැකිය. ඊළඟ පරිච්ඡේදය තුළ අවධානය යොමු කරන්නේ අවශ්‍යතා ඇති අන් අයට උපකාර කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳවයි.

සිව්වන පරිච්ඡේදය

ප්‍රථමයෙන් ඔබ සමග

LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රථමාධාර

ශාරීරිකව ප්‍රථමාධාර ලබාදීම ගැන අපි දැනුවත්ව සිටිමු. එනම්, පුද්ගලයෙකු ක්ලාන්ත වීමකදී ඔබ ඔවුන්ට වාඩිවීමට හෝ හාන්සි වීමට සහාය වේ. පුද්ගලයකු තමන්ව කපා ගතහොත්, ඔබ ලේ ගැලීම නැවැත්වීමට සහාය වී, වැඩිදුර උදව් ඉල්ලයි. මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රථමාධාර ද (Mental Health First Aid-MHFA) ක්‍රියාත්මක වන්නේ ඒ අයුරිනි. පුද්ගලයෙකු මානසිකව පීඩාවට පත් වූ විට, මානසික සෞඛ්‍යය ප්‍රථමාධාර වලදී පළමු සහාය ලබා දෙන්නේ ඔබේ මනසට යි.

මේ පරිච්ඡේදයෙන් සාකච්ඡා කරන්නේ

- මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රථමාධාර යනු කුමක්ද?
- එයට අදාළ නොවන්නේ මොනවාද?
- ඒවා වැදගත් වන්නේ ඇයි?
- ALVEE ක්‍රියාකාරී ආකෘතිය
- අන් අයට උදව් කරන අතරතුර ඔබව ආරක්ෂා කර ගන්නේ කෙසේද?
- සැබෑ ජීවිතයේ අවස්ථා සමග පුහුණු වීම

මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රථමාධාර යනු කුමක්ද?

මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රථමාධාර සැපයීම (MHFA) යනු ඔබ තවත් පුද්ගලයෙකු වෙනුවෙන් කරන දෙයකි. එය කළ යුත්තේ හදිසි අවස්ථාවල දී පමණක් නොවේ. එය, කල්තියා, පුද්ගලයෙකු අරගල කිරීමට පටන් ගන්නා අවස්ථාවේදී, සහ අර්බුදකාරී අවස්ථාවක් අතරතුරදී ද භාවිත කළ හැකි ය. ඉක්මනින් ප්‍රතිචාර දක්වන තරමට, ලැබෙන ප්‍රතිඵලය ද සතුටුදායක වේ.

කිසියම් පුද්ගලයෙකුගේ දුක, කාංසාව, අන්‍යන්ගෙන් ඈත් වීම, හෝ බිය වැනි පීඩාවේ ලක්ෂණ හඳුනාගැනීමට මෙන්ම ඉවසීමෙන් සහ සහකම්පනයෙන් යුතුව සවන්දීමට මෙම පරිච්ඡේදය (MHFA) අපට උගන්වයි. මෙම පරිච්ඡේදය බලපෑමට ලක් වූ පුද්ගලයා ආරක්ෂිතව සිටින බව සහතික කිරීමට සහ සුදුසු ආකාරයේ සහාය ලබාගැනීමට ඔවුන්ව

යොමු කිරීමට ඒ හරහා අපට උගන්වන අතර, ඔවුන් ඔවුන්ටම හානි කරගැනීම ගැන සිතමින් සිටීමට ඉඩ ඇත්නම්, මෙය වඩාත් වැදගත් වේ.

MHFA සියලු දෙනාටම වැදගත්. ඔබ LGBTIQ+ ප්‍රජාවට අවශ්‍ය මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රථමාධාර ලබාදීමට වෛද්‍යවරයෙක්, මනෝ උපදේශකයෙක් හෝ විශේෂඥයෙක් විය යුතු නැහැ. ඔබ LGBTIQ+ පුද්ගලයන්ගේ මිතුරෙකු, පවුලේ සාමාජිකයෙකු, ගුරුවරයෙකු, එකට රැකියාව කරන පුද්ගලයකු, හෝ ඔවුන් මෑතකදී මුණගැසුණු කෙනෙකු විය හැකි ය. වඩාත්ම වැදගත් දෙය වන්නේ උදව් කිරීමට ඔබ දක්වන කැමැත්ත, ඔබේ අවබෝධය, සහ කරුණාවයි.

MHFA තුළින් ඉටු නොවන්නේ මොනවා ද?

මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රථමාධාර සැපයීම යනු, චිකිත්සාව ලබා දීම, රෝගය හඳුනා ගැනීම, හෝ සියලුම ගැටළු විසඳීමේ ක්‍රමයක් නොවේ. එය, පුද්ගයෙකුට සහාය වඩාත්ම අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක, සැලකිල්ලෙන්, සහකම්පනයෙන්, සහ ධෛර්යයෙන් යුතුව ඉදිරිපත් වීමකි. එය, අදාළ පුද්ගලයාට ඊළඟ ආරක්ෂිත පියවර ගැනීමට උපකාර කරයි.

මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රථමාධාර ලබාදීම නැවැත්විය යුත්තේ,

අදාළ පුද්ගලයා වෘත්තීය සහාය වෙත ලබා ගන්නා විට, නැතහොත්

අදාළ පුද්ගලයා ආරක්ෂිතව සහ උදව් ලබාගෙන සිටින විට ය.

මෙය දිගටම ලබාදෙන චිකිත්සාවක්, නැතහොත් ප්‍රතිකාර වෙනුවට ලබාදෙන ආදේශකයක් නොවේ.

MHFA වැදගත් වන්නේ ඇයි?

ශ්‍රී ලංකාවේ ජීවත් වන බොහෝ LGBTIQ+ පුද්ගලයන්ගේ එදිනෙදා ජීවිතයට අමතර අභියෝග පැමිණිය හැකි ය; සමාජයෙන් එල්ල වන නින්දාව, වෙනස්කොට සැලකීම, හෝ ඔවුන්ගේ අනන්‍යතාව ඇති සැටියෙන්ම නො පිළිගැනීම ඒ අභියෝග අතර වේ. මෙම අත්දැකීම් පුද්ගලයකුගේ මානසික සෞඛ්‍යයට දැඩි බලපෑමක් ඇති කළ හැකි ය. අපි මේ කරුණු දෙවන පරිච්ඡේදයේ දී සාකච්ඡා කළෙමු.

අන් අය ආතතියට පත් වූ විට හඳුනා ගැනීමට, ආරක්ෂිතව ප්‍රතිචාර දැක්වීමට, සහයෝගය ලබාදීමට, බලාපොරොත්තු ඇති කිරීමට, සහ හානිය අවම කිරීමට මෙම පරිච්ඡේදය හරහා විශ්වාසය සහ ක්‍රමවේද ලබා දේ.

අපගෙන් වැඩි දෙනෙකු මෙම කුසලතා ඉගෙන ගන්නා විට, අප සියලුම දෙනා වඩාත් ඇතුළත් වූත්, එකමුතු වූත්, ශක්තිමත් ප්‍රජාවන් නිර්මාණය කළ හැකිය. එහිදී සෑම

කෙනෙකුටම, තමාව තමන් ලෙසම දැකීමට සහ අගය කිරීමට මෙන්ම ආරක්ෂිත යැයි හැඟෙන අවකාශයක් ගොඩනැගේ.

ALVEE ආකෘතිය - MHFA ක්‍රියාකාරී පියවර

MHFA යටතේ කළ යුතු දේ මතක තබාගැනීමට ඔබට ALVEE භාවිත කළ හැකිය. එය ජාත්‍යන්තර MHFA ආකෘතියක් වන ALGEE මත පදනම් වී ඇති අතර, මෙම මාර්ගෝපදේශය සඳහා ද යොදාගෙන ඇත.

A ප්‍රවේශය, තක්සේරු කිරීම, සහාය වීම

L විනිශ්චයෙන් තොරව ඇහුම්කන් දීම

V හැඟීම් වටිනා බව

E චිත්තවේගීමය සහයෝගය

E උපකාර ලබා ගැනීමට දිරිමත් කිරීම

මෙම පියවර සාකච්ඡා කරමු.

A - ප්‍රවේශය, තක්සේරු කිරීම, සහාය වීම

පුද්ගලයා මුහුණ පා ඇති තත්ත්වය දෙස බලන්න. අදාළ පුද්ගලයා අසලට යාම ආරක්ෂිත ද?

එසේ ආරක්ෂිත බවක් දැනේ නම්, මිත්‍රශීලී ලෙස ඔවුන් වෙත ළඟා වන්න.

ඔවුන්ට දැනෙන්නේ කෙසේ දැයි විමසන්න. කරුණාවන්ත හා විවෘත වන්න

"ඔයා හොඳින්ද?"

"මම උදව් කරන්නද?"

ඔවුන් දැඩි අනතුරක සිටින බව පෙනීමට ඇත්නම් (අධි මාත්‍රාවකින් හානිකර යමක් ගැනීමට හෝ තමන්ටම හානි කරගැනීමට උත්සාහ කිරීම), අනාරක්ෂිතයි නම්, වෙනත් පියවර මඟ හැර උදව් ලබාගන්න - ඒ සඳහා අර්බුදකාරී අවස්ථාවල දී සහාය සපයන දුරකථන මාර්ගයක් හෝ විශ්වාසවන්ත පුද්ගලයකු සම්බන්ධ කරගන්න. (මූලාශ්‍ර සහ උපකාරක දුරකථන මාර්ග පිළිබඳ පරිච්ඡේදය බලන්න)

L – විනිශ්චය නොකර ඇහුම්කන් දීම

ක්‍රියාකාරී ලෙස සවන්දීම යනු පුද්ගලයකු සතු කුසලතාවය කි. බොහෝ අවස්ථාවල දී අප සිදු කරන්නේ, සම්පූර්ණයෙන්ම සවන් නොදී අප හදිසි ප්‍රතිචාර දැක්වීමයි. එනම්, නිසි අවස්ථාවට පෙර උපදෙස් දීමයි. බොහෝ අවස්ථාවල දී අප අන් අයගේ අත්දැකීම්, අපගේ අත්දැකීම් සමඟ සංසන්දනය කරනු ලබයි. සෑම පුද්ගලයෙකුටම ඔවුන්ටම අනන්‍ය වූ ගමනක් ඇති බවත්, එය සාමාන්‍යකරණය කිරීමෙන්, උදව්වක් නොලැබෙන බවත් අප අමතක කර ඇත.

ඔවුන්ට කතා කිරීමට ඉඩ දෙන්න. පහත දෑ කිරීමෙන් වළකින්න.

ඔවුන්ගේ කතාවට බාධා කිරීම

"ඔව් අනේ, ජීවිතේ එහෙම තමයි නේද"

"පොඩ්ඩක් ඉන්න... "

"ඒ ගැන වද වෙන්න එපා, අපි ඊළඟ පියවර ගැන කතා කරමුද?"

"අනේ දෙවියනේ, දැන් ඔයාට මොනවද කරන්න ඕන?"

ඔවුන් ගැන යම් අදහසක් ඇති කර ගැනීම

"එහෙම හිතන්න එපා - ජීවිතේ නැති කරගන්න හිතන එක පවක් නේද!"

"මචං, ඔයා මෙහෙම දුර්වල වෙලා බැහැ නේද?"

ඔවුන්ගේ වේදනාව සුළුකොට තැකීම

“අයියෝ, නමක් පටබැන්දා කියන එක ලෝකෙ අවසානය නෙමෙයිනේ?’

ඔබේ අත්දැකීම් සමඟ සැසඳීම

“මම මගේ අනන්‍යතාවය ගැන ලෝකයට විවෘත උනාම (Coming out) මට ඊට වඩා නරක දේවල් වෙලා තියෙනවා, ඒත් මම සියදිවි නසා ගන්නවා වගේ මෝඩ දේවල් ගැන හිතුවේ නැහැ.”

සෑම පුද්ගලයෙක්ම වෙනස්. සෑම අරගලයක්ම වෙනස් වන අතර, සෑම වේදනාවක්මත් එසේමයි.

ඉක්මන් උපදෙස් ලබා දීම

“දුක් වෙන්න එපා මචං, ඔයාගේ දෙමව්පියන්ට කෙලින්ම කියන්න. එයාලා අන්තිමට පිළිගනියි ඔයා සමරිසි පිරිමියෙක් කියලා”

බොහෝ අවස්ථාවලදී අප පවසන මෙවැනි දේවල් හොඳ අරමුණු ඇතිව පවසන දේවල් විය හැකි නමුත්, ඒවායෙන් උදව්වක් ලැබෙන්නේ නැත. සමහර විට ඒ හේතුවෙන් තත්ත්වය තවත් නරක අතට හැරීමට ඉඩ ඇත.

සක්‍රීය ලෙස ඇහුම්කන් දෙන්න.

ඔවුන්ට උපකාර කළ හැකි ප්‍රතිචාර මෙසේය,

“මම අහගෙන ඉන්නවා.”

“හරි...හ්ම්..”

“ආ..ඊට පස්සේ මොකද වුණේ?”

“මට තව විස්තර කියන්න......”

එසේත් නැත්නම් ඔවුන්ගේ අත්දැකීම ආවර්ජනය කරන්න

“ඒක නම් එපා වෙන්න ඇති....”

“ඒක ඇත්තටම අමාරු වෙන්න ඇති....”

“ඔහ් මට ජේනවා...”

වැරදි අදහසක් දක්වනවාට වඩා හිස සෙලවීමෙන් ප්‍රතිචාර දැක්වීම වඩාත් හොඳ ය.

V – ඔවුන්ගේ හැඟීම් වලංගු බව පිළිගැනීම

අපගේ සංස්කෘතිය තුළ, පුද්ගලයකු අවුලෙන් හෝ අරගලකාරී අවස්ථාවක සිටින විට, බොහෝ විට අප පැවසීමට නැඹුරු වන්නේ ***"දැන් ඒ ගැන හිතන්න එපා", "ඒක අමතක කරන්න", "අපි ඉදිරිය ගැන හිතමු"*** වැනි දේවල්ය. නමුත්, මෙය නොසලකා හැරීමක් ලෙස තේරුම් ගත හැකි ය. කිසිවෙකු තමන්ට අවංකවම ඇහුම්කන් නොදෙන බව පීඩාවට පත් පුද්ගලයාට දැනේ. නොසලකා හැර ඇති බවක්, වැරදි ලෙස තේරුම් ගෙන ඇති බවක්, සහ තමන්ව බරපතල ලෙස සලකන්නේ නැති බවක් ඔවුන්ට දැනීමට ඉඩ ඇත. "ඔවුන් මම කියන දේ බැරෑරුම් ව ගන්නේ නැහැ."

පිළිගැනීම යනු යමෙකුගේ හැඟීම් නොසලකා හැරීම වෙනුවට, ඒවා සැබෑ සහ වැදගත් ලෙස හඳුනාගැනීම සහ ඒවාට ගරු කිරීමයි. එය, සරලවම පුද්ගලයකුට දැනෙන හෝ සිතෙන දේ ඔබට "වැටහෙන" බව පැවසීම යි.

හැඟීම් සාධාරණ යැයි පිළිගැනීම යන්නෙන් අදහස් වන්නේ ඔබ අවශ්‍යතාව ඇති පුද්ගලයා සමඟ එකඟ වන බව නොවේ. එය අනුමැතියක් දීමට ද සමාන නොවේ. උදාහරණයක් ලෙස, අදාළ පුද්ගලයා තමන්ගේ ජීවිතයට හානි කරගැනීම ගැන කතා කරන්නේ නම්, ඔබ පැහැදිලිවම එයට එකඟ වන්නේ හෝ එය අනුමත කරන්නේ නැහැ නේද? ඉන් අදහස් වන්නේ ඔබ එහි පිටුපස ඇති වේදනාව තේරුම්ගන්නා බවයි; ඔවුන්ගේ හැඟීම් සහ සිතුවිලි බැහැර නොකොට, ඔවුන්ගේ හැඟීම් සැබෑ බව පෙන්වීම සහ ඔවුන්ට එය දැන ගැනීමට සැලැස්වීම යි.

මෙහිදී අදාළ පුද්ගලයාට මෙසේ පවසන්න:

"ඔයාට දැනෙන දේ හරි, මට තේරෙනවා. ඒක වැදගත් දෙයක්. ඒක ඔයා මවාගත්ත දෙයක් නෙමෙයි, ඔයාට ඔය විදියට දැනෙන එක විකාර අදහසක් නෙමෙයි."

බහුලව භාවිත වන නමුත්, ඒ තරම් සුදුසු නොවන ප්‍රකාශ

පහත දක්වා ඇති උදාහරණ හරහා පුද්ගලයකුගේ හැඟීම් සහ දුක් වේදනා හඳුනාගන්නේ කෙසේද, සහ අනුමත නොකරන්නේ මොනවා දැයි තේරුම් ගන්න.

මෙසේ පැවසීමෙන් වළකින්න

“ඔව් මට තේරෙනවා, නමුත් දැන් ඒ ඔක්කොම අමතක කරන්න, අපි ඉස්සරහ ගැන හිතමු.”

“අයියෝ ජීවිතේ එහෙම තමයි, මීට වඩා නරක දේවල් තියෙනවා”

“ධනාත්මකව හිතන්න උත්සාහ කරන්න.”

“ඒ වගේ විකාර කියවන්න එපා.”

ඒ වෙනුවට මෙසේ පවසන්න

“මට පේනවා මේක කොච්චර වේදනාවක් ද කියලා.ඔයා ගොඩක් දුක් විඳලා තියෙනවා වගේ පේන්නේ.”

“ඔව්, ඔයාට දැනෙන දේ සැබෑවක් සහ ඇත්තක්”

“ඔයාට මෙහෙම දැනෙන එක තේරුම් ගන්න පුළුවන්”

“ඔව්, මට පේන්නේ ඔයා ගොඩක් වේදනාවෙන් ඉන්නවා වගේ/ ඔයා ගොඩක් දුක් විඳිනවා වගේ”

හැඟීම් සාධාරණ යැයි පිළිගැනීම හරහා මිනිසුන්ට තමන්ගේ හඬට අවධානය ලැබෙන බව සහ ඔවුන්ට දැනෙන තනිකම අඩුවන බව දැනීමට උපකාරී වේ.

E - මානසික සහයෝගය

සුළු වේලාවකට හෝ පුද්ගලයකුට දැනෙන තනිකම අඩු කිරීමට උදව් කිරීමට ඔබට පුළුවන්. ඔබට කළ හැකි දේ දිගු කාලීන සහයෝගය ලැබෙන තුරු, මාර්ගගතව හෝ පෞද්ගලිකව ඔවුන්ට සහාය දක්වන්න.

මෙසේ පවසන්න:

“ඔයා තනිවෙලා නැහැ.”

“මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු හොඳ අතට හැරෙන්න පුළුවන්.”

ඔවුන්ට ඔවුන්ගේ ශක්තීන් ගැන සිහි කරන්න. ඒ මොහොතේ ඉන් ගැලවීමට කිසිදු මඟක් නොමැති බව හැඟුනත්, එම පුද්ගලයාට ගැටළුවලට මුහුණ දීමේ හැකියාව තිබිය හැකි ය.

"ඔයා මෙච්චර දුරක් ඇවිත් තියෙනවා. ඒකට වටිනාකමක් තියෙනවා."

මෙසේ කිරීමට ඔවුන්ව දිරිගන්වන්න.

- මිතුරෙකු, පවුලේ සාමාජිකයෙකු, හෝ ආගමික නායකයෙකු වැනි ඔවුන් විශ්වාස කරන කෙනෙකු සමඟ කතා කරන්න.
- සහාය කණ්ඩායමකට හෝ මාර්ගගත ප්‍රජාවකට සම්බන්ධ වන්න.
- අදාළ ගැටළු දරාගැනීමට නොහැකි තරම් බරපතල යැයි හැඟේ නම්, වෛද්‍යවරයකු හෝ මනෝ උපදේශකයකු සමඟ කතා කරන්න - මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු වැඩි වීමට හැකි බව ඔවුන්ට මතක් කරන්න.
- ඔබ ඔවුන්ට සහාය ලබාගත හැකි මිතුරු කණ්ඩායමක් ගොඩනඟා ගැනීමට උදව් කරන්න; ඔවුන්ට උදව් ලබාගත හැකි එකම පුද්ගලයා බවට පත් නොවන්න.
- ඔබ මත පමණක් යැපෙන්නේ නැතිව, අන් අය සමඟ ද සම්බන්ධ වන ලෙස දිරිමත් කරන්න.

E - උපකාර ලබාගැනීමට දිරිමත් කිරීම

ඇතැම් අවස්ථාවලදී කතා කිරීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ. අවශ්‍ය නම්, ඊළඟ පියවර ගැනීමට ඔවුන්ට උදව් කරන්න. එසේ කිරීමෙන් යම් උපකාරයක් ලැබෙනවා නම්,

ඔවුන් කැමැති මිතුරෙකුට හෝ පවුලේ සාමාජිකයකුට කතා කිරීමට හැකි යැයි පවසන්න.

අදාළ පුද්ගලයාට මිතුරෙකුට හෝ පවුලේ සාමාජිකයකුට කතා කිරීමට වඩා වැඩි සහායක් ඕනෑ වේ යැයි ඔබට සිතන්නේ නම්, වෛද්‍යවරයකු, මනෝ උපදේශකයකු හෝ ඕනෑම මානසික සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නකු සමඟ සාකච්ඡා කරන ලෙස යෝජනා කළ හැකි ය.

ඔබට මෙසේ ද පැවසිය හැකි ය.

"මගේ යාළුවෙක්ට උදව් කරපු හොඳ මනෝ උපදේශකයෙක්ව මම දන්නවා. මම ඔයාවත් සම්බන්ධ කරන්නද?"

සහායක කණ්ඩායමකට සම්බන්ධ වන ලෙස ද ඔබට යෝජනා කළ හැකි අතර, එය දිගුකාලීනව ද උපකාරී විය හැකි ය. ප්‍රයෝජනවත් තොරතුරු හෝ උපකාරක දුරකථන අංක ලබා දීමට ඔබට හැකියාව ඇත.

සහාය ලබාදිය හැකි එක් පුද්ගලයෙකු පමණක් සිටීම වෙනුවට, ඇත්තටම ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි සහායක පද්ධතියක් ගොඩනැගීමට ඔවුන්ට උදව් කරන්න. මිතුරන්, පවුල, හෝ ආගමික නායකයෙකු හෝ ගුරුවරයෙකු වැනි අදාළ පුද්ගලයා ගරු කරන අය ද ඇතුළත් පද්ධතියක් වඩාත් සුදුසුය.

ප්‍රජා සහාය මත පදනම් වූ විකල්ප යෝජනා කරන්න: රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන හෝ රජයේ රෝහල් සායන පදනම් කරගත් ප්‍රදේශයේ ප්‍රජා සංවිධාන හෝ මනෝ උපදේශකයෙකු හෝ චිකිත්සකයෙකු සොයා ගැනීමට ඔවුන්ට උදව් කරන්න. පුහුණුකරුවන්ගේ පුහුණු (ToT) වැඩමුළුවලින් හඳුනාගත් පෞද්ගලික සහ රාජ්‍ය අංශයේ පුහුණුව ලත් උපදේශකයින් සිටිය හැකි ය. අදාළ පුද්ගලයාගේ පසුබිම මත පදනම්ව, ඔබට වඩාත් ගැලපෙන නිවැරදි මනෝ උපදේශකයා සොයා ගැනීමට පවා ඔබට හැකිවනු ඇත. උදාහරණයක් ලෙස, ඔබගේ සේවාලාභියා රජයේ ලිපිකරුවෙක් නම්, ඔබ දන්නා රාජ්‍ය නොවන සංවිධානයක් විසින් පැවැත්වූ වැඩමුළුවකින් පුහුණුව ලැබූ සමාජ සේවා දෙපාර්තමේන්තු උපදේශකයකු වෙත යොමු කළ හැක. එම ආකාරයෙන්ම, පොලිස් කොස්තාපල්වරයෙකුට උපකාර කිරීමට පුහුණු පොලිස් නිලධාරියෙකුට හැකියාවක් තිබිය හැකිය. ඔවුන්ට දුරකථන අංක ලබා දෙන්න.

"මගේ යාලුවෙක්ට/සේවාදායකයෙක්ට සාර්ථකව උදව් කරපු මේ මනෝ උපදේශකයාව මම විශ්වාස කරනවා. ඔයාට උදව් කරන්නේ කොහොමද කියලත් එයා දන්නවා ඇති. ඔයාට ඕන නම් මනෝ උපදේශකවරයා එක්ක සම්බන්ධ කරන්න පුළුවන්."

ඔවුන්ට දුරකථන ඇමතුමක් ලබාගැනීමට උදව් කර, අවශ්‍ය වේ නම් ඔවුන් සමඟ යාමටත් ඉදිරිපත් වන්න.
(කරුණාකර සම්පත් සහ උපකාරක දුරකථන මාර්ග පිළිබඳ පරිච්ඡේදය බලන්න.)

අන් අයට උපකාර කරන අතරතුර තමන්ව ආරක්ෂා කරගන්නේ කෙසේද?

පුද්ගලයෙකුට සහයෝගය දැක්වීම විශාල කටයුත්තක්. නමුත්, එය මනෝවිද්‍යාත්මකව බරපතල කටයුත්තක් විය හැකි ය. ඔබේ ආරක්ෂාව සහ යහපැවැත්ම ද ඒ හා සමානව වැදගත් වේ. ඒ නිසා, ඔබේ සීමාවන් සහ ආරක්ෂාව සහතික කිරීම වැදගත් වේ. ඔබේ ආරක්ෂාව සම්බන්ධ අවශ්‍යතා වෙනස් කළ නොහැකිය.

ඔබ කළ යුතු දේ දැනගන්න.

ඔබ චිකිත්සකයෙක් නොවේ. ඔබ ලබා දෙන්නේ මූලික සහාය මිසක, චිකිත්සාව ඇතුළු ප්‍රතිකාර නොවේ. ඔබේ කාර්යය වන්නේ මූලික මට්ටමේ සහාය ලබා දීම මිස, සියලු දේම විසඳීම නොවේ.

සීමාවන් කල්තියා තීරණය කරන්න.

සීමාවන් ආරම්භ වන්නේ ඔබේ සීමාවන් තේරුම් ගැනීමත් සමග යි.

මෙවැනි පැහැදිලි වාක්‍ය භාවිත කරන්න:

“ඇහුම්කන් දෙන්න මම මෙතන ඉන්නවා, ඒත්, මම මනෝ උපදේශකයෙක් නෙමෙයි.”

“තවත් ගැඹුරින් උදව් කරන්න පුළුවන් කෙනෙක්ව සොයා ගමු.”

කවුරුන් හෝ ඔබ මත අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා රඳා පවතින්නේ නම්, මිත්‍රශීලී ලෙස මෙසේ පවසන්න:

"මම ඔයා ගැන සැලකිලිමත් වෙනවා, නමුත් මට මේක තනියම කළමනාකරණය කරන්න බැහැ. අපි දෙන්නටම උදව් කරන්න පුළුවන් කෙනෙක් සොයාගමු."

අඩියක් පසුපසට ගත යුත්තේ කුමන අවස්ථාවේ දී ද යන්න අවබෝධ කරගන්න.

අනතුරුදායක සලකුණු ගැන සැලකිල්ලෙන් සිටින්න:

- සියදිවි නසාගැනීම හෝ තමන්ට හානිකර ගැනීම පිළිබඳ නිරන්තර කතාබහක් ඇත්ද?
- ආවේගශීලී හෝ ප්‍රචණ්ඩකාරී හැසිරීම: ආයුධ හෝ භයානක ද්‍රව්‍ය ආසන්නයේ ඇත්ද? (පිහි, ගිනි අවි, ලී කොට, බෝතල්, ගල්)
- ඔබට පයින් ගැසීමට, ඔබව සපා කෑමට, හෝ තල්ලු කිරීමට හැකියාවක් අදාළ පුද්ගලයාට තිබේ ද?
- මානසික ව්‍යාධිමය සංඥා (තමා සමග කතා කිරීම, සැකයෙන් පසුවීම, කතාබහ සහ හැසිරීම තුළ අර්ථයක් නැති වීම)

ඔබෙන්ම විමසන්න: ළඟාවීම ආරක්ෂිතද?

- අදාළ පුද්ගලයාගේ හැසිරීම වෙනස් වන සුලු සහ අනපේක්ෂිතද?
- සැකයක් ඇත්නම්, වහාම උදව් ලබා ගන්න.

කතා කළ යුත්තේ කා හට දැයි දැනගන්න

වෙනත් පාර්ශවයක් සමග සම්බන්ධ විය යුත්තේ කෙසේදැයි සහ කුමන අවස්ථාවකදී දැයි යන්න පිළිබඳ සැලැස්මක් තබා ගන්න: සහාය ලබාගැනීමට අදාළ දුරකථන අංක සූදානමින් තබාගන්න (සම්පත් සහ යොමු කිරීමේ ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ පරිච්ඡේදය බලන්න):

උදා: 1990 ගිලන් රථ සේවය, 1926 මානසික සෞඛ්‍ය උපකාරක අංකය, විශ්වාසදායක මනෝ උපදේශකයෙක්, හෝ සහාය සොයා ගැනීම සම්බන්ධ පරිච්ඡේදයේ සඳහන්, අදාළ දුරකථන අංක.

ඔවුන්ගේ වේදනාව හෝ මානසික ගැටළුව සම්බන්ධයෙන් උදව් කිරීමෙන් පසු ඔබ සුවෙන්දැයි ඔබව පරීක්ෂා කරගන්න

සංවාදයෙන් පසු ඔබවම පරීක්ෂා කරගැනීමට ඉහත සාකච්ඡා කළ වටපිටාව සමග සම්බන්ධ වීමේ ක්‍රම භාවිත කරන්න.

ඔබෙන්ම විමසන්න:

"මට කොහොමද දැනෙන්නේ?"

යමක් කරන්න: ජලය පානය කරන්න, මදක් ඇවිදින්න, විවේක ගන්න.

ඔවුන් ඔබත් සමග අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා බැඳීමක් ඇතිකර ගනී නම් සහ සහාය සඳහා ඔබ මත පමණක් රඳා පවතී නම් ප්‍රවේශම් වන්න.

පෞද්ගලිකත්වයට ගරු කරන්න, නමුත් රහස්‍යභාවය පොරොන්දු නොවන්න.

මෙසේ පවසන්න:

"ඔයාට අනතුරක් තියෙනවා කියලා මට නොහිතෙන තාක් කල් මම මේක පෞද්ගලිකව තියා ගන්නම් - එහෙම හිතුනොත්, මට උදව් ලබා ගන්න සිද්ද වෙනවා"

මින් ඔබ දෙදෙනාම ආරක්ෂා වේ.

ස්ථිර ලෙස සහ ආත්ම විශ්වාසයෙන් සන්නිවේදනය භාවිත කරන්න

පැහැදිලිව සහ සහකම්පනයෙන් යුතුව කතා කරන්න.

මෙසේ පැවසීමට බිය නොවන්න:

"මට දැන් විවේකයක් ගන්න ඕන."

"මේ කතාව මට තනියම කරන්න අමාරු තරම් බරපතල වෙනවා."

"තවදුරටත් උදව් ගන්න පුහුණුවක් තියෙන කෙනෙක්ව සම්බන්ධ කරගන්න ඕන."

ALVEE ක්‍රමය අනුගමනය කරන්න

එම සැලැස්ම ඔබට ක්‍රමානුකූලව මනස හැඩගස්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.

ඇහුම්කන් දෙමින් පමණක් සිටීමෙන් වළකින්න. ඉදිරියට යාම තුළින් ආරක්ෂාව සහ සහාය ලබාගැනීම සඳහා අවශ්‍ය පියවර ගැනීමට ඔවුන්ට උපකාරී වේ.

ඔබ ගැනත් බලා ගන්න

දුෂ්කර සංවාද හෝ තත්ත්වයන්ගෙන් පසු, ඔබ විශ්වාස කරන කෙනෙකු සමඟ කතා කරන්න.

නිරන්තර පුහුණුව සහ තමා හා තත්ත්වයේ පුද්ගලයන්ගේ අධීක්ෂණය හරහා, අවශ්‍ය පහසු සීමාවන් පවත්වා ගැනීමට සහ අධික වෙහෙසට පත්වීම වළක්වා ගැනීමට උපකාර ලැබේ.

ඔබ ගුරුවරයෙක්, සෞඛ්‍ය සේවකයෙක් හෝ ඉදිරිපෙළ ක්‍රියාකරුවෙක් නම්, එසේත් නැත්නම් රැකියාවේ කොටසක් ලෙස ඔබ MHFA ලබා දෙන්නේ නම්, බරපතල සිදුවීම් ලේඛනගත කිරීමට සහ ඔබේ රැකියා කරන ස්ථානයේ ප්‍රතිපත්ති අනුගමනය කිරීමට වග බලා ගන්න. ඔබට එය ඉහළ බලධාරීන්ට දැනුම් දීමට සිදු විය හැකි ය.

MHFA ලබා දෙන්නන් සඳහා වන පුහුණු වැඩසටහන් හෝ සහායක කණ්ඩායම් සමග සම්බන්ධ වන්න. සම්පත් ගැන මාර්ගෝපදේශය බලන්න.

විවේකයක් ගැනීම සඳහා හෝ ඔබට අවශ්‍යතාවක් දැනුණු විට එපා/බැහැ කීමට බිය නොවන්න.

ශාරීරික සෞඛ්‍යය සම්බන්ධ කරුණු සහ LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයින් සඳහා සහාය

LGBTIQ+ පුද්ගලයින්ට ද ඇත්තේ අන් අයට සාමාන්‍යයෙන් ඇතිවන ශාරීරික සෞඛ්‍යය සම්බන්ධ අවශ්‍යතා ය. කෙසේ නමුත්, තම ශරීරය, වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර, සහ පුද්ගල අත්දැකීම් සම්බන්ධ අමතර සෞඛ්‍ය සේවා ද ඇතැම් අයට අවශ්‍ය විය හැකි ය.

ඇතැම් LGBTIQ+ පුද්ගලයන්, විශේෂයෙන්ම සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයන්, හෝමෝන ප්‍රතිකාර ලබාගන්නවා හෝ සමාජභාවය තහවුරු කරන වෛද්‍ය ක්‍රියාවලිය තුළ සිටිනවා විය

හැක. මෙම ප්‍රතිකාර අත්‍යාවශ්‍ය වන අතර, නිසි වෛද්‍ය අධීක්ෂණය සහ පසු සත්කාර අවශ්‍ය වන ආකාරයේ ශාරීරික හා මානසික බලපෑම් ඇති කළ හැකි ය. සමාජයෙන් එල්ල වන නින්දාව, වෙනස්කොට සැලකීම, සහ අනිසි ලෙස සැලකීමට ඇති බිය හේතුවෙන් බොහෝ පුද්ගලයන් නියමිත කාලයට සෞඛ්‍ය සේවා ලබා නොගන්න අතර, පසු විපරම් සහාය ද ලබා නොගනී. සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සිදු කරන හිරිහැර කිරීම්, හිංසාකාරී ක්‍රියා, හෝ වෙනස්කොට සැලකීම් පිළිබඳ අත්දැකීම් හේතුවෙන්, වෛද්‍ය සේවාවන් වෙත ආරක්ෂිතව සහ ගෞරවනීය ලෙස ප්‍රවේශවීම සම්බන්ධයෙන් ඔවුන්ව තවදුරටත් අධෛර්යමත් කෙරේ.

ඊට අමතරව, දිගු කාලීනව සමාජයෙන් එල්ල වන නින්දාවට, වෙනස්කොට සැලකීමට, සහ ප්‍රචණ්ඩත්වයට නිරාවරණය වීම ශාරීරික සෞඛ්‍යයට ද බල පෑ හැකි අතර, එය, හිසරදය, උදරයේ ගැටළු, තෙහෙට්ටුව හෝ නිදාගැනීම සම්බන්ධ අපහසුතා වැනි ගැටළු වලට ද මඟ පාදයි. ඒ නිසා, මානසික යහපැවැත්මට සහාය වීම යනු ශාරීරික සෞඛ්‍යයට සහාය වීමේ වැදගත් අංගයකි.

ඕනෑම LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයෙකු ශාරීරික සෞඛ්‍ය ගැටළුවකින් පෙළේ නම්, ඔවුන්ව උපකාර සඳහා යොමු කිරීම වැදගත් වේ. සම්පත් සහ යොමු කිරීමේ මාර්ග පිළිබඳ පරිච්ඡේදය තුළින් ඊට අදාළ සහාය ලබාගත හැකි ය.

පහත දක්වා ඇති සැබෑ අත්දැකීම් සහ අවශ්‍යතා ඇති සෑම ප්‍රජා සාමාජිකයකුටම සහාය වීම සඳහා MHFA භාවිත කළ හැකි ආකාරය බලන්න.

සැබෑ ජීවිතයේ අවස්ථා - MHFA පුහුණු සැසි

මෙහි ඇති උදාහරණ:

- හැසිරීමේ වෙනස්කම් සැළකිල්ලට ගැනීම
- අනන්‍යතාව හෙළිකිරීමෙන් පසු පවුලෙන් ප්‍රතික්ෂේප වීම
- විශ්වවිද්‍යාලයේ දී හිරිහැර කිරීම
- රැකියා ස්ථානයේ දී සිදුවන වෙනස්කොට සැලකීම
- පොලිසිය හෝ නීතිය සම්බන්ධ ගැටළුවලට ඇති බිය
- තමන් තුළ ම ඇති වන ලැජ්ජාව සහ විෂාදය
- තමන්ටම හානිකර ගැනීමේ සිතුවිලි
- කුලී ස්ථානයකින් ඉවත් කිරීමට ලක්වීමේ අර්බුදකාරී අවස්ථාව

එක් එක් අවස්ථාව හරහා පෙන්වන්නේ:

- තක්සේරු කරන්නේ කෙසේද
- ඇහුම්කන් දෙන්නේ කෙසේද
- හැඟීම් සාධාරණ යැයි පිළිගන්නේ කෙසේද
- සහාය දක්වන්නේ කෙසේද
- යොමුකිරීම් කරන්නේ කුමන අවස්ථාවලදීද සහ කෙසේද යන්නයි.

1. **හැසිරීමේ වෙනස්කම් සැලකිල්ලට ගැනීම**

ඔබේ සමරිසි මිතුරිය නිහඬව, ඊකියාව මඟ හරිමින්, සහ බොහෝ විට දුකෙන් හා වෙහෙසට පත්ව සිටින බව පෙනේ.

දළ **MHFA** සටහන

තක්සේරු කරන්න, ප්‍රවේශ වන්න, සහාය වන්න.

ඔබ:

"හායි, මෑතක ඉඳන් ඔයා වෙනදට ඉන්න කෙනා වගේ නෙමෙයි මට පේන්නේ. ඔයා හොඳින් ද?"

(ඔබ මෘදු ලෙස සංවාදය ආරම්භ කර, සැළකිල්ලක් දක්වන බව පෙන්වයි.)

පුද්ගලයකු ගැන යම් මතයක් ඇති කර ගන්නේ නැතිව ඔවුන්ට ඇහුම්කන් දෙන්න.

ඔවුන්ගේ හැඟීම් සාධාරණ යැයි පිළිගන්න.

ඔබ:

"ඒකනම් ඇත්තටම අමාරු දෙයක් වගේ. ඔයාට මෙහෙම දැනෙන එක ගැන මට නම් ඇත්තටම කණගාටුයි."

ඔවුන් දැඩි ලෙස කලකිරී හෝ දුක්ඛිත තත්ත්වයක සිටින බවක් දැනෙනවා යැයි පවසයි නම්,

මෙසේ අසන්න:

"ඔයාට රිද්දවාගන්න හිතෙන තරමට දුකයිද?"

මන්ද, ස්වයං-හානි හෝ සියදිවි නසාගැනීමේ සිතුවිලි පිළිබඳ තොරතුරු මිනිසුන් ස්වේච්ඡාවෙන් නොපැවසීමට ඉඩ ඇත.

මානසික සහයෝගය ලබා දෙන්න.

ඔබ:

"ඔයා තනිවෙලා නැහැ. ගොඩක් අයට මේ වගේ දේවල් දැනෙනවා, අනික උදව් ගත්තම මේ දේවල් හොඳ අතට හැරෙයි."

"මේක ඔයාගේ වරදක් නෙමෙයි. ඔයාට දැනෙන විදිය හොඳ අතට හරවගන්න ක්‍රම තියෙනවා."

උදව් ලබා ගැනීමට දිරිමත් කරන්න.

ඔබ:

"ඔයා විශ්වාස කරන පවුලේ කෙනෙක් හරි යාලුවෙක් හරි ඉන්නවද ඔයාට කතා කරන්න පුළුවන්?"

"ඔයා කැමතිද වෙලාවක ඇවිත් කාලය ගත කරන්න, නැත්තම් ඇවිදන්න යන්න? ඔයා මේ දේ තනියම කරන්න ඕන නැහැ."

"මනෝ උපදේශකයෙක් හරි වෛද්‍යවරයෙක් හරි එක්ක කතා කරනවද කියල හිතල බලනවද? ඒගොල්ලන්ට පුළුවන් ඇත්තටම උදව් කරන්න"

"ඔයාට ලේසි වෙනවා නම් මටත් පුළුවන් ඔයත් එක්ක යන්න."

"ඔයාට උදව්වක් වෙනවා නම් මට පුළුවන් ඔයා වෙනුවෙන් උපකාරක සේවාවකට/මනෝ උපදේශන සේවාවකට කතා කරන්න"

2. අනන්‍යතාව හෙළි කිරීමෙන් පසු පවුලෙන් ප්‍රතික්ෂේප වීම

වයස අවුරුදු 24 ක් වන සමරිසි මිතුරෙකු ඔහුගේ ලිංගික දිශානතිය පිළිබඳ ඔහුගේ දෙමාපියන්ට පවසයි. ඔහුගේ දෙමාපියන් ඔහු සමඟ කතා කිරීම නවත්වන අතර, *"පවුලට අපහාස නොකර මේ විකාරය නවත්වන්නේ නැත්නම්"* ඔහුව නිවසින් පන්නා දමන බවට ද තර්ජනය කරයි.

එම මිතුරාට හැගෙන්නේ කෙසේදැයි අසා, තත්ත්වය තක්සේරු කරගන්න. ඔහුට දුකක්, බියක්, තනිකමක්, ලැජ්ජාවක්, සහ කෝපයක් දැනෙනවා විය හැකි ය.

එම මිතුරා ගැන යම් මතයක් ඇති නො කර ගෙන, දෝෂාරෝපණය නොකර, ඇහුම්කන් දෙන්න.

ඔහුගේ ගැටළුව සහ ඔහුට හැඟෙන ආකාරය පිළිගන්න.

මානසිකව ඔහුට සහාය වන්න.

මෙසේ පවසන්න:

"මට ඇත්තටම කණගාටුයි ඔයාට මේ දේ සිද්දවෙච්ච දේ ගැන. ඔයාට මේ වගේ දෙයක් විය යුතු නැහැ."

ඔහුට නිවසින් පිටවීමට සිදුවනවා නම් තාවකාලික ස්ථානයක් සොයා ගැනීමට සහාය දෙන්න, ධෛර්යමත් කරන්න - විශ්වාසවන්ත මිතුරෙකු, නෑදෑයෙකු, හෝ ආරක්ෂිත ස්වේච්ඡා සේවකයකු සමඟ ආරක්ෂිතව සිටීමට ඔහුට උදව් කරන්න.

විශ්වාසවන්ත මනෝ උපදේශකයෙකුගෙන් හෝ LGBTIQ+ සහායක කණ්ඩායමකින් සහාය ලබා ගැනීමට දිරිමත් කරන්න.

"සමරිසි ආකර්ෂණය ඇතිවීමේ විද්‍යාත්මක පැත්ත ගැන පවුල් එක්ක කතා කරන මනෝ උපදේශකවරයෙක්ව මම දන්නවා."

3. විශ්වවිද්‍යාලයේ දී හිරිහැර කිරීම

සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය ශිෂ්‍යයකුව පන්තියේ මිතුරන් විසින් විහිළුවට සහ නම් පටබැඳීමට ලක් කර, තවද ඔහුට සිනාසෙන අතර, දේශකයින් එම තත්වය නොසලකා හැර ඇත.

අදාළ කතාව අසා, තත්ත්වය තක්සේරු කරන්න. හිරිහැර කිරීම බැරෑරුම් ලෙස සලකන්න. ඔබේ සාමාන්‍ය බුද්ධිය භාවිත කර, අදාළ ශිෂ්‍යයා ඔබ සමඟ විවෘතව කතා කිරීමට සූදානම් විය හැකිදැයි සිතා බලන්න.

"හායි, සිද්ද වෙච්ච හිරිහැර කිරීම මම දැක්කා. ඔයා හොඳින්ද? ඔයා කොහොමද ඒක ඉවසන්නේ?"

එවන් සංවේදී, ගෞරවය පෙන්වන ආකාරයේ ප්‍රවේශයක් හරහා ඔබට ඔවුන් සමග සම්බන්ධ වීමට ඉඩ ලැබෙනු ඇත. ඉන්පසු අසන විවෘත ප්‍රශ්නය හරහා අදාළ ශිෂ්‍යයාට වඩාත් පහසුවෙන් කතා කිරීමට සහ ඔවුන්ගේ හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමට ඉඩ සැලසෙනු ඇත.

ඇහුම්කන් දෙන්න. සමහර විට අදාළ ශිෂ්‍යයා ඔහුගේ හෝ ඇයගේ හදවතේ ඇති දේ ප්‍රකාශ කළ හැකි ය.

ඔබට මිත්‍රශීලී ආකාරයෙන් මෙසේ විමසිය හැකි ය:

"දේශකවරුන්ගේ ප්‍රතිචාරය ගැන ඔයා හිතන්නේ මොකක්ද?"

ඒ සියල්ල ගැන ඔබට හැඟෙන ආකාරය නොදන්නා නිසා අදාළ ශිෂ්‍යයා පසුබට වන බවක් ඇත්නම්, මේ තත්ත්වය නොසලකා හැරීම සුදුසු නොවන බව ඔබ සිතන බවත් පවසන්න.

ඔහුගේ ගැටළුව සහ ඔහුට හැඟෙන ආකාරය සාධාරණ යැයි පිළිගන්න.

"ම්, හැමදාම මේකට මූණ දෙන එක කොච්චර පීඩනයක්ද කියල මට හිතාගන්න පුළුවන්."

ඔහුට මානසික සහාය දෙන්න.

මෙසේ පවසන්න:

“ඔයාට මේ සිද්දවෙන දේ ගැන මට ඇත්තටම කණගාටුයි. ඔයාට මෙහෙම සිද්ද විය යුතු නැහැ.”

“ඒගොල්ලන්ව නවත්වන්න ඕනේ”

“මේක ඔයාගේ වරදක් නෙමෙයි.”

සහයෝගය ලබාගැනීම දිරිමත් කරන්න. විශ්වවිද්‍යාලය තුළ ඔවුන්ට ආරක්ෂිත බවක් දැනීමට උදව් කරන්න. මෙයට තනිවම මුහුණ නොදෙන ලෙස දිරිමත් කරන්න.

මිතුරෙකු වන්න, නැතහොත් ඔහුගේ හෝ ඇයගේම මිතුරෙකු ඇතිකර ගැනීමට දිරිමත් කරන්න. කථිකාචාර්යවරයෙක්, එකම කණ්ඩායමේ කෙනෙක්, හෝ නේවාසිකාගාරයේ සිටින වෙනත් අයෙක් වැනි ආරක්ෂාව බලාපොරොත්තු විය හැකි පුද්ගලයන්ව හඳුනා ගැනීමට ඔවුන්ට උදව් කරන්න.

විවේක ගැනීම සහ ස්වයං-රැකවරණය දිරිමත් කරන්න. ඔබට සතුටක් සහ ස්ථාවර බවක් දැනෙන කුඩා දේවල්, විනෝදාංශයක යෙදීම, අත්කම්, පින්තාරු කිරීම, සින්දු ඇසීම, මුහුදු වෙරළේ හෝ මිදුලේ ඇවිදීම, තේ කෝප්පයක් පානය කිරීම, චිත්‍රපටයක් නැරඹීම. (ස්වයං-රැකවරණය සම්බන්ධයෙන් 03 වන පරිච්ඡේදය බලන්න.)

මනෝ උපදේශකයකු හෝ LGBTIQ+ සහායක කණ්ඩායමක් සමග සම්බන්ධ වන්න.

“ශිෂ්‍යයින්ගේ යහපත ගැන හොයල බලන සමිතියක් විශ්වවිද්‍යාලයේ තියෙනවා. මට පුළුවන් ඔයාව අදාළ පුද්ගලයෙක්ට සම්බන්ධ කරන්න.”

අදාළ ශිෂ්‍යයාගේ කැමැත්ත ඇතිව, විශ්වවිද්‍යාල බලධාරීන් සමග සම්බන්ධ විය හැකි ආරක්ෂිතම ආකාරයෙන් ඔවුන්ට දැනුම් දෙන්න.

4. රැකියා ස්ථානයේ සිදුවන වෙනස්කොට සැලකීම

එකට සේවය කරන සමරිසි පුද්ගලයකු උසස්වීම් සඳහා නොසලකා හැර ඇති අතර, රැකියාව කරන ස්ථානයේ දී ඔහුගේ ලිංගිකත්වය ගැන විහිලු කිරීම් අසන්නට ලැබේ. මේ ගැන කතා කිරීමට ඔහු ඔබ වෙත පැමිණේ.

මෙම පුද්ගලයාට ආතතියක්, වටිනාකමක් නැති බවක්, සහ සිය රැකියාව අහිමි වේ යැයි බියක් දැනෙනවා විය හැකි ය. ඔහුට කලකිරීමක් සහ කෝපයක් ද දැනෙනවා විය හැකි ය.

සන්සුන්ව ඇහුම්කන් දී, ඔහුගේ හැඟීම් පිළිගන්න. අසාධාරණයක් සිදු වූ බව පිළිගන්න.

අදාළ සිදුවීම් පිළිබඳ වාර්තා තබා ගන්න ලෙසත්, ඊට අදාළ ඊමේල් පණිවිඩ ගබඩා කර තබා ගන්න ලෙසත් යෝජනා කරන්න.

මානසික සහයෝගය ලබාගැනීමට දිරිමත් කරන්න:

- මෙහිදී ගැටළුව, ඔවුන්ගේ අනන්‍යතාව නොවන බව මතක් කර දෙන්න.
- දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම වැනි, ඔහුට ගැලපෙන, ආතතිය අඩු කරගැනීමේ පියවරයන් ගැනීමට දිරිමත් කරන්න. හැකි නම් වඩාත් LGBTIQ+ හිතකාමී වැඩ ආයතනයකට සම්බන්ධ වීමට යෝජනා කරන්න.
- මේ පාර්ශව වලින් සහාය ලබාගන්නා ලෙස දිරිමත් කරන්න:
  - විශ්වාසවන්ත සගයන්ගෙන්,
  - මානව සම්පත් දෙපාර්තමේන්තුවෙන් (ඇත්නම්),
  - හෝ සුදුසු උපකාරක දුරකථන මාර්ගවලින්,

සහාය ලබා ගැනීමට දිරිමත් කරන්න. ඇතැම් නීතිමය උපකාරක දුරකථන අංක හරහා ඔහුට ගත හැකි වඩාත් නිශ්චිත ක්‍රියාමාර්ග වෙත ඔහුව යොමු කිරීමට ඉඩ ඇත.

5. පොලිසිය හෝ නීතිය සම්බන්ධ ගැටළුවලට ඇති බිය

හිරිහැරයට හෝ අත්අඩංගුවට පත්වීමට ඇති බිය හේතුවෙන් සමරිසි යුවළක් එකට එළියට යාමෙන් වැළකී සිටී. ඔවුන් තම බිය පිළිබඳව ඔබට අහම්බෙන් මෙන් පවසයි.

ඇහුම්කන් දෙන්න. ඔවුන්ට දැනෙන බිය ගණන් නොගෙන සිටින්න එපා. ඔවුන්ට කතා කිරීමට ඉඩ දෙන්න. ඔවුන් නිතරම බියෙන් සහ කාංසාවෙන් සිටිනවා විය හැකි ය.

ඔවුන්ගේ හැඟීම් සාධාරණ යැයි පිළිගනිමින් මෙසේ පවසන්න:

"මේ වගේ තත්ත්වයක දී ඔයාට බය හිතෙන එක සාධාරණයි."

මානසික සහයෝගය ලබාගන්න දිරිමත් කරන්න. අධික බියක දී භාවිත කළ යුතු වටපිටාව සමග සම්බන්ධ වීමේ ශිල්පීය ක්‍රම කිහිපයක් යෝජනා කරන්න. (සෙමින් හුස්ම ගැනීම, වටපිටාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම, සහ සන්සුන් කරවන වාක්‍ය.)

"මගේ තත්වය යහපත් වෙනවා. මම කිසිම වැරැද්දක් කරන්නේ නැහැ"

නීතියේ සහ නීතිය ක්‍රියාත්මක කරන පුද්ගලයන්ගේ ආකල්පවල ධනාත්මක වෙනසක් ඇති කිරීම සඳහා වෙහෙස වී වැඩ කරන බොහෝ ක්‍රියාකාරීන්, වෘත්තිකයින් සහ සංවිධාන ඇති බව ඔවුන්ට මතක් කරන්න. ඇතැම් පොලිස් නිලධාරීන් මේ ගැටළු සම්බන්ධයෙන් වඩාත් දැනුවත් බව ද ඔවුන්ට සිහි කරන්න.

නීතිමය ගැටළු ඇති වූ අවස්ථාවල දී රැඳී සිටීමට හැකි ආරක්ෂිත ස්ථාන හෝ විශ්වාස කළ හැකි සංවිධාන මෙන්ම, උපකාර ලබා ගැනීම සඳහා ස්වේච්ඡාවෙන් සේවය සපයන නීතිඥයන් පිළිබඳ ද තොරතුරු බෙදා ගන්න.

6. තමන් තුළ ම ඇති වූ ලැජ්ජාව සහ විෂාදය

ආගමික හෝ සංස්කෘතික පණිවිඩ හේතුවෙන් තමන් "වැරදි" යැයි විශ්වාස කරන ද්විරිසි පුද්ගලයකු විෂාදයට පත්වේ.

එම පුද්ගලයා ගැන යම් මතයක් ඇති නො කර ගෙන, ඔවුන්ට ඇහුම්කන් දෙන්න. අදාළ පුද්ගලයාට වරදකාරී, තමන්ටම වෛර කරගන්නා, දුක්බදායක, සහ අඩු ශක්තියක් ඇති බවක් දැනෙනවා විය හැකි ය.

එම පුද්ගලයාගේ පසුබිම තුළ මෙසේ දැනෙන්නේ මන්දැයි හොඳින් වටහාගත හැකි යැයි පිළිගන්න. මෙසේ පැවසීම උපකාරී නොවේ:

"මේ ඔක්කොම තියෙන්නේ ඔයාගේ ඔළුවේ. ඒක අල්ලලා දාන්න. මේ රටේ ඕන තරම් ද්විරිසි අය ඉන්නවා, ඒගොල්ලෝ ඔයා වගේ හිතන්නේ නැහැ."

මානසික සහයෝගය ලබා දෙන්න. ඔවුන් තුළ ඇති හානිකර විශ්වාසයන්ට මිත්‍රශීලී ලෙස අභියෝග කරන්න.

මෙසේ කියන්න:

"ඔයා කිසිම වැරැද්දක් කරලා නැහැ. මේ ඔයාගේ අනන්‍යතාව. අපිව සමාජය ඇතුළේ හදපු වඩපු විදිය නිසා ගොඩක් අයට දුක්ඛිත හෝ පහත් බවක් දැනෙනවා."

සහාය ලබාගැනීම දිරිමත් කරන්න. කුඩා, ධනාත්මක ක්‍රියා (විවේකය, කතාබහ කිරීම, දිනපොතේ ලිවීම). සහායක කණ්ඩායමකට සම්බන්ධ වීමට දිරිමත් කරන්න.

දුක දීර්ඝ කාලයක් පවතින්නේ නම් හෝ නරක අතට හැරේ නම් වෘත්තීය උපකාර ලබාගන්නා ලෙස යෝජනා කරන්න.

7. තමන්ට හානි ගැනීම හෝ සියදිවි නසා ගැනීම පිළිබඳ සිතුවිලි

LGBTIQ+ තරුණයෙක් මෙසේ පවසයි,

"මට අනාගතයක් තියෙන බවක් පේන්න නැහැ. සමහර වෙලාවට මම ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ මම ජීවතුන් අතර නොහිටියා නම් කියලා."

පැහැදිලිවම මෙම පුද්ගලයාට දරාගැනීමට අපහසු තරම් ප්‍රබල හැඟීම් ඇති වී ඇති අතර, සිර වී, බලාපොරොත්තු විරහිතව සිටී.

තක්සේරු කරන්න - එය බැරෑරුම් ලෙස සලකා, සන්සුන්ව සිටින්න.

හොඳින් ඇහුම්කන් දෙන්න, සහ කලබල නොවී, අවවාද නොදී සිටින්න.

ඔවුන්ගේ දැනෙන දේ පිළිගෙන, මානසික සහයෝගය ලබා දෙන්න. මෙසේ පවසන්න:

"ඔයා මට කතා කරපු එක ගැන මට සතුටුයි. ඒක ඔයා කරපු නිර්භීත දෙයක්."

විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුගෙන්, මනෝ උපදේශකයෙකුගෙන් හෝ උපකාරක සේවාවකින් ඉක්මන් සහාය ලබා ගැනීමට දිරිමත් කරන්න.

ඔවුන් සමඟ රැඳී සිට, ඔවුන් අනතුරුදායක තත්ත්වයක සිටී නම් ඔවුන්ට සහාය ලබා ගැනීමට උදව් කරන්න.

8. නෙරපා හැරීමේ අර්බුදය

තරුණ සමරිසි කාන්තාවක් කොළඹ කුලියට ගත් නිවසක ජීවත් වේ. නිවාස හිමියන් ඇය සමරිසි බවත්, ඇගේ පෙම්වතිය ඇයගේ නිවසට පැමිණෙන බවත් දැන ගනී. මේ හා බැඳුණු දැඩි සංස්කෘතික අපකීර්තිය නිසා, හිමිකරුවන් ඇයට වහාම නිවසින් පිටව යන ලෙස පවසයි. ඇයට කම්පනයක්, බියක් සහ අවමානයක් දැනේ. මුදල් හෝ උදව් ඉල්ලා ගැනීමට සමීප පුද්ගලයකු නොමැති නිසා ඇය එදින රාත්‍රියේ නිදාගන්නේ කොහේ දැයි අදහසක් තිබුනේ නැත. දැඩි පීඩාවක් විඳ දරාගනිමින් සහ අඬමින් ඇය LGBTIQ උපකාරක සේවාවට කතා කරයි.

A – Acknowledge distress and ensure immediate safety (පීඩාකාරී අවස්ථාව පිළිගෙන, ඒ අවස්ථාවේ ආරක්ෂාව සහතික කරන්න)

උපකාරක සේවාවේ සේවය කරන තැනැත්තා ඇය කෙතරම් පීඩාවට පත්ව සිටිනවාද සහ ඇය මේ මොහොතේ ආරක්ෂිතද යන්න මිත්‍රශීලී ලෙස පරීක්ෂා කරයි.

කලබල වීමකින් හෝ පීඩනයකින් තොරව, ඔවුන් සරල, සන්සුන් ප්‍රශ්න අසයි.

ඔවුන් ස්ථාවර ලෙස, සහ අමතන්නාට සැනසීමක් ලැබෙන ආකාරයෙන් දුරකථනයේ රැඳී සිටිති.

"ඔයා අපිට කතා කිරීම ගැන මට ඇත්තටම සතුටුයි. ඔයා මේ මොහොතේ කොච්චර බලපෑමකට ලක් වෙලා ඉන්නවද කියලා තේරුම් ගන්න මට ඕන."

"මේ මොහොතේ ඔයා ඉන්නේ ආරක්ෂිත තැනක ද?"

L – Listen without judgement (පුද්ගලයකු ගැන යම් මතයක් ඇති නොකර ගෙන ඔවුන්ට ඇහුම්කන් දෙන්න)

මෙම සේවකයා ඇයට ඇගේම වචනවලින් කතාව කීමට ඉඩ පාදයි.

ඔවුන් බාධා කරන්නේ, තර්ක කරන්නේ, හෝ ඇගේ ලිංගිකත්වය, හෝ තීරණ ප්‍රශ්න කරන්නේ නැත.

ඔවුන් බිය, ලැජ්ජාව, තරහ සහ අසරණ බවක් දැනීම වැනි සිතුවිලි වලට ඇහුම්කන් දෙයි.

"ඔයා වෙලාව අරගෙන කතා කරන්න. මම අහගෙන ඉන්නවා."

V – Validate feelings and experience (හැඟීම් සහ අත්දැකීම් සාධාරණ යැයි පිළිගැනීම)

මෙම සේවකයා ඇගේ හැඟීම් පැහැදිලිව විස්තර කර, ඒවා පිළිගනී.

ඇය මුහුණ දුන් වෙනස්කොට සැලකීම වැරදි බව ඔවුන් තහවුරු කරයි.

"ඔයාට සිද්ද වෙච්ච දේ අසාධාරණයි සහ හරිම වේදනාකාරීයි."

"ඔයාගේ තත්ත්වේ ඉන්න ඕනම කෙනෙක්ට බයක් සහ කම්පනයක් දැනෙනවා."

"ඔයා ඔයා විදියට හිටපු එක වැරදි දෙයක් නෙමෙයි."

E – Encourage emotional support with calming and grounding techniques (සන්සුන් වීමේ සහ තම වටපිටාව සමග සම්බන්ධ වීමේ ශිල්පීය ක්‍රම සමඟ මානසික සහයෝගය ලබාගැනීම දිරිමත් කරන්න)

සෙමින් කටයුතු කිරීමට සේවකයා ඇයට උපකාරී වන අතර, එවිට, ඇයට වඩාත් පැහැදිලිව සිතීමට හැකි වේ.

ඇයට බල නොකරමින්, ඔවුන් සරල ග්‍රවුන්ඩින් ශිල්පීය ක්‍රම භාවිත කරයි.

"අපි පොඩ්ඩකට නැවතිලා, සෙමින්, එකට හුස්මක් ගමු."

"ඔයා මේ මොහොතේ තනිවෙලා නැහැ. මම ඔයත් එක්ක ඉන්නවා."

සන්සුන් කරන වාක්‍ය (නැවත නැවතත් පැවසිය හැකි ය):

"ඔයා දැන් ආරක්ෂිතයි. අපි ඔයාට ඇහුම්කන් දෙනවා. මේ අවස්ථාව ගෙවිලා යයි."

E – Encourage getting next practical help (ඊළඟ ප්‍රායෝගික උපකාරය ලබා ගැනීමට දිරිමත් කරන්න)

සියල්ල එකවර නොව, එක් කුඩා ඊළඟ පියවරක් ගැන ඇයට සිතීමට මෙම සේවකයා මිත්‍රශීලී ලෙස උදව් කරයි.

තාවකාලික නවාතැන්, විශ්වාසදායක දන්නා හඳුනන අය හෝ ප්‍රජා සහාය වැනි වහාම ගත හැකි පියවර ඔවුන් සාකච්ඡා කරයි.

"අපිට පුළුවන් එක පාරකට එක පියවරක් ගැන හිතන්න."

"ඔයාට අද රෑ ඉන්න පුළුවන් කොහෙද කියන එක ගැන හිතල බලන්න මම ඔයාට උදව් කරන්නද?"

සහාය ලබාගැනීමට ස්ථාන ඇති බවත්, උපකාර ඉල්ලා සිටීම ශක්තියක් බවත් ඔවුන් ඇයට සිහි කරයි.

ලබාගත හැකි ආරක්ෂිත නිවාසයකට, කන්‍යාරාමයකට, හෝ වෙනත් සුදුසු නවාතැනකට ඇයව යොමු කළ හැකි ය.

අමතන්නා සම්බන්ධයෙන් අනුගමනය කළ යුතු අවසාන සහතික කිරීම

"ඔයාට ආරක්ෂාව, අභිමානය, සහ ගෞරවය ලැබෙන්න ඕන."

"මේ තත්ත්වය ඔයාගේ වටිනාකම තීරණය කරන්නේ නැහැ."

"අපි එකතු වෙලා, මේ තත්ත්වය එක පාරකට එක පියවරක් විදියට විසඳමු."

9. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ගැටළුවක් බවට පත්වීම

අවුරුදු 26 ක් වයසැති, LGBTIQ+ ලෙස හඳුනා ගන්නා පුද්ගලයෙකු පෞද්ගලික අංශයේ පරිපාලන නිලධාරියෙකු ලෙස සේවය කරයි. පසුගිය මාස කිහිපය තුළ ඔහු සෑම දිනකම පාහේ මත්පැන් පානය කරන බව මිතුරන් දැක තිබේ. මත්පැන් පානය ආතතිය අඩු කිරීමට සහ නින්දට උපකාරී වන බව ඔහු පවසයි. මෑතකදී, ඔහුට රැකියාවට යාම මඟහැරී, වෙහෙස වූ ගතියකට පත්ව, සියල්ලන්ගෙන් ඈත් වී ඇත.

එසේ මත්පැන් පානය කිරීම දිගටම කළහොත් ඔහුව සේවයෙන් පහ කරනු ඇතැයි හෝ ඔහු වෙනත් කරදරයකට මුහුණ දෙනු ඇතැයි මිතුරන් කනස්සල්ලට පත්ව සිටී.

උදව් කරන්නේ කෙසේද

තක්සේරු කරන්න, සහ ශාරීරිකව අනතුරුදායක තත්ත්වයක සිටී නම්, වහාම ආරක්ෂාව සහතික කරන්න

පුද්ගලයා ආරක්ෂිත ස්ථානයක සිටින බවට වග බලා ගන්න. ඔවුන් අසනීප, ව්‍යාකූල හෝ හානියක් වීමේ අවදානම් තත්ත්වයක ඇති බව පෙනේ නම්, වෛද්‍ය උපකාර ලබා ගන්න 1990 (සුවසැරිය).

පුද්ගලයකු ගැන යම් මතයක් ඇති කර නො ගෙන, ඔවුන්ට ඇහුම්කන් දෙන්න

සන්සුන්ව හා ප්‍රවේශමෙන් කතා කරන්න. දොස් පැවරීමෙන් හෝ විවේචනය කිරීමෙන් වළකින්න. ඔහුට දැනෙන දේ ගැන කතා කිරීමට ඉඩ දෙන්න. වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා දීමෙන් වළකින්න. කොපමණ ප්‍රමාණයක් පානය කළ යුතුද යන්න හෝ එය නතර කරන්නේ කෙසේ දැයි කීමෙන් වළකින්න. සහාය සහ ආරක්ෂාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

ආතතිය සහ හැඟීම් පිළිගන්න

වෙනස්කොට සැලකීම, බිය, සහ හුදකලාව නිසා ඇතිවන ආතතිය හේතුවෙන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය වැඩි විය හැකි බව හඳුනා ගන්න.

වඩාත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න සහයෝගය දීමේ ක්‍රම අනුගමනය කිරීමට දිරිමත් කරන්න

LGBTIQ+ හිතකාමී විශ්වාසවන්ත පුද්ගලයෙකුට, මනෝ උපදේශකයෙකුට හෝ සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නෙකු සමග කතා කිරීමට යෝජනා කරන්න.

ප්‍රායෝගික උපකාර ලබා ගැනීමට දිරිමත් කරන්න

මත්පැන් සහ මත්ද්‍රව්‍ය අවභාවිතය පිළිබඳ LGBTIQ+ හිතකාමී සේවාවන් ලබා ගැනීමට සහ ඔවුන් සමඟ සම්බන්ධ වීමට ඔහුට උදව් කිරීම සඳහා සහාය සොයා ගැනීම පිළිබඳ පරිච්ඡේදය බලන්න.

අවභාවිත කරන ඕනෑම ද්‍රව්‍යයක් සම්බන්ධයෙන් එකම ප්‍රථමාධාර ප්‍රවේශය ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි ය. කරුණාවන්ත, ගෞරවය පෙන්වන ආකාරයේ සහයෝගය, සහ සම්බන්ධතාව හරහා හානිය අඩු කිරීමට සහ සුවය ලැබීම දිරිමත් කළ හැකි ය.

ප්‍රධාන කරුණු

වෙනසක් ඇති කිරීමට ඔබ විශේෂඥයෙකු විය යුතු නැත. සමහර අවස්ථාවල දී, LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයකුට වඩාත් වැදගත් වන්නේ ඔවුන් වෙනුවෙන් කවුරුන් හෝ පෙනී සිටීම, ඔවුන් ට කවුරුන් හෝ අවංකවම ඇහුම්කන් දීම, සහ ඔවුන් ට කල්පනාවෙන් සැලකීම යි.

පස් වන පරිච්ඡේදය

සැවොම පිළිගැනීම

සියලු දෙනාම පිළිගන්නා ශ්‍රී ලංකාවක් සඳහා එකට එක්ව LGBTIQ+ පුද්ගලයන්ගේ මානසික යහපැවැත්ම ශක්තිමත් කිරීම

ශ්‍රී ලංකාව LGBTIQ+ ප්‍රජාව සඳහා ආරක්ෂිත සහ ඔවුන්ව පිළිගන්නා ස්ථානයක් බවට පත් කිරීම සඳහා අප සැම කෙනෙකුටම කාර්යභාරයක් පැවරී ඇති අතර, එමඟින් ඔවුන්ගේ මානසික යහපැවැත්මට හානියක් සිදු වීම වැළක්විය හැකි ය. වෙනස සැමවිටම විශාල විය යුතු නැත. එය, අපගේ නිවෙස්, පාසල්, රැකියාව කරන ස්ථානයේ සහ ප්‍රජාවන් තුළ කුඩා ක්‍රියාවන් වලින් ආරම්භ විය හැකි ය. අපි එකිනෙකාට ගෞරවයෙන් සහ අවබෝධයෙන් සලකන විට, සැම කෙනෙකුටම අභිමානයෙන් සහ ගෞරවයෙන් ජීවත් විය හැකි රටක් ගොඩනැගීමට අපි උදව් කරමු.

තමන්ව පවුලේ සාමාජිකයන්, මිතුරන්, රැකියාවේ සගයන්, හෝ සේවා යෝජකයන් විසින් පිළිගන්නා බව LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයින්ට හැඟෙනා විට, ඔවුන්ට වැඩි ආත්ම විශ්වාසයක්, අඩු කාංසාවක් සහ දුකක්, අනාගතය පිළිබඳ වැඩි බලාපොරොත්තුවක්, සහ රැකියාව, අධ්‍යාපනය සහ සබඳතා කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමේ වැඩි හැකියාවක් ඇත. පිළිගැනීම යනු සියලු දේම සම්පූර්ණයෙන්ම තේරුම් ගැනීම නොවේ. එය පටන් ගන්නේ ඇහුම්කන් දීම, ගෞරවය සහ කරුණාව දැක්වීම හරහා ය.

මෙම පරිච්ඡේදයේ දී, මෙම වෙනස ඇති කිරීම සඳහා පහත සඳහන් එක් එක් පාර්ශව හරහා කළ හැක්කේ කුමක් දැයි සාකච්ඡා කරමු.

- ශ්‍රී ලංකාවේ LGBTIQ+ ප්‍රජාව
- පවුල්
- මිතුරන් සහ සගයන්
- රැකියා කරන ස්ථාන
- ප්‍රජාවන්
- රජය සහ බලධාරීන්

LGBTIQ+ පුද්ගලයෙකු ලෙස සියලු දෙනා ඇතුළත් ශ්‍රී ලංකාවක් සඳහා ඔබට කළ හැක්කේ කුමක්ද

වෙනස ආරම්භ වන්නේ ඔබෙන්. ඔබට ඔබව පිළිගැනීමට අපහසු නම්, අනෙක් අයට එය ඊටත් වඩා දුෂ්කර වනු ඇත. ශක්තිය සහ අභිමානය තමන්ගේ ඇතුළතින්ම ගොඩනගා ගන්න.

ඔබගේ අනන්‍යතාවට අනුව ජීවත් වන්න

ඔබේ වටිනාකම දැන ගන්න. LGBTIQ+ වීම රෝගයක්, පාපයක් හෝ අපරාධයක් නොවන බව ඔබටම මතක් කරගන්න. එය, මිනිසුන්ගේ ස්වාභාවික විවිධත්වයේ කොටසකි. ආරක්ෂිත බවක් දැනෙන විට ඔබ කවුද යන්න ගැන ආඩම්බර සහ විවෘත වන්න. ඔබේ කතාව වැදගත් වේ. සුළුවෙන් හෝ විවෘත වීම හා අවංක වීම හරහා LGBTIQ+ පුද්ගලයන් එදිනෙදා ශ්‍රී ලාංකික ජීවිතයේ කොටසක් බව අන් අයට දැකීමට හැකි වේවි.

සරල ආකාරවලින් විවෘතව සහ අභිමානයෙන් සිටීම

අනන්‍යතාවය ප්‍රදර්ශනය වන බැජ් එකක් හෝ අත් පළඳනාවක් පැළඳීම, ස්ටිකරයක් ඇලවීම හෝ ඔබගේ සමාජ මාධ්‍ය ගිණුමේ කුඩා දේදුන්නක් ප්‍රදර්ශනය කිරීම මගින්, නිහඬව නමුත්, ප්‍රබල ලෙස ඔබගේ අනන්‍යතාව, සහයෝගය සහ අභිමානය පෙන්විය හැක.

ඔබට ආරක්ෂිත බවක් දැනේනම් පමණක්.

ඔබේ අයිතිවාසිකම්, සෞඛ්‍යය සහ ලබා ගත හැකි ප්‍රජා සහයෝගය ගැන ඉගෙන ගන්න

වෙනස ආරම්භ වන්නේ දැනුමෙනි. ඔබ කවුද යන්න සහ ඔබේ අනන්‍යතාව විස්තර කරන භාෂාව තේරුම් ගැනීම ඔබ ගැන පැහැදිලි බවකින් සහ විශ්වාසයෙන් කතා කිරීමට උපකාරී වේ. ඔබ දැනුවත්ව සිටින විට, සන්සුන්ව සහ නිවැරැදිව අන් අයව දැනුවත් කිරීමට ඔබට වඩා හොඳින් හැකිවනු ඇත.

හැකි සෑම විටම ගෞරවය පෙන්වන සිංහල සහ දෙමළ වචන භාවිත කරන්න. ඔබ "*gay*" හෝ "*transgender*" වැනි ඉංග්‍රීසි වචන භාවිත කරන විට, ඒවායේ අර්ථය සරල, සංස්කෘතික වශයෙන් හුරුපුරුදු ආකාරවලින් පැහැදිලි කිරීමට මොහොතක් ගන්න. (එම වචන වල සරල සහ පැහැදිලි අර්ථ දැක්වීම් සඳහා පාරිභාෂික ශබ්දකෝෂය වෙත යොමු විය හැකි ය)

වැරදි තොරතුරු දුටු විට, සන්සුන්ව හා කරුණු මත පදනම් ව ප්‍රතිචාර දක්වන්න. උදාහරණයක් ලෙස, ඔබට මෙසේ පැවසිය හැකි ය:

"ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයයි නූතන මනෝවිද්‍යාවයි අනුව, සමරිසි පිරිමි කෙනෙක් හරි සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී කෙනෙක් හරි වෙන එක ලෙඩක් නෙමෙයි. ඒක මනුෂ්‍යයන්ගේ අනන්‍යතාවයේ ස්වාභාවික වෙනස්වීමක්."

ඔබේ මූලික අයිතිවාසිකම් වැදගත්

LGBTIQ+ පුද්ගලයන් ඇතුළුව ශ්‍රී ලංකාවේ සියලුම දෙනාට පෞද්ගලික ආරක්ෂාව, ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් ආරක්ෂාව, පොලිසිය සහ උසාවි මගින් සාධාරණ ලෙස සැලකීම, වෙනස්කොට සැලකීමකින් තොරව සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීම, සහ තර්ජනයකට හෝ හානියක් සිදුවුවහොත් උපකාර පැතීමේ අයිතිය ඇත.

අදාළ වෛද්‍ය සහ නීතිමය පියවරයන් අනුගමනය කරමින් සහ පවතින පරිපාලන ක්‍රියාවලීන් හරහා, සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයන් නිල ලේඛනවල සඳහන් තමන්ගේ සමාජභාවය ගැන තොරතුරු වෙනස් කළ හැකි ය. සමාජභාවය හඳුනාගැනීමේ සහතිකය (Gender Recognition Certificate-GRC) යනු සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් නිකුත් කරන ලද චක්‍රලේඛයක් වන අතර, ජාතික හැඳුනුම්පත, උප්පැන්න සහතිකය, සහ අනෙකුත් නීතිමය ලියකියවිලි වෙනස් කිරීමේදී එය අවශ්‍ය වේ. පිළිගත් සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශයන්ට අනුව විශේෂඥ මනෝචිකිත්සකවරයෙකු සමඟ කටයුතු කර සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයන්ට GRC ලබා ගත හැකි ය.

බලාපොරොත්තුව ගැන පණිවිඩයක්

ශ්‍රී ලංකාවේ නීති පද්ධතිය තවමත් LGBTIQ+ පුද්ගලයන් සම්බන්ධයෙන් සාධාරණ හෝ පූර්ණ ආකාරයකින් නැත. නමුත්, නීතිය ඔබේ ගෞරවය, මනුෂ්‍යත්වය, හෝ ආරක්ෂාව සඳහා ඇති අයිතිය උදුරා ගන්නේ නැත.

විශ්වාසයෙන් වැඩෙන්න, ඔබේ ප්‍රජාව මත රඳා සිටින්න, සහ ඔබේ හඬ සැලකිය යුතු එකක් බවට පත් කරන්න.

ඔබේ කථාව කියන්න. LGBTIQ+ ජීවිත පිළිබඳ සංවාදය මානුෂීය සංවාදයක් බවට පත් කිරීමට ඇති හොඳම ක්‍රමයක් වන්නේ පෞද්ගලික කථා හරහාය. ඒ, හොඳ මිතුරෙකු, දරුවෙකු, දෙමාපියෙකු, ගුරුවරයෙකු හෝ සගයෙකු වීම යන්නෙන් අදහස් වන්නේ කුමක්ද යන්නයි. එවැනි කථා මගින් මිනිසුන්ට ඒකාකෘති නොව, සැබෑ මිනිසුන් දැකීමට ඉඩ සැලසේ.

රට තුළ සලකුණක් තබා ඇති LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයින් පෙනී සිටින, ධෛර්යමත් කරවන ආකාරයේ යූටියුබ් සාකච්ඡා තිබේ. ඒවා නරඹන්න, ධෛර්යමත් වන්න, සහ ඔබ කැමැති නම් පමණක් ඔබේ අත්දැකීමත් අන් අය සමග බෙදා ගන්න. මෙවැනි අත්දැකීම් ඔවුන්ගේ දෘශ්‍යතාවට, අවබෝධය ලබාගැනීමට, සහ වෙනසට දායක වේ.

ආරක්ෂිත බවක් දැනෙන විට කතා කරන්න.

ඔබ සෑම අපහාසයකටම හෝ ප්‍රහාරයකටම ප්‍රතිචාර දැක්වීමට අවශ්‍ය නැත. නමුත්, අවස්ථාවක් ලැබුණු විට, පන්ති කාමරයක්, රැකියා කරන ස්ථානයක් හෝ මාර්ගගත අවකාශයක් තුළ නිවැරදි තොරතුරු බෙදා හැරීම සඳහා ඔබේ හඬ භාවිත කරන්න. සන්සුන්, අවංක වචන කිහිපයකින් පවා මිනිසුන් සිතන ආකාරය වෙනස් කළ හැකි අතර, ඒකාකෘති බිඳ දැමිය හැකි ය. එය සෑම කෙනෙකුම වෙනස් නො කරනු ඇත. නමුත්, හඬ නැගීම හරහා ඔබ ඔබටම සත්‍යවාදීව සිටින අතර නිහඬතාවය එකම විකල්පය නොවන බව පෙන්වයි. ඔබේ ධෛර්යය අන් අයටද එසේ කිරීමට පෙළඹවිය හැකි ය.

ආදර්ශයෙන් මඟ පෙන්වන්න.

දුෂ්කර අවස්ථාවලදී පවා කරුණාවෙන් හා ගෞරවයෙන් ජීවත් වන්න. සැබෑ ජීවිතයේ දී සහ අන්තර්ජාලයේ දී LGBTIQ+ පුද්ගලයන්ට එරෙහිව ඇති වෛරයට ඔබ ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය ඇත්තෙන් ම වැදගත් ය.

කෝපය සහ කලකිරීම ඇතිවීම සම්පූර්ණයෙන්ම ස්වභාවිකය. කෙසේ වෙතත්, ආක්‍රමණශීලී ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීම ඇතැම් අවස්ථාවල දී LGBTIQ+ පුද්ගලයන්ගේ ජීවිත එතරම් නො දන්නා පුද්ගලයන්, විශේෂයෙන් තවමත් දැනුවත් වෙමින් සිටින අය, බිය වීමට හෝ ඈත් වීමට හේතු විය හැකි ය. ඔවුන් දකින එකම දෙය කෝපය වන විට, ඔවුන් ඒ තුළ ඇති පණිවිඩයට ඇහුම්කන් දීම නතර කිරීමට ඉඩ ඇත.

සන්සුන්ව, ගෞරවයෙන් යුතුව සහ පැහැදිලිව ප්‍රතිචාර දැක්වීම බොහෝ විට ඉතා බලවත් ය. එය ඔබේ විශ්වසනීයත්වය ආරක්ෂා කරයි, අන් අයට ඔබ හා සම්බන්ධ

වීමට උපකාර කරයි, සහ තේරුම් ගැනීමට උදව් කරයි. වෛරයට අභියෝග කිරීමට සහ ඔබේ මතය පවත්වා ගැනීමට වඩාත් බුද්ධිමත් සහ ඵලදායී ක්‍රම තිබේ.

LGBTIQ+ ප්‍රජාවේ සාමාජිකයන්ට එරෙහි වෛරයට මුහුණ දීමට ප්‍රායෝගික ක්‍රම කිහිපයක් දෙස අවධානය යොමු කරමු.

LGBTIQ+ පුද්ගලයන් කෙරෙහි ඇති වෛරයට සන්සුන්ව, බුද්ධිමත්ව සහ ඵලදායක ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීම

ඔබේ ආරක්ෂාවට පළමු තැන දිය යුතු බව මතක තබා ගන්න. ප්‍රතිචාර දැක්වීමට, පසෙකට වීමට, සහ සහාය ලබා ගැනීමට සුදුසු අවස්ථාවන් තිබේ. ඔබේ ගෞරවය පවත්වා ගැනීමට, හදවත් දිනා ගැනීමට, සහ ඔබව ආරක්ෂා කර ගැනීමට මෙම විකල්ප උපකාරී වේ.

මුහුණට මුහුණ දක්වන වෛරය

පළමුව ඔබ ආරක්ෂිත දැයි පරීක්ෂා කරන්න.

ඔබට ශාරීරික තර්ජනයක් ඇති බව දැනේ නම් එම ස්ථානයෙන් ඉවත් වී ආරක්ෂිත ස්ථානයකට යන්න. අවශ්‍ය නම්, ඔබ විශ්වාස කරන පුද්ගලයකුට හෝ උපකාරක සේවාවක් අමතන්න. මේ සඳහා සම්පත් පිළිබඳ පරිච්ඡේදය බලන්න.

කෙටි සහ නිශ්චිත සීමාවන් හඳුනාගැනීම.

යම් අවස්ථාවකදී තත්ත්වය තව දුරටත් නරක අතට හරවා නො ගෙන,සීමාවක් නියම කළ හැකි සරල සහ සන්සුන් අදහස් සහ ප්‍රකාශ භාවිත කරන්න

"කරුණාකර මට එහෙම කතා කරන්න එපා, ඒක හරි නැහැ."

"මම වෛරයෙන් පිරිච්ච කතා පිළිගන්න කැමති නැහැ. ඔයා මේ විදියට නම් දිගටම කතා කරන්නේ, මම මෙතනින් යනවා."

"අපි නම් ඔය විදියට කතා කරන්නේ නැහැ. කරුණාකරලා නවත්තන්න."

ඔබගේ ස්වරය ස්ථාවර, සන්සුන් සහ කෑ නොගසන ආකාරයෙන් ද, ශරීර භාෂාව සැහැල්ලුවෙන්, දෑත් පැහැදිලිව පෙනෙන අයුරින්, නමුත් ඇඟිල්ල දිගු නොකරමින් අදහස් දක්වන්න.

අදාළ පුද්ගලයා හෝ පුද්ගලයාගේ පෞද්ගලිකත්වය නොව, අදාළ හැසිරීම පමණක් පෙන්වා දෙන්න.

ඔවුන් ඔබට පැවසූ දේ මතුකර පෙන්වා දෙන්න. කිසිවිටකත් ඔවුන්ගේ පුද්ගලික වටිනාකමට පහර නොදෙන්න. මේ හරහා අනෙක් පුද්ගලයා කොන් වී ඇති බව දැනීමෙන් වැළකේ.

" ඒ දේ කියන්න නරක දෙයක්. අපි හැමෝටම ගෞරවය ලැබෙන්න ඕනෙ."

"ඒ කියපු දේ හිත රිදවන සහ වෙනස්කම් කරන විදියේ ප්‍රකාශයක්."

"මිනිස්සු ආදරය කරන කෙනා නිසා ඒ අයට එක එක නම් කියන එක අනුමත කරන්න බැහැ."

සරල කරුණු පේළි එකක් හෝ දෙකක් ඔස්සේ කෙටියෙන් දැනුවත් කිරීම.

නිවැරදි දේ කෙටියෙන් පහදා දෙන්න. යමක් නැවත සිතාබැලීම ට මිනිසුන්ට අවශ්‍ය වන්නේ ඇතැම්විට පැහැදිලි වාක්‍යයක් පමණක් විය හැක. අදාළ අවස්ථාව ආරක්ෂිත යැයි සහ අදාළ පුද්ගලයා ඇහුම්කන් දෙතැයි හැඟෙන විටකදී, පහත වාක්‍ය පවසා බලන්න.

"මිනිස්සුන්ගේ අනන්‍යතා ඇත්තක්. අනිත් අය වගේම අපිටත් ගෞරවය ලැබෙන්න ඕන."

" LGBTIQ+ වෙන එක තෝරගත්ත දෙයක් නෙමෙයි, ඒක අපි ඉපදුන විදිය."

අප අතර පවතින පොදු ගුණාංග වලට අවධානය යොමු කරන්න.

වෛරී ප්‍රකාශ කරන්නේ නොදැනුවත්කම හෝ පුරුද්ද නිසා නම් මෙය අනිවාර්යයෙන් ම සාර්ථක වනු ඇත. ඔබ අතර හරවත් සම්බන්ධතාවක් ගොඩනඟා ගැනීම සඳහා සුලබ ශ්‍රී ලාංකීය හරයන් වන පවුල, ගෞරවය, ඇදහිලි, සහ කරුණාව යනාදිය භාවිත කර බලන්න.

"මමත් ඔයා වගේම පුතෙක්/දුවෙක්, සහෝදරයෙක්/සහෝදරියක්, යාලුවෙක්, ආදරය කරන කෙනෙක්. අපි හැමෝටම ඕන පරිස්සමින් සහ ගෞරවයෙන් ඉන්න."

"අපේ ආගම උගන්වන සහකම්පනය අපිට පෙන්වන්න පුළුවන් වුනා නම් කියල මම ප්‍රාර්ථනා කරනවා."

අදාළ පුද්ගලයා මන්දගාමී කිරීමට හැකි ආකාරයේ ප්‍රශ්න භාවිත කරන්න.

ප්‍රශ්න ඇසූ විට තමන්ගේ මතය ආරක්ෂා කරගැනීමට පෙළඹෙනවාට වඩා සිතීමට කෙනෙකු පෙළඹේ. එහිදී, මිත්‍යාව මත නොව, කරුණු මත පදනම් වූ නිහඬ, වඩාත් මානුෂීය සංවාදයක් ආරම්භ කළ හැකි ය.

"ඇයි ඔයාට මෙහෙම හිතෙන්නේ?"

"ඔයාගේ යොවුන් වයසේ පුතා සමරිසි යාලුවෙක් එක්ක කාලය ගත කළොත් මොකක් වෙයි කියලද ඔයා හිතන්නේ?"

"ඔයාට LGBTIQ+ කෙනෙක් මීට කලින් මුණගැහිලා තියෙනවද?", "ඔයා එයාට ඇහුම්කන් දීලා තියෙනවද?"

කෝපය වැඩි අවස්ථාවල දී භාවිත කළ හැකි කෝපය අඩු කරන ආකාරයේ ප්‍රකාශ භාවිත කරන්න.

යම් පුද්ගලයකු උස් හඬින් කතා කරන්නේ නම්, මධ්‍යස්ථ, සන්සුන් ප්‍රකාශ භාවිත කරන්න.

"මට රණ්ඩු වෙන්න ඕන නැහැ. අපි සන්සුන් වෙලා කතා කරමු."

"ඔයාට ගෞරවයෙන් කතා කරන්න බැරි නම්, මම මෙතනින් යන්නම්."

අනෙක් පුද්ගලයා අවබෝධයෙන් ඇහුම්කම් දීමට කැමැති නැති බවක් ඔබට දැනෙනවා නම්, එතනින් ඉවත් වන්න.

"හරි. පේන විදියට අපේ කතාව මීට වඩා ඉස්සරහට යන්නේ නැහැ. මම මෙතනින් යන්නම්."

මාර්ගගත වෛරය හමුවේ ගත හැකි ප්‍රායෝගික පියවර

ඔබ සිටින්නේ අවුලෙන් නම්, මඳක් නවතින්න.

පිළිතුරු දීමෙන් වළකින්න. ඔබ පිළිතුරු දෙන්නේ නම්, එය කෙටි සහ කරුණු මත පදනම් වූ පිළිතුරක් බවට වගබලා ගන්න.

“කතා කරන විදිය ඉතාම හානිකරයි. කරුණාකර නවත්තන්න.”

“හිරිහැර කිරීම නිසා මම ඔයාව මෙතනින් එහාට අවහිර (block) කරනවා. මේක ගැන පැමිණිලි කරලා (report) තියෙන්නේ.”

මූලාශ්‍රය දන්නා විට පමණක් කරුණු හෝ සබැඳි භාවිත කරන්න. දිඟ, අවවාදාත්මක සංවාද හමුවේ කෙනෙකුගේ මනස වෙනස් කරන්නේ කලාතුරකිනි.

හිරිහැර කිරීම් නැවැත්වීම සඳහා අවහිර කිරීම (block), නිහඬ කිරීම (mute) හෝ වාර්තා කිරීමේ (reporting) මෙවලම් භාවිත කරන්න.

මකා දැමීමට පෙර සාක්ෂි ලෙස තබා ගැනීම සඳහා තර්ජනය කිරීම් සහ වෛරීය ප්‍රකාශ වල තිර ඡායාරූපයක් (screenshot) ලබාගන්න.

වෛරී ප්‍රකාශ වාර්තා කරන්න. වාර්තා කිරීම ගැන උපදෙස් අනුගමනය කරන්න. ඔබට එය ලබා දී තිබෙන්නේ භාවිත කිරීම සඳහා වේ.

තර්ජන උත්සන්න වන විට දිගින් දිගටම සංවාදයේ යෙදීමෙන් වළකින්න.

අසත්‍ය චෝදනා එල්ල කිරීමක් හෝ තමන්ගේ පෞද්ගලික තොරතුරු පළ කිරීමක් වුවහොත්, ඒ පිළිබඳව අදාළ මාර්ගගත වේදිකාවේ සහාය පද්ධතිය හරහා දැනුම් දී, නීතිමය උපකාර ලබා ගැනීම ගැන සලකා බලන්න. (කරුණාකර සහාය ලබගැනීමට ඇති සම්පත් පිළිබඳ පරිච්ඡේදය බලන්න)

සගයින් සම්බන්ධ කරගන්න, ඔවුන් වැඩි කරගන්න, නැතහොත් ඔබගේ අවට තත්වය වැඩි දියුණු කරගන්න.

තත්ත්වය අනාරක්ෂිත වන විට, එසේත් නැත්නම් ඔබ රැකියා කරන ස්ථානය හෝ පාසල අපයෝජන නොසලකා හරින විට, අන් අය සම්බන්ධ කර ගන්න.

- LGBTIQ+ පුද්ගලයන් නොසලකා හැරීමට ඉඩ ඇති ස්ථාන වල කණ්ඩායම් ලෙස හඬ නගන්න. ඇතැම් අවස්ථාවලදී, එකම පණිවිඩය රැගෙන යන මිතුරකු හෝ පිළිගත් චරිතයක් ඔස්සේ ඉක්මනින් මනස වෙනස් කරන්න.
- නම් පටබැඳීම හෝ වැරදි තොරතුරු සන්සුන්ව නිවැරදි කරන්න.
- රැකියාවේ හෝ පාසලේ දී ඉදිරිපත් වන පැමිණිලි වලට සහාය දෙන්න

යනාදී වශයෙන් ඔබේ හිතවත් සගයින්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

ඔබට දිගින් දිගටම හිරිහැර කිරීම් සිදුවුවහොත් අදාළ කළමනාකාරිත්වයට, පාසලට, හෝ අදාළ බලධාරීන්ට වාර්තා කරන්න. මෑතකාලීනව අවස්ථා කිහිපයකදීම, අපහාස වන ආකාරයේ ෆේස්බුක් පළ කිරීම් වලට එරෙහිව සමාජ මාධ්‍ය භාවිත කරන්නන් නැගී සිටි විට ශ්‍රී ලංකාවේ සමහර පුද්ගලයන්ට රැකියා අහිමි විය. උදාහරණයක් ලෙස,

- ඇතැම් පළ කිරීම් කාන්තාවන් සම්බන්ධ ඒවා විය.
- හිරිහැර කිරීමේ අමානුෂික පැතිකඩ මහජනතාවට දැකීමට ඉඩ සැලසිය හැකි ය.

ඒ ඔස්සේ ගොඩනැගෙන මහජන ප්‍රතිවිරෝධී හඬ බලවත් විය හැක.

පවුලේ අය සහ සමීපතයන් විරුද්ධ වන විට

එක් සංසුන් ප්‍රකාශයකින් සංවාදය ආරම්භ කරන්න.

"මම ඔයාට ආදරෙයි සහ අපි එකිනෙකාව තේරුම් ගන්නවනම් මම කැමතියි."

ඔවුන්ගේ වචන ඔබට බලපාන ආකාරය පවසන්න.

"ඔයා.......... කියනකොට මගේ හිත රිදෙනවා."

සරල කරුණක් ඉදිරිපත් කර, ඔබට ඔවුන්ගෙන් අවශ්‍ය කුමක් දැයි ඔවුන්ට පවසන්න.

"මම ඒ පුද්ගලයාම තමයි. මට ඔයාගේ උදව් අවශ්‍යයි/ මාව තේරුම් ගන්න එක අවශ්‍යයි /මට විහිළු නොකර ඉන්න එක අවශ්‍යයි....."

"මම ඔයා දන්න පුද්ගලයාම තමයි. මට ඕන ඔයාගේ ආදරේ විසක්, ඔයා මම ගැන මුකුත් හිතන එක නෙමෙයි."

අවදානම් තත්ත්වයක් නම්, ඔබේ ආරක්ෂාවට ප්‍රමුඛතාව දී සහයෝගය දක්වන ඥාතීන් හෝ කණ්ඩායම් වෙත යොමුවන්න.

ඔබව රැකියාව කරන ස්ථානයේ දී ඉලක්ක කරගත් විට

ඔබට ඉහත සඳහන්, සුදුසු ඕනෑම වාක්‍යක් භාවිත කළ හැකි අතර, ඊට අමතරව, ප්‍රයෝගික මට්ටමින්, අවධාරනාත්මකව මෙසේ පැවසිය හැක.

"මේ හැසිරීම වෙනස්කොට සැලකීමක් වගේම අපේ ප්‍රතිපත්තියට විරුද්ධයි. මම මේ ගැන පැමිණිලි කරනවා."

ඕනෑම ගැටුමකින් පසු ස්වයං රැකවරණය

ඔබේ මානසික යහපැවැත්ම රැකගන්නේ කෙසේදැයි කියවීමට කරුණාකර 3 වන පරිච්ඡේදය බලන්න.

වෛරී අදහස් වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සාරාංශයක් වශයෙන්: "ආවේගශීලීත්වය" ධෛර්යමත් කිරීමෙන් වළකින්න. ඔබට කෝපයක් දැනේ නම්, පිළිතුරු දීමට පෙර කිහිප වාරයක් සෙමින් හුස්ම ගන්න. කෝපය දැනීම සාධාරණයි. නමුත්, පාලනය කරන ලද සන්සුන්භාවය පෙන්වීම LGBTIQ+ නොවන අයට ඔබ හා සම්බන්ධ වීමට සහ ඔබව බැරෑරුම් ලෙස සැලකීමට අවස්ථාව සලසයි.

කුඩා ප්‍රතිචාර සහ ක්‍රියාවල ද වැදගත්කමක් ඇත. ඔබ කිසි විටකත් සෑම කෙනෙකුම වෙනස් කිරීමට අවශ්‍ය නැත. සන්සුන්ව කරන සෑම නිවැරදි කිරීමක්ම, සෑම සීමාවක්ම, සහ හඬ නගන සෑම සගයෙක්ම අවට පොදු අවකාශය තවත් සුළු ප්‍රමාණයකින් හෝ ආරක්ෂිත අවකාශයක් බවට පත්කරයි. ආදර්ශයෙන් අවස්ථා මෙහෙයවන්න. කරුණාව, ස්ථාවර වචන, සහ පැහැදිලි සීමාවන් යනු සෑමවිටම වෛරයට එරෙහි බලවත් මෙවලම්ය.

සියලු දෙනා ඇතුළත් වන ශ්‍රී ලංකාවක් සඳහා පවුලේ සාමාජිකයන්ට කළ හැකි දේ

ආදරය සහ පිළිගැනීම නිවසින් ආරම්භ වේ.

LGBTIQ+ වන ඔබේ පවුලේ සාමාජිකයන් සැලකිල්ලෙන් සහ ගෞරවයෙන් පිළිගෙන ඔවුන්ට සහයෝගය දක්වන්න.

සමාජභාවය සහ ලිංගිකත්වය පිළිබඳ නිවැරදි කරුණු ඉගෙන ගන්න. ඔබ නොදන්නා දේවල් ගැන බියක් ඇතිවීම ස්වාභාවිකයි. නිවැරදි අවබෝධය සෑමවිටම අනියත බිය අඩු කරයි.

ගෞරවය දක්වන ආකාරයෙන් භාෂාව යොදාගන්න

> අපහසුවෙන් පවසන **"ඔයා දන්නවනේ.......මගේ පුතා...... ටිකක් වෙනස් කියලා"** වෙනුවට **"මගේ පුතා සමරිසි පුද්ගලයෙක්"** වශයෙන් පවසන්න.

ඔබේ දරුවා හෝ ඥාතියා සමාජයෙන් එල්ල වන නින්දාවෙන් හා හිරිහැර කිරීම්වලින් ආරක්ෂා කරන්න. LGBTIQ+ ප්‍රජාව වෙනුවෙන් ප්‍රේමණීය හඬක් වන්න.

LGBTIQ+ ප්‍රජාවට විරුද්ධව සිදුකෙරෙන සිත් රිදවන ආකාරයේ ප්‍රකාශවලට වලට එරෙහිව හඬ නගන්න. එහිදී මෙසේ පවසන්න

"මනුස්සයෙක් වෙනස් වුනා කියලා ඒ මනුස්සයට රිද්දන එක හරි දෙයක් නෙමෙයි."

"මගේ දුව එයා කැමැති සමාජභාවයට පරිවර්තනය වුනා. එයා දැන් ඔහු. මම ඔහුට ආදරෙයි, ඒ වගේම පුරුදු විදියටම සහයෝගය දෙනවා."

පවුලේ සහයෝගය ඇතුව ජීවත් වීම ඔස්සේ ලැබුණු ධනාත්මක ජීවන අත්දැකීම්

කොළඹ වෙසෙන තරුණ සමරිසි කාන්තාවක් ඇගේ වැඩිමහල් සොහොයුරිය ඇයට සහයෝගය දීම නිසා, ඇගේ ජීවිතය වෙනස් වූ ආකාරය විස්තර කළාය.

"මගේ දෙමාපියන්ට මුලදී එය වැටහුනේ නැහැ. නමුත්, මගේ සහෝදරිය ඔවුන්ට වටහා දුන්නේ මම තවමත් එම පුද්ගලයාම බවයි. අවම වශයෙන් එක් පවුලේ සාමාජිකයකු හෝ මා සමඟ සිටින බව දැනගැනීම මට මගේ නිවසේ දී ආරක්ෂිත බවක් දැනීමට උපකාරී වුණා."

සහයෝගය දක්වන පවුලේ එක් සාමාජිකයකුට පවා බිය සහ මානසික වේදනාව අඩු කිරීමට හැකි අතර, ඒ ඔස්සේ LGBTIQ+ පුද්ගලයකුට දැනෙන තනිකම අඩු කිරීමට සහාය විය හැකි ය.

සියලු දෙනා ඇතුළත් ශ්‍රී ලංකාවක් සඳහා සගයින්ට (මිතුරන්ට, වෘත්තිකයන්ට, අධ්‍යාපනඥයින්ට) කළ හැකි දේ

ඔබේ LGBTIQ+ මිතුරා/සේවාදායකයා/ශිෂ්‍යයා සමඟ එක්ව නැගීසිටීම ඔවුන්ට ලෝකයක් තරම් වටී.

පූර්ව විනිශ්චයන්ගෙන් තොරව, ඔබේ LGBTIQ+ මිතුරාට ඇහුම්කන් දී උපකාර කරන්න.

සහයෝගය සහ සියලු දෙනාම පිළිගන්නා බව පෙන්වීමට සියුම් ශාරීරික කුසලතා භාවිත කිරීම

සියුම් ශාරීරික කුසලතා යනු සැලකිල්ල, ගෞරවය සහ ආරක්ෂාව පෙන්නුම් කරන සියුම්, ශාරීරික ක්‍රියා වේ. දෑස් දෙස සෘජුව බලාගෙන සන්නිවේදනය කිරීම, ශරීරය තබාගන්නා ආකාරය, ස්පර්ශය සහ පෞද්ගලික අවකාශය මේ අතර වේ. සියුම් ශාරීරික කුසලතා නිවැරදිව භාවිත කළ විට, ඒවා LGBTIQ+ පුද්ගලයන්ට පිළිගැනීමක් සහ සහයෝගයක් ඇති බව දැනීමට උපකාරී වේ.

අක්ෂි සම්බන්ධතාව

සංවාදයක් කරන අතරතුර දී මෘදු ආකාරයෙන් සහ අනෙකාට ගෞරවය ලැබෙන ආකාරයෙන් දෑස් දෙස බලාගෙන සන්නිවේදනය කරන්න.

දිගටම බලා සිටීමෙන් හෝ පුද්ගලයා සම්බන්ධව යමක් සිතන බවක් පෙන්වීමෙන් වළකින්න.

අදාළ පුද්ගලයා අපහසුතාවයට පත්ව ඇති ආකාරයක් පෙනේ හෝ හැඟේනම්, දෑසින් දෑස සන්නිවේදනය කිරීම අඩු කරන්න.

දෑස් දෙස බලාගෙන සන්නිවේදනය කිරීම මඟින් පෙන්වන්නේ ඔබ ඔවුන්ට ඇහුම්කමන් දෙන බවත් ගරු කරන බවත් ය.

ශරීරය තබාගන්නා ආකාරය සහ ඉරියව්ව

අනෙක් පුද්ගලයා සිටින මට්ටමින් ම අසුන් ගන්න, එසේත් නැතිනම් සිට ගන්න.

විවෘත ඉරියව්වක් තබා ගන්න (අත් හරස් කරගැනීමෙන් තොරව, අත් ලිහිල් කර තබාගන්න).

පුද්ගලයාට මුහුණ දෙන්න, නමුත් ඕනෑවට වඩා ළඟින් ඔවුන් දෙසට නැඹුරු නොවන්න.

මෙමගින්, විවෘත භාවය, ආරක්ෂාව, සහ සමානාත්මතාව පෙන්නුම් කෙරේ.

ස්පර්ශය (ඉතා වැදගත් නමුත්, පළමුව කැමැත්ත ලබා ගන්න)

අවසරයකින් තොරව කිසි විටෙකත් ස්පර්ශ නොකරන්න.

සෑම විටම පළමුව අවසර ගන්න, උදාහරණයක් ලෙස:

"මම ඔයාගේ අතින් ඇල්ලුවොත් හරි ඔයාව වැළඳ ගත්තොත් හරි කමක් නැද්ද?"

ඔවුන් එපා කීවත් ඔවුන්ගේ පිළිතුරට ගරු කරන්න.

ඇතැම් පුද්ගලයන්ට ස්පර්ශය සම්බන්ධ මානසික කම්පනයක් හෝ බියක් තිබීමට ඉඩ ඇත.

වැළඳ ගැනීම

වැළඳ ගැනීම සුවපහසු හැඟීමක් ගෙන දෙන්නක් විය හැකි නමුත්, ඒ අදාළ පුද්ගලයා ඊට එකඟ වන්නේ නම් පමණි.

වැළඳ ගැනීම කෙටියෙන් හා මෘදුව කරන්න.

ශ්‍රී ලංකාවේ පොදු ස්ථානවල වැළඳ ගැනීම ඇතැම් පුද්ගලයන්ට අනාරක්ෂිත හැඟීමක් ඇති කළ හැක. ඒ නිසා, ඔබ වැළඳ ගැනීම කරන ස්ථානය සහ පෞද්ගලිකත්වය ගැන සැලකිලිමත් වන්න

සුදුසු ස්පර්ශය

අවසර දී ඇත්නම්, උරහිස මත සැහැල්ලු ස්පර්ශයක් හෝ අත් අල්ලා ගැනීම වැනි සරල ක්‍රියා හරහා තමන් සැලකිල්ලක් දක්වන බව පෙන්විය හැකි ය.

සංවේදී ප්‍රදේශ ස්පර්ශ කිරීමෙන් හෝ ඕනෑවට වඩා සමීපව සිටීමෙන් වළකින්න.

ස්පර්ශය සැමවිටම ආරක්ෂිත සහ ගෞරවනීය හැඟීමක් ඇති කළ යුතු ය, එය කිසිවිටක බල කිරීමක් නොවේ.

පෞද්ගලික දුරස්ථභාවය සම්බන්ධව ගරු කරන්න

සුවපහසු දුරක් තබා ගන්න.

ඔවුන්ගේ චලනය අවහිර නොකරන්න. ඕනෑවට වඩා සමීපව නොසිටින්න.

කොතරම් සමීප වීමට අවශ්‍යද යන්න සම්බන්ධව තීරණය කිරීමට ඔවුන්ට ඉඩ දෙන්න.

මුහුණේ ඉරියව්ව සහ ස්වරය

සන්සුන්, කරුණාවන්ත ඉරියව්වක් මුහුණේ තබා ගන්න. ඔබ කිසිවක් මවාපෑමට අවශ්‍ය නැත. අවංක සිනහවක් පමණක් ඔබේ මුහුණ මිත්‍රශීලී කරයි :)

මෘදු හා ගෞරවනීය ස්වරයකින් කතා කරන්න.

සිනාසීම, මිමිණීම හෝ කම්පනයට පත් වූ ආකාරයෙන් ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන් වළකින්න.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ, ඔබ විසින් ප්‍රසිද්ධියේ සෙනෙහස පෙන්වීම ඇතැම්විට LGBTIQ+ පුද්ගලයන්ට අවදානම් සහගත විය හැකි ය. ඔබේ අරමුණ පමණක් නොව, සැමවිටම ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව ගැන ද සිතන්න. පෞද්ගලික මට්ටමින් සහයෝගය ලැබෙන දෙයක් සම්බන්ධයෙන් ප්‍රසිද්ධියේ ආරක්ෂිත බවක් නොදැනීම විය හැක. සහයෝගය යනු

පුද්ගලයාට ආරක්ෂිත බවක් දැනීමයි. සැමවිටම කැමැත්ත, ගෞරවය, සහ තේරීම යන්න අනුගමනය කරන්න.

ගෞරවනීය ලෙස භාෂාව භාවිත කරන්න.

"මේ මිනිස්සු" හෝ "ඒ ජාතිය" වැනි ලේබල් වචන භාවිත නොකරන්න. "LGBTIQ+ පුද්ගලයන්", "මිතුරන්" හෝ "ප්‍රජා සාමාජිකයන්" යන වචන පාවිච්චි කරන්න.

තෝරාගත් නම් සහ සර්වනාම වලට ගරු කරන්න. ඔබට කතා කළයුතු ආකාරය සම්බන්ධව විශ්වාස නැත්නම්, ඒ සම්බන්ධව ආචාරශීලීව විමසන්න.

"මම ඔයාට කතා කරන්න ඕන කොහොමද?"

ඔබේ මිතුරු කවයන් තුළ ආරක්ෂිත සහ ගෞරවනීය අවකාශය නිර්මාණය කරන්න. ඒ සඳහා වට්ස්ඇප්, ෆේස්බුක්, ඉන්ස්ටග්‍රෑම්, ට්විටර් සහ අනෙකුත් සමූහයන් ද ඇතුළත් වේ.

කෙනෙකුගේ සමාජභාවය හෝ දිශානතිය ඉලක්ක කරගත් විහිළුවලට සිනාසීමෙන් හෝ ඒවා පැතිරවීමෙන් වළකින්න.

යමෙකු තම හැඟීම් ගැන කතා කරන විට ඊට ඇහුම්කම් දෙන්න. පුද්ගලයෙකු ගැන යම් මතයක් ඇති කර ගැනීමෙන් හෝ ඔවුන්ට බාධා කිරීමෙන් වළකින්න.

සෑම පුද්ගලයකුටම කතා කිරීමට අවස්ථාවක් සහ ඔවුන්ගේ හඬට අවධානය ලැබෙන බවට වග බලා ගන්න.

සමානාත්මතාව සහ සියලු දෙනාම පිළිගැනීම ප්‍රවර්ධනය කිරීම උදෙසා ඔබේ හඬ භාවිත කරන්න.

අන් අය අපහාසාත්මක වචන භාවිත කරන විට මිත්‍රශීලී ලෙස ඔවුන්ව නිවැරදි කරන්න. ඒ, ඔවුන් ලැජ්ජාවට පත්කිරීමට නොව, දැනුවත් කිරීම සඳහා ය.

අවශ්‍ය විටදී කතා කරන්න,

යම් අයකු නොසලකා හරිනම්,

හිරිහැර කිරීම, සමච්චල් කිරීම හෝ වෛරී ප්‍රකාශ කිරීමට එරෙහිව,

ආගම හා සම්බන්ධ පුද්ගලයින් වැරදි තොරතුරු පතුරුවන විට, කරුණු මත පදනම්ව සහ ගෞරවයෙන් යුතුව ප්‍රතිචාර දක්වන්න.

"අපේ ආගම උගන්වන්නේ ආදරය සහ සහකම්පනය මිසක් ප්‍රතික්ෂේප කරන්න නෙමෙයි."

කණ්ඩායමේ සිටින LGBTIQ+ සාමාජිකයන්ට පෙනී සිටීමට පමණක් නොව, ඔවුන්ගේ අදහස් සහ උත්සාහයන් ප්‍රශංසා කර සහාය ලබා දෙන්න.

"හොඳයි, මේ වාර්තාව නියමයි! හොඳට කරලා තියෙනවා!!"

මානසික සෞඛ්‍යය, අධ්‍යාපනය සහ යුක්තිය පිළිබඳ සාමාන්‍ය සාකච්ඡාවලට LGBTIQ+ ප්‍රජාව සම්බන්ධ ගැටලු ඇතුළත් කරන්න. එය සිදුවිය යුත්තේ "විශේෂ මාතෘකා" ලෙස නොව, ශ්‍රී ලංකාවේ මානව විවිධත්වයේ කොටසක් ලෙස සළකා වේ.

කරුණාව, සාධාරණත්වය, සහ විවිධත්වය ප්‍රවර්ධනය කෙරෙන පළකිරීම් හෝ කථා හුවමාරු කරගන්න.

පැහැදිලිව පෙනෙන සහයෝගයක් ලබාදෙන්න.

ඔබේ සායනයේ, පන්ති කාමරයේ, කාර්යාලයේ හෝ සමාජ මාධ්‍යවල LGBTIQ+ ප්‍රජාවට හිතැති කුඩා අභිමාන සංකේතයක් ප්‍රදර්ශනය කරන්න. එය යමෙකුට නිහඬව පවසන්නේ,

"ඔබ මෙහි ආරක්ෂිතයි"

LGBTIQ+ මිතුරන්ට සහාය පළ කිරීම සඳහා, අභිමාන වර්ණ සහිත කුඩා අත් පටියක් ආදී වශයෙන් වන යම් උපාංගයක් පළඳින්න. එය ඔබේ සමරිසි මිතුරාට මදක් හෝ සහනයක් වනු ඇත!

බිය මත පදනම් වූ ඡන්ද ව්‍යාපාරවලට නොව, සමානාත්මතාවට කැපවන නායකයින්ට ඡන්දය සහ සහාය දෙන්න.

පුද්ගලයන් සහ සංවිධාන ලෙස ප්‍රතිපත්ති සම්පාදකයන් සමඟ කටයුතු කරන්න.

වැඩිහිටි පරම්පරාව සහ තරුණයන් අතර අවබෝධය ඇති කිරීමට උදව් කරන්න. බොහෝ අවස්ථාවල දී සමාජයෙන් එල්ල වන නින්දාවට හේතු වන්නේ වෛරය නොව, වරදවා වටහා ගැනීමයි.

නිවැරදි කරුණු ඉගෙන ගැනීමෙන්, ආරක්ෂිත අවකාශයන්හි විවෘතව කතා කිරීමෙන්, වැරදි තොරතුරු ප්‍රශ්න කිරීමෙන් සහ නිවැරදි කිරීමෙන්, සහ කරුණාවෙන් සහ අවබෝධයෙන් එකිනෙකාට සහයෝගය දැක්වීම හරහා සුළුතර ආතතිය අඩු කරන්න (අත්දැකීම් පිළිබඳ 2 වන පරිච්ඡේදය බලන්න). අවශ්‍ය වූ විටෙක සහයෝගය දක්වන මිතුරන් සහ ප්‍රජාව සිටීම මෙන්ම, වෘත්තීය මට්ටමේ සහයෝගය ගොඩනැගී තිබීම හරහා විශාල වෙනසක් සිදු කළ හැක.

ඔබ LGBTIQ+ ප්‍රජාවේ සගයෙකු නොවේ නම් සහ මෙම ප්‍රජාව පිළිබඳ කිසිදු ධනාත්මක දෙයක් කිරීමට නො හැකි නම්, ප්‍රජාවට හානියක් නොකර සිටීමට ඔබට හැක.

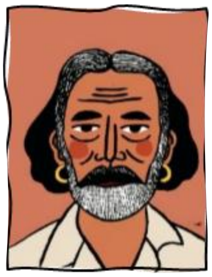
භාෂාව, බලපෑම සහ වගකීම

වචන වලට බලපෑමක් සිදු කළ හැක. ආගමික නායකයන්, අධ්‍යාපනඥයන්, වෛද්‍යවරුන්, නීතිඥයන්, ගුරුවරුන්, මාධ්‍යවේදීන්, බලපෑම් කළහැකි පුද්ගලයන් සහ අනෙකුත් ගෞරවනීය ලෙස සැලකෙන කණ්ඩායම් ඇතුළු සමාජය තුළ බලගතු භූමිකාවන් ඇති පිරිස් වැරදි කරුණු ප්‍රකාශ කරන විට, ඔවුන් විසින් සමච්චල් කෙරෙන ආකාරයේ විහිළු කරන විට, හෝ LGBTIQ+ පුද්ගලයන් පහත් කොට අපහාස කරන ආකාරයේ සිත් රිදවන සුළු අදහස් දක්වන විට, එය කරන්නේ මාර්ගගතව හෝ පොදු ස්ථානවල වුවත්, සැබෑ වශයෙන්ම ඉන් හානියක් ඇති කරයි. මෙවැනි ප්‍රකාශ බොහෝ දුරක් දක්වා ගමන් කරන අතර, බොහෝ විට බිය, ලැජ්ජාව සහ හුදකලාව වර්ධනය කරයි. ඔබගේ පෞද්ගලික විශ්වාසයන් අන් අයට රිදවන ආකාරයෙන් ප්‍රසිද්ධියේ ප්‍රකාශ කිරීම කිසිවිටකත් අවශ්‍ය නොවේ. දේශපාලන වාසි ලබා ගැනීම සඳහා LGBTIQ+ ප්‍රජාව මෙවලමක් ලෙස භාවිත කිරීම හරහා ද දැනටමත් අවදානමට ලක්ව ඇති LGBTIQ+ පුද්ගලයින්ට හානි සිදු වේ. ගෞරවනීය ලෙස භාෂාව භාවිත කිරීම දේශපාලනය හෝ දෘෂ්ටිවාදය සම්බන්ධ ගැටළුවක් නොව, එය මූලික මානව ගරුත්වය සම්බන්ධ කාරණයකි. බලපෑම සමඟ වගකීමක් ද පැමිණෙන අතර, කරුණාව කිසි විටෙකත් විකල්පයක් ලෙස නොසැලකිය යුතු ය. ඔබට යහපතක් කළ නොහැකි නම්, අවම වශයෙන් හානියක් කිරීමෙන් වැළකීම සිදුකළ හැක.

ධනාත්මක ජීවන යථාර්ථ: මිතුරන් සහ තෝරාගත් පවුල

ඇතැම් අවස්ථාවල දී LGBTIQ+ ප්‍රජාවට පිළිගැනීම ලැබෙන්නේ සැබෑ ඥාතීන්ගෙන් නොව, තමන් තෝරාගත් පවුලක් බවට පත්වන මිතුරන්ගෙනි. සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පිරිමි පුද්ගලයෙක් මෙසේ පැවසීය:

"මගේ යාලුවෝ මම දැන් පාවිච්චි කරන මගේ නම පාවිච්චි කළා, සහ ඒ අය පොදු ස්ථානවල දී මාත් එක්ක හිට ගත්තා. ඒගොල්ලෝ අනිත් අයව මිත්‍රශීලී විදියට නිවැරදි කළා. මටත් ගෞරවය ලැබෙන්න ඕන කියන කාරණය ඒගොල්ලෝ නිසා මම ඉගෙන ගත්තා."



තමන්ගේ සැබෑ පවුලෙන් ලැබෙන සහයෝගය සීමිත වූ විට, තම පවුල ලෙස සලකන අනෙකුත් අය හරහා බොහෝ අවස්ථාවල දී අවබෝධය, ආරක්ෂාව සහ මානසික ආරක්ෂාව ලැබේ.

ඔබ සිතනවාට වඩා බොහෝ අවස්ථාවල දී සියුම් ශාරීරික කුසලතා LGBTIQ+ පුද්ගලයන්ට උදව් කරයි.

සුළු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පවා ප්‍රවේශමෙන් සහ ගෞරවයෙන් අනුගමනය කළ විට පුද්ගලයකුට සැනසීමක් ඇති විය හැකි ය. සැමවිටම අදාළ පුද්ගලයාගේ සුවපහසුව සහ කැමැත්ත මත ක්‍රියා කරන්න.

ස්පර්ශ කිරීම සුදුසු නම්, ඊට පෙර විමසන්න, උදාහරණයක් ලෙස,

"මම තව ටිකක් ළඟින් වාඩි වුණොත් ඒකෙන් සහනයක් ලැබෙයිද?" හෝ "මම ඔයාව වැළඳ ගන්නද?"

ආදී වශයෙන් විමසිය හැක. ස්පර්ශ කිරීම ට අවසර ඇතැයි කිසි විටෙකත් අනුමාන නොකරන්න. සැමවිටම පෞද්ගලික අවකාශයට ගරු කරන්න.

ටිෂූ කඩදාසියක්, ජලය හෝ ආසනයක් පිරිනැමීම වැනි ක්‍රියා තුළින්, වචන භාවිතයක් නොමැතිවම සැලකිල්ලක් දැක්විය හැකි ය. ඔවුන් අසලට වී සන්සුන්ව වාඩි වී සිටීම, මෘදු ඉරියව්වක් පවත්වා ගැනීම, සහ මෘදු හඬක් භාවිත කිරීම කෙනෙකුට ආරක්ෂිත බවක් දැනීමට උපකාරී වේ.

මෙම කුඩා ක්‍රියා අවසරය ඇතුව සහ සංවේදී ආකාරයෙන් සිදු කරන විට, පීඩාකාරී හැඟීම් අඩු කර අව්‍යාජ ලෙස සහයෝගය පෙන්විය හැකි ය.

සියලු දෙනා ඇතුළත් ශ්‍රී ලංකාවක් සඳහා, රැකියා ස්ථානවල කළ හැකි දේ

රැකියාව කරන ස්ථානය යනු, දිනපතාම ආතතිය ඇති වන තැනක් හෝ, එසේත් නැත්නම්, ගෞරවය සහ ආරක්ෂාව ලැබෙන ස්ථානයක් විය හැකි ය.

කළ යුතු නිවැරදි දෙය වන්නේ, රැකියාව තුළ සියලු දෙනාටම සමාන සැලකීමක් ලැබීමට අවශ්‍ය තත්ත්වය ගොඩනැගීමට කටයුතු කිරීම යි. ශ්‍රී ලංකාව රටක් ලෙස දියුණු වීමට නම්, ලෝකය පිළිගත්, ආචාරශීලී රැකියා ප්‍රතිපත්ති අනුගමනය කිරීම අවශ්‍ය වේ.

LGBTIQ+ පුද්ගලයන් ඇතුළු සියලුම සේවකයින් සඳහා සාධාරණ ලෙස සැලකීමට සහ සමාන අවස්ථා ඇති කිරීමට දිරිමත් කරන්න.

ලිංගික දිශානතිය සහ සමාජභාවී අනන්‍යතාව ඇතුළත් වෙනස්කොට සැලකීමට එරෙහි ප්‍රතිපත්ති නිර්මාණය කරන්න.

LGBTIQ+ පුද්ගලයන් භාවිතා කරන/ කිරීමට කැමති නම්, සර්වනාම, සහ පෞද්ගලිකත්වයට ගරු කරන්න.

වඩාත් හොඳින් සියලු දෙනාම පිළිගන්නා සහ බහු සංස්කෘතික රටවල ආයතනික විද්‍යුත් තැපැලෙහි කැමැති සර්වනාම පැහැදිලිව සඳහන් කර ඇත. ඒ නිසා, පුද්ගලයකුට ඔහු, ඇය, හෝ ඔවුන් ලෙස කතා කළයුතු දැයි කිසිදු සැකයක් නැත. LGBTIQ+ පුද්ගලයන් සඳහා ආරක්ෂිත වෘත්තීය පරිසරයක් සහතික කිරීම සඳහා ඇතැම් සමාගම් සියලු දෙනා ඇතුළත් වන ආකාරයේ ප්‍රතිපත්ති හඳුන්වා දෙන ආකාරය අපි දැක ඇත්තෙමු. ඔවුන්ට තවත් ඉදිරි පියවර ගත හැකි ය.

කාර්ය මණ්ඩලය සහ කළමනාකරණය සඳහා දැනුවත් බව වැඩි කිරීමේ පුහුණුවක් ලබා දෙන්න

මේ ගැන ස්ව කැමැත්තෙන්ම කටයුතු කරන වෘත්තිකයන් සහ සංවිධාන සමඟ වැඩ කරන්න.

අභිමානයේ මාසය පුරුද්දක් ලෙස සමරන්න.

එය ඔස්සේ මුළුමහත් ශ්‍රම බලකායටම ශක්තිමත් සහ බලවත් සංඥාවක් ලබා දෙනු ඇත. සමාගම් ප්‍රතිපත්තියක් ලෙස සමරන කුඩා අභිමානවත් සැමරුමකට සහභාගී වන කිසිවෙකු තමන් සමග සේවය කරන පුද්ගලයකුට අපහාස නොකරනු ඇත. එම පුද්ගලයා තම LGBTIQ+ සේවක සඟයා වඩා හොඳින් දැන හඳුනා ගනු ඇත. ඒ ඔස්සේ, එම රැකියා කරන ස්ථානය, සියලු දෙනාම පිළිගන්නා සහ සියලු දෙනාටම ගරු කිරීමට ඉගෙන ගනු ඇත.

රැකියා කරන ස්ථානයේ දේදුනු කොඩි, අත් පළඳනා සහ අනෙකුත් ආභරණ ප්‍රදර්ශනය කිරීම LGBTIQ+ සේවකයන්ට පිළිගැනීම සහ ආරක්ෂාව පිළිබඳ පණිවිඩය ලබා දෙනු ඇත.

රැකියා කරන ස්ථානයේ උප සංස්කෘතිය ස්වාභාවයෙන්ම LGBTIQ+ හිතකාමී එකක් බවට ඉන් ප්‍රබල සංඥාවක් නිකුත් කරනු ඇත.

ධනාත්මක ජීවන යථාර්ථ: රැකියා ස්ථානයේ පිළිගැනීම

පෞද්ගලික අංශයේ සේවය කරන සමරිසි පුද්ගලයකු මෙසේ අදහස් දැක්වීය:

"මගේ කළමනාකරු පෞද්ගලික ප්‍රශ්න ඇහුවේ නැහැ. එයා සරලවම කිව්වේ, 'කවුරු හරි ඔයාට කරදරයක් කළොත් මට කියන්න' කියලා. ඒකෙන් මට මගේ රස්සාවට අවධානය දෙන්න තරම් ආරක්ෂිත බවක් දැනුණා."

රැකියා ස්ථානයේ දී සිදු කරන කුඩා නමුත් ගෞරවය පෙන්වන ක්‍රියාවන් ඔස්සේ මානසික යහපැවැත්ම මහත් ලෙස වර්ධනය කළ හැකි ය.

රැකියා ස්ථානයෙන් සහාය ලැබුණු සමාජභාවී සංක්‍රාන්තිය

තම සංක්‍රාන්ති ක්‍රියාවලියට පෙර සිටම ඇඟළුම් කම්හලක සේවය කළ සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පිරිමි පුද්ගලයෙකුට තම සංක්‍රාන්ති ක්‍රියාවලිය සඳහා සහාය අවශ්‍ය විය. ඔහුගේ අවසරය ඇතිව, සමාගමේ ප්‍රධාන විධායක නිලධාරියා සමඟ මෙම තත්ත්වය සාකච්ඡා කරන ලදී. ප්‍රධාන විධායක නිලධාරියා මේ සම්බන්ධයෙන් සංවේදී බවක් සහ සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයන් හා සංක්‍රාන්ති ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ ඉගෙන ගැනීමට කැමැත්තක් දැක්වීය. හෝමෝන ප්‍රතිකාර කරගෙන යාමේදී භෞතික වෙනස්කම් කැපී පෙනීමට පටන් ගන්නා බව ද ඔහු වටහා ගත්තේය. සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයාගේ පෞද්ගලිකත්වය සහ යහපැවැත්ම ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ඔහුට එම සමාගම් සමූහයේම වෙනත් ප්‍රදේශයක පිහිටි වෙනත් සමාගමකට මාරු වීමට එම සමාගම ඉඩ සලසා තිබුණි. එහිදී, ආරම්භයේ සිටම පිරිමියෙකු ලෙස සේවය ආරම්භ කිරීමට ඔහුට හැකි විය. ඔහුට කිසිඳු ගැටළුවකින් තොරව සංක්‍රාන්ති ක්‍රියාවලිය සිදුකර ගැනීම සඳහා මෙසේ ලබාදුන් සහයෝගය උපකාරී වූ අතර, සැලකිලිමත් නායකත්වයට සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයකුගේ ජීවිතයේ ධනාත්මක වෙනසක් ඇති කළ හැකි ආකාරය ද මේ ඔස්සේ පෙන්නුම් කළේය.

සියලු දෙනා ඇතුළත් ශ්‍රී ලංකාවක් සඳහා ප්‍රජාවන්ට කළ හැකි දේ

LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයින් සඳහා ආරක්ෂිත සහ ඔවුන්ව පිළිගන්නා අවකාශයන් ඇතිකිරීම හරහා රටට මෙන්ම ඔවුන්ට තුළද, විශාල වෙනසක් ඇති කළ හැක. සියලු දෙනාම පිළිගැනීම සහ විවිධත්වයට ගරු කරන රටක් ලෙස ශ්‍රී ලංකාවට ගෞරවය ලැබෙනු ඇත.

පාසල් තුළ සහ තරුණ කණ්ඩායම් වලට කුඩා කල සිටම ගෞරවය සහ සියලු දෙනාම පිළිගැනීම ඉගැන්විය හැකි ය.

උසස් අධ්‍යාපන ආයතනවලට සාකච්ඡා සහ විවෘත සංවාද පැවැත්විය හැකි ය.

ක්‍රියාකාරී කණ්ඩායම්වලට වැඩමුළු හෝ දැනුවත් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් පැවැත්විය හැකි ය.

ප්‍රජා සහ ආගමික නායකයන්ට ඔවුන්ගේ දැනුම වර්ධනය කරගත හැකි අතර, ඔවුන්ගේ LGBTIQ+ බැතිමතුන්ට ඔවුන්ගේ ආගම උගන්වන ආකාරයටම කරුණාවෙන් සැලකිය හැකි ය.

මාධ්‍ය සහ සමාජ මාධ්‍ය හරහා ධනාත්මක, ගෞරවනීය කථා හුවමාරු කරගත හැක.

චිත්‍රපට, ටෙලි නාට්‍ය, නවකතා, කවි සහ ඕනෑම නිර්මාණාත්මක ආකාරයකින් විවිධත්වය තේරුම් ගැනීමට සහ වැළඳ ගැනීමට ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ හදවත් සහ මනස විවෘත කිරීමට කලාකරුවන්ට හැකියාව ඇත.

ප්‍රජා අවකාශයන් හි දේදුනු සංකේත ප්‍රදර්ශනය කළ හැකි ය. පුස්තකාල පොත් රාක්කවල කුඩා ස්ටිකරයක් ඇලවීම හෝ අභිමානයේ මාසයේ දී කොඩියක් එසවීම උදාහරණ ලෙස සඳහන් කළ හැකි ය. ඒ හරහා, එය LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයන්ට ආරක්ෂිත ස්ථානයක් බව ප්‍රජාව ට දැනගැනීමට ලැබේ.

සියලු දෙනාම ඇතුළත් ශ්‍රී ලංකාවක් සඳහා බලධාරීන්ට කළ හැකි දේ

ඇතැම් සමරිසි ලිංගික ක්‍රියාවන් අපරාධයක් ලෙස සලකන පැරණි, යටත් විජිත යුගයේ නීති තවමත් දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයේ තිබේ. මෙම නීති පුළුල් සහ අපැහැදිලි ලෙස ලියා ඇති අතර, සමරිසි පිරිමි, සමරිසි ගැහැණු, ද්විරිසි හෝ සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයන්ට බලපෑම් ඇති කළ හැකි ය. අත්අඩංගුවට ගැනීම් සහ නඩු පැවරීම් විරල වන නමුත්, මෙම නීති පැවැතීම බිය සහ ව්‍යාකූලත්වය ඇති කළ හැකි ය.

ශ්‍රී ලංකාවේ නීතිය සමරිසි විවාහ හෝ සමරිසි සබඳතා පිළිගන්නේ නැත. විවාහ නීති අදාළ වන්නේ විෂමරිසි යුවලවල් සඳහා පමණි.

මෙම නීති මගින් LGBTIQ+ වීම නීති විරෝධී ලෙස නොසැලකෙන නමුත්, ඔවුන්ට එරෙහිව ප්‍රචණ්ඩත්වය, හිරිහැර කිරීම, මුදල් ඉල්ලා තර්ජනය කිරීම, හෝ බලකිරීම් කිරීමට අවශ්‍ය ඉඩප්‍රස්තාව ලබා දෙයි. අපගේ ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාව සෑම පුද්ගලයෙකුගේම නිදහස තහවුරු කරන අතර, කිසිවෙකු හිංසනයට ලක්වීම අනුමත කරන්නේ නැත.

මැතිවරණ සමයේ දී, LGBTIQ+ අයිතිවාසිකම්වලට ගරු කිරීමට නායකයින් පොරොන්දු වේ. සැබෑ නායකත්වය යනු, බහුතරය දිනාගැනීමට ජනප්‍රිය පොරොන්දු දීම පමණක් නොව, සියලුම දෙනා ආරක්ෂා කිරීමයි.

LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා නිවැරදි ලෙස සැලකීමට රජයට කළ හැකි දේ මෙන්න:

නීති සහ ප්‍රතිපත්ති සම්පාදනය

සාධාරණ නීති සහ ප්‍රතිපත්ති හරහා LGBTIQ+ පුද්ගලයන්ගේ අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කරන්න.

පැරණි, යටත් විජිත සමයේ නීති තවමත් සමරිසි සබඳතා අපරාධයක් ලෙස සලකයි. කිසිම පුද්ගලයකුට තමන් ආදරය කරන පුද්ගලයා මත පදනම්ව දඬුවම් නොලැබෙන බව තහවුරු කිරීම සඳහා රජයට මෙම නීති අවලංගු කිරීමට හෝ වෙනස් කිරීමට හැකි ය. නීතිමය ආරක්ෂාව සමාජයට හානියක් නොකරයි; එය හුදෙක් ම මිනිසුන්ට බියෙන් තොරව නිදහසේ ජීවත් වීමට ඉඩ සලසයි. සතෙකුට පවා අවිහිංසාව ලැබිය යුතු ය, රටේ පුරවැසියන්ට එය නැත්තේ ඇයි?

> **සමරිසි සබඳතා අපරාධයක් ලෙස සැලකීම නවත්වන්න: අභිමානය සහ පෞද්ගලිකත්වය උල්ලංඝනය කරන දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයේ යල් පැන ගිය වගන්ති සංශෝධනය කරන්න.**
>
> **රැකියා, අධ්‍යාපනය, සෞඛ්‍ය සේවා සහ නිවාස ක්ෂේත්‍රවල වෙනස්කොට සැලකීමට විරෝධී නීති ක්‍රියාත්මක කරන්න.**
>
> **සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී සහ ස්ත්‍රී-පුරුෂ අනන්‍යතා නොමැති පුරවැසියන් සඳහා සමාජභාවය හඳුනාගැනීමේ නීති ඇති කිරීමට සහාය දෙන්න.**

සමානාත්මතාව වෙනුවෙන් දැඩිව පෙනී සිටින්න.

> සමානාත්මතාව නිල වශයෙන් පමණක් නොව, ඇත්තෙන් ම ක්‍රියාත්මක විය යුතුය. ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාව දැනටමත් වෙනස්කොට සැලකීම් නොකිරීම ගැන සඳහන් කරයි. මීට ලිංගික දිශානතිය සහ සමාජභාවී අනන්‍යතාව ද ඇතුළත් බව රජය පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කළ යුතුය. සමානාත්මතාව යනු බටහිර අදහසක් නොවේ; එය මූලික මානව හරයක් වන අතර, සහකම්පනය සහ යුක්තිය පිළිබඳ අපගේම බෞද්ධ, ක්‍රිස්තියානි, මුස්ලිම් සහ හින්දු ඉගැන්වීම්වල කොටසකි.

LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය සහ යහපැවැත්මට සහාය වන්න.

> LGBTIQ+ පුද්ගලයින් බොහෝ විට ආතතිය, හිරිහැර කිරීම් සහ ප්‍රතික්ෂේප වීම් වලට මුහුණ දේ. මනෝ උපදේශන, උපකාරක දුරකථන මාර්ග සහ තරුණයන්

ඉලක්ක කොටගත් වැඩසටහන් සඳහා අරමුදල් සැපයීම මගින් රජයට මේ සම්බන්ධයෙන් උදව් කළ හැකි ය. මෙය, ජීවිත බේරා ගැනීම සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුරවැසියන් ගොඩනැගීම පිළිබඳ කටයුත්තකි.

විශේෂයෙන් මානසික සෞඛ්‍ය සහ HIV වැළක්වීම සඳහා වන සේවා සහ සෞඛ්‍ය සේවාවල පක්ෂග්‍රාහීත්වයෙන් තොර සමාන ප්‍රවේශයක් සහතික කිරීම.

LGBTIQ+ පුද්ගලයන් සඳහා වන සෞඛ්‍ය, අධ්‍යාපනය සහ රැකියා වැඩසටහන් සඳහා සහාය ලබාදීම. ජීවිතයේදී අසීරු අවස්ථා ඇති විය හැකි ය. නමුත්, ප්‍රධාන වශයෙන්ම සමාජය තුළින් ඇති වන ආතතීන් නිසා සහ ඔවුන්ටම විශේෂ වූ ගැටළු නිසා අමතර දුෂ්කරතා වලට මුහුණ පාන LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයන්ට ජීවිතය වඩාත් දුෂ්කර ය.

රැකියා කරන ස්ථාන සහ පාසල් මට්ටමේ දී සියලු දෙනාම පිළිගැනීම දිරිමත් කරන්න.

චක්‍රලේඛ සහ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් හරහා, පාසල් සහ රැකියාව කරන ස්ථානයේ හිරිහැර කිරීම සහ වෙනස්කොට සැලකීම නවත්වන ලෙස මඟ පෙන්වීමට අමාත්‍යාංශවලට හැකි ය. ඔවුන්ගේ අනන්‍යතාව කුමක් වුවත්, සිසුන්ට සහ සේවකයන්ට ආරක්ෂිත බවක් දැනිය යුතු ය.

ජාතික මට්ටමේ අභිමානය සහ විවිධත්වය පිළිබඳ වැඩසටහන් හඳුනා ගන්න.

ගෞරවනීය ශ්‍රී ලාංකිකයන් ලෙස ඔවුන් රටට ලබා දෙන දායකත්වය ප්‍රදර්ශනය කිරීමට LGBTIQ+ ප්‍රජාවට අවස්ථාව දෙන්න.

මහජන අධ්‍යාපනය සහ දැනුවත්භාවය උදෙසා සහාය දෙන්න

LGBTIQ+ පුද්ගලයන් ව පිළිගැනීම සහ ගෞරවයෙන් යුතුව සන්නිවේදනය කිරීම පිළිබඳ ගුරුවරුන්, සෞඛ්‍ය සේවකයන්, පොලිසිය සහ මාධ්‍ය වෘත්තිකයන්ව පුහුණු කරන්න.

ප්‍රජාවට එරෙහි ප්‍රචාර නොව, ආදරය, ධෛර්යය සහ ප්‍රජාව පිළිබඳ කථා ඉස්මතු කරන ආකාරයේ ජාතික ව්‍යාපාර දිරිමත් කරන්න.

විද්‍යාත්මක අවබෝධය ප්‍රවර්ධනය කරන්න: ප්‍රතිපත්ති වලට මඟ පෙන්වීම සඳහා මානසික සෞඛ්‍ය සහ මානව හිමිකම් ගැන රාමු භාවිත කරන්න; වැරදි තොරතුරු මත පදනම් වූ ආගමික හෝ සංස්කෘතික බිය හෝ ද්වේෂසහගත දේශපාලන අභිප්‍රායන් භාවිත කිරීමෙන් වළකින්න.

සැමට අභිමානයෙන් සහ ගෞරවයෙන් යුතුව සැලකීමට රජයේ සේවකයන් - එනම්, පරිපාලකයන්, පොලිසිය, සෞඛ්‍ය සේවකයන් සහ ගුරුවරුන් පුහුණු කළ යුතුය. සරල වැඩමුළු සහ පැහැදිලි උපදෙස් හරහා බොහෝ හිරිහැර සහ වරදවා වටහාගැනීම් නැවැත්විය හැකි ය. පුහුණුව පැවැත්වීමට කැමැත්තක් දක්වන විශේෂඥයින් සිටින සංවිධාන තිබේ.

සියලු දෙනාට ඇහුම්කම් දෙන්න.

රජයේ නායකයින් LGBTIQ+ ප්‍රජාව, ඔවුන්ගේ සගයන් - මිතුරන්, වෛද්‍යවරුන්, නීතිඥයන්, ඔවුන්ගේ සංවිධාන, රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන සහ

මානව හිමිකම් සංවිධාන සමඟ සෘජුවම සාකච්ඡා කළ යුතු ය. සියලු දෙනාටම ඇහුම්කන් දීම සහ සියලු දෙනා සමග කතා කිරීම හරහා ප්‍රජාවට ඇති අවශ්‍යතාවලට ගැලපෙන, සාධාරණ ප්‍රතිපත්ති නිර්මාණය කිරීමට හැකියාව ලැබේ.

බිය නොව, ධෛර්යය පෙන්වන්න.

ඇතැමුන් සැමවිටම එකඟ නොවනු ඇත. නමුත් දුෂ්කරතා මතු වූ විට ශක්තිමත් අධිකාරියක් සැඟවෙන්නේ නැත. රටේ නායකයින් සමානාත්මතාව ගැන සන්සුන්ව සහ විශ්වාසයෙන් යුතුව කතා කරන විට, මිනිසුන් ඊට ඇහුම්කන් දෙනු ඇත. යුක්තිය වෙනුවෙන් පෙනී සිටීම දේශපාලනික වශයෙන් සියදිවි නසා ගැනීමක් නොවේ; එය සදාචාරාත්මක නායකත්වයකි.

සමගිය සහ කරුණාව ප්‍රවර්ධනය කරන්න.

ඉහළින් ලැබෙන පණිවිඩය වැදගත් වේ. සියලු පුරවැසියන්ට ගෞරවය සහ සහකම්පනය තහවුරු කිරීම ගැන නායකයින් කතා කරන විට, සමාජය එය අනුගමනය කරයි. බෞද්ධ, ක්‍රිස්තියානි, මුස්ලිම්, දෙමළ, සිංහල, LGBTIQ+ හෝ LGBTIQ+ නොවන සියල්ලන්ම එකම ධජයක් යටතේ පිළිගැනෙන ශ්‍රී ලංකාවක් අපට ගොඩනැගිය හැක්කේ එසේය.

අන් අයව පිළිගැනීම සහ සමානාත්මතාව පවත්වා ගැනීම අද ලෝකයේ බොහෝ ඇදහිලි සහ නායකයින් විසින් පිළිගන්නා විශ්වීය සාරධර්මයක් බවට පත්වෙමින් තිබේ. පාප් වහන්සේ LGBTIQ+ පුද්ගලයන්ගේ අයිතිවාසිකම් පිළිගන්නා විට, ගෞරවනීය බෞද්ධ භික්ෂූන් වහන්සේලා සියලු දෙනාම පිළිගැනීම ගැන කතා කරන විට, සහ ඇතැම් දේශපාලන නායකයින් ඔවුන්ගේ සමාජභාවය සහ දිශානතිය පිළිබඳ විවෘතව කතා කරන විට, ඉන් පෙනී යන්නේ සියලු මිනිසුන් කෙරෙහි සහකම්පනය සහ ගෞරවය ඇතිකරගැනීම ආගම, සංස්කෘතිය සහ දේශපාලනය ඉක්මවා යන බව යි. දකුණු ආසියාව ගත් කළ, නේපාලයේ ශ්‍රේෂ්ඨාධිකරණය සමරිසි සහ සමාජභාවී අනන්‍යතා ගැන අයිතිවාසිකම් පිළිගැනීම තුළින් කලාපයට ආදර්ශයක් ද දී ඇත. එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානයේ මඟ පෙන්වීම යටතේ ගෝලීය සහ ආගමික නායකයින් LGBTIQ+ පුද්ගලයන් වෙනුවෙන් සහකම්පනය සහ ගෞරවය ඉල්ලා සිටී. ආදරය අපරාධයක් ලෙස සැලකීම නැවැත්වීම, වෙනස්කොට සැලකීම අවසන් කිරීම, සහ සැමට ආරක්ෂාව ලබා දීම යනු යුක්තිය පමණක් නොව, මනුෂ්‍යත්වය යි.

සංස්කෘතික වෙනස ඇති කරන "කුඩා පියවර "

කුඩා පියවර	විශාල ප්‍රතිඵල
ගෞරවය පෙන්වන සර්වනාම භාවිත කිරීම	විශ්වාසය සහ ආරක්ෂාව ගොඩනගයි
කුඩා දේදුනු සංකේතයක් පෙන්වීම	නිහඬව නමුත් සියලු දෙනාව පිළිගන්නා බව පෙන්වයි
LGBTIQ+ ප්‍රජාව ගැන ධනාත්මක කතාවක් කියවීම හෝ බෙදා ගැනීම	විවිධ දේවල් පිළිබඳ සමාජ මතයන්ට අභියෝග කරයි
සාමාන්‍ය ලෙස LGBTIQ+ පුද්ගලයන් සමග ද සිනහ වීම සහ ඔවුන්ට ආචාර කිරීම	සමාජය විසින් එල්ල වන නින්දාව පරදයි
LGBTIQ+ පුද්ගලයන් සිටින චිත්‍රපට හෝ දේශීය කලා නිර්මාණ නැරඹීම සහ නිර්දේශ කිරීම	විවිධත්වය සාමාන්‍ය දෙයක් බවට පත් කරයි
හිරිහැර කිරීම් මිත්‍රශීලී නමුත් තදින් විසඳීමට ගුරුවරු පියවර ගැනීම	ජීවිත සුරකියි
චිකිත්සකවරුන් විවෘත සහ පුද්ගලයන් පිළිබඳ වැරදි මත ඇති නොවන ආකාරයේ ප්‍රශ්න ඇසීම	අභිමානය නැවත ඇති කරයි
මිතුරන් ප්‍රසිද්ධියේම අභිමානයේ මාසය සමරයි	අනෙක් අයටත් එසේ කිරීමට දිරි ගන්වයි
පවුල තුළ හෝ ආගමික ස්ථානවල ඇතිවන සාකච්ඡාවල දී "අපි හැමෝම මිනිස්සු" යැයි පැවසීම	මිනිසුන් දරන මතයන් වෙනස් කරයි
කාර්යාල, පාසැල් හෝ පන්සල් වල දේදුනු ස්ටිකරයක් ප්‍රදර්ශනය කිරීම	මිත්‍රත්වය සහ ප්‍රදේශය තුළ ඇති සහයෝගය පෙන්නුම් කරයි
හෝටල් හෝ නවාතැන් පොළවල් සඳහා “සියලු අමුත්තන් සාදරයෙන් පිළිගනිමු” වැනි වචන භාවිත කිරීම	ශ්‍රී ලංකාවේ ව්‍යාප්ත වෙමින් පවතින LGBTIQ+-හිතකාමී සංචාරක සංස්කෘතිය දියුණු කරයි

කුඩා පියවර	විශාල ප්‍රතිඵල
ස්ත්‍රී-පුරුෂ අනන්‍යතාවලින් ඔබ්බට යන හෝ තමන් විසින්ම නිර්වචනය කළ සමාජභාවී අනන්‍යතා ඇතුළත් ලියාපදිංචි පෝරම භාවිත කරන සෞඛ්‍ය සායන	සත්කාර සඳහා ප්‍රවේශය වැඩි දියුණු කරන අතර සමාජ විරෝධය අඩු කරයි
කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන්ට සර්වනාම (pronouns) නාම ලාංඡන හෝ ඊමේල් අත්සන් වල යෙදීමට ඉඩ දීම	එදිනෙදා වැඩකටයුතු කිරීමේදී ගෞරවය දීම සාමාන්‍ය දෙයක් බවට පත් කරයි
ප්‍රජා උත්සවයකදී "තමන් ආදරය කරන අය නිසා කිසිවෙකුත් දුක්විඳිය යුතු නැහැ" යනුවෙන් භික්ෂුවක් හෝ ගිහියෙක් පැවසීම	ආගමික සහ සංස්කෘතික පසුබිම් තුළ සහකම්පනය ඇති කරයි
යෞවන සමාජ හෝ චිත්‍රපට කව තුළට දේශීය LGBTIQ+ කථා හෝ චිත්‍රපට ඇතුළත් කිරීම	සහකම්පනය සහ සංවාදය ඇති කරයි
LGBTIQ+ අසල්වැසියෙකුට "සුභ වෙසක්!" හෝ "සුභ නව වසරක්!" ප්‍රාර්ථනා කිරීම	එදිනෙදා කරුණාව තුළින් පිළිගැනීම පෙන්වයි
LGBTIQ+ සම්පත් සමාජ මාධ්‍ය හරහා පළ කිරීම	නිවැරදි තොරතුරු වැඩි කර මිත්‍යා මත අඩු කරයි
පාසල් හෝ පන්සල් සංස්කෘතික දින වලට LGBTIQ+ කථිකයන් හෝ කලාකරුවන්ට ආරාධනා කිරීම	සියලු දෙනාම පිළිගැනීම දැකිය හැකි සහ අර්ථවත් දෙයක් බවට පත් කරයි
LGBTIQ+ අභිමානී වැඩසටහන් පවත්වන තරුණ කණ්ඩායම් හෝ NGO වලට සහාය වීම	ප්‍රජාව තුළ සිදුවන වෙනස්කම් දිගටම පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ

සියලු දෙනාම පිළිගන්නා

ශ්‍රී ලංකාවක් ඇති කිරීමට

දැක්මක් අපි යෝජනා කරමු. එහි,

LGBTIQ+ වීම ගැන රහසින් කතා නො කරන අතර,

ඊට ගරුත්වයක් ලැබේ.

ආගමික නායකයින් දේශනා කරන්නේ සහකම්පනය පිළිබඳ

මිසක්, බිය, ලැජ්ජාව හෝ වරදකාරී හැඟීම් පිළිබඳ නොවේ.

පාසල් තුළ උගන්වන්නේ කරුණාව සහ විචාරාත්මක

චින්තනය මිසක්, පුද්ගලයකු ගැන කල් තබාම

යම් මතයක් ඇති කර ගැනීම නොවේ.

එසේ කළ යුත්තේ, LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ සහ

මනුෂ්‍යත්වයේ මානසික යහපැවැත්ම තහවුරු කිරීම සඳහාය.

සයවන පරිච්ඡේදය

ඔබට අවැසි සහාය සොයා ගැනීම

සම්පත් සහ ප්‍රධාන සේවාවන්

මානසික සුවතාව සහාය සේවාවන්

සේවාව	දුරකථන අංකය	විස්තර
සියදිවි නසාගැනීම් වැළැක්වීමේ හදිසි සේවාව	1333	නොමිලේ, පැය 24 පුරා, භාෂා 3කින් ක්‍රියාත්මක වේ
ලංකා ලයිෆ් ලයින්	1375	පැය 24 පුරා, භාෂා 3කින් ක්‍රියාත්මක වේ
ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය ආයතනය	1926	නොමිලේ, පැය 24 පුරා ක්‍රියාත්මක වේ
වුමන් ඉන් නීඩ්	0775676555	පැය 24 හදිසි දුරකථන සේවාව ක්‍රියාත්මක වේ
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය - මිතුරු පියස	0702611111	
ශ්‍රී ලංකා සුමිත්‍රයෝ	0707308308	උපදේශන සේවා
ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමය - ආලෝකය උපදේශන මධ්‍යස්ථානය	0779895252	

රජයේ රෝහල් ලැයිස්තුව

ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය ආයතනය (NIMH)

මුල්ලේරියාව නව නගරය

දුරකථන: +94112578234 - 7

දින ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය: +94112578556

ඩිමෙන්ශියා ක්ෂණික ඇමතුම් අංකය: +94113140844

වෙබ් අඩවිය:

https://nimh.health.gov.lk/

ශ්‍රී ලංකා ජාතික රෝහල (NHSL)

කොළඹ 10

දුරකථන: +9411-2691111

(මනෝවිකිත්සක සායනය – 10)

මනෝවිකිත්සක සායනය දුරකථන: 0768185153

0768185154

වෙබ් අඩවිය:

https://shorturl.at/nl7GQ

නවෝදයා රෝහල

ඇඹිලිපිටිය නගරය, ඇඹිලිපිටිය

දුරකථන: 077 747 0460

විද්‍යුත් තැපැල:

admin@navodayahospital.lk

ශික්ෂණ රෝහල, පේරාදෙණිය

දුරකථන: 0812388001

විද්‍යුත් තැපැල: perahospital@gmail.com

වෙබ් අඩවිය:

https://peradeniya-hospital.health.gov.lk/

දකුණු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහල

B229 රෝහල පාර, දෙහිවල-ගල්කිස්ස

දුරකථන: 011 2 832950

011 2 832990

වෙබ් අඩවිය: https://www.csth.health.gov.lk/

උතුරු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහල, රාගම

දුරකථන: +94 112959261 – 4

විද්‍යුත් තැපැල: info@example.com

වෙබ් අඩවිය:

https://www.cnth.health.gov.lk/contact.html

දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල - ගම්පහ

ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය,

කච්චේරි සංකීර්ණය.

දුරකථන: 033 – 2222874

033 – 2225738

ඊමේල්:

info.rdhs.gp@healthdept.wp.gov.lk

වෙබ් අඩවිය:

https://rdhsofficegampaha.org/

ගාල්ල ජාතික රෝහල (කරාපිටිය ශික්ෂණ රෝහල)

කරාපිටිය, ගාල්ල

දුරකථන: 0912 232 267

මඩකලපුව ශික්ෂණ රෝහල

මඩකලපුව රෝහල

දුරකථන: 0652 222 261

විද්‍යුත් තැපැල: ictthbatticaloa@gmail.com

වවුනියාව දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල

සර්කියුලර් පාර, වවුනියාව

දුරකථන: 0242 222 761

මහනුවර ජාතික රෝහල

60, 4 විලියම් ගොපල්ලව මාවත, මහනුවර

දුරකථන: (+94) 812 222261

විද්‍යුත් තැපැල: dirnhkandy@health.gov.lk

වෙබ් අඩවිය: https://nhkandy.org/

යාපනය ශික්ෂණ රෝහල

රෝහල පාර, යාපනය

දුරකථන අංකය: 021 222 2261

ඊමේල් ලිපිනය: thjaffna@gmail.com

වෙබ් අඩවිය: https://thjaffna.lk/

LGBTIQ+ ප්‍රජාව සඳහා වන සංවිධාන

Équite

ක්ෂණික ඇමතුම් – 0718766750/ 0717033298

විද්‍යුත් තැපෑල: equitesrilanka2019@gmail.com

වෙබ් අඩවිය: https://equitesrilanka.org/

මානසික සෞඛ්‍ය සඳහා වන වෙබ් අඩවි

PrideMantra - ශ්‍රී ලංකාවේ විශාලතම LGBTQ+ චිකිත්සක සැපයුම්කරු
වෙබ් අඩවිය: https://lgbtqiacounseling.com/sri-lanka/

රජයේ ක්ෂණික ඇමතුම්

සුව සැරිය ගිලන් රථ සේවාව	1990
වින්දිතයින් සහ සාක්ෂිකරුවන් ආරක්ෂා කිරීමේ අධිකාරිය	0112779879
රජයේ තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය	1919
කාන්තා සහ ළමා කටයුතු අමාත්‍යාංශය	1938
ජාතික ළමා ආරක්ෂණ අධිකාරිය	1929

සයිබර් අවකාශයේ තර්ජනයට ලක් වූ විට

හැෂ් ටැග් උත්පාදනය මගින් ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රත්‍යා වැඩසටහන (මාර්ගගත ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා) (LGBTQI+ හිතකාමී වේ)

දුරකථන අංකය: 0777955900

වෙබ් අඩවිය: https://hashtaggeneration.org/

සම්පත් දායකයන්

වෛද්‍ය ජානකී විදානපතිරණ - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ වෛද්‍ය, සැලසුම් අධ්‍යක්ෂ, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය විනෝ ධර්මකුලසිංහ - ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

එච්. කේ. එම්. තුෂාර මනෝජ් - සභාපති, Équité

එන්. බී. ආදිල් සුරාජ් විමුක්ති - විධායක අධ්‍යක්ෂ, Équité, සමාජභාවය, මානව හිමිකම් සහ නීතිය පිළිබඳ ප්‍රතිපත්ති සම්පාදන උපදේශක

බුද්ධිකා එරන්දි ජයසිංහ මිය - මනෝ චිකිත්සක

සුපේෂලා රත්නායක මිය - සහකාර ශිෂ්‍ය උපදේශක, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය, වෘත්තීය මනෝවිද්‍යා උපදේශක සහ සමාජ විද්‍යාව සහ මනෝවිද්‍යාව පිළිබඳ කථිකාචාර්ය

මේනකා හේරත් මිය - අධ්‍යාපන සහ විශේෂ වැඩසටහන් අධ්‍යක්ෂ, ශ්‍රී ලංකා මානව හිමිකම් කොමිෂන් සභාව

ප්‍රදීප් චන්දන ගුණරත්න මයා - වෘත්තීය චිකිත්සක, MHPSS වෛද්‍ය

හේමා රණවක මිය - සහකාර අධ්‍යක්ෂ සහ උපදේශක ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමය

ඩිලාන් අබේවීර මයා - මනෝවිද්‍යා උපදේශක

ඩබ්ලිව්. ඒ. එන්. ඩී. කුමාරි මිය - හෙද නිලධාරිනි

ජයංගනී විජයවර්ධන මිය - බඳවා ගැනීමේ සහයෝගීකාර / Let'sTALK ව්‍යාපෘති පුහුණුකරු

හරින්ද ෆොන්සේකා මයා - ශ්‍රී ලංකා සුමිත්‍රයෝ සහ gudppl හි මහජන සහභාගීත්වය පිළිබඳ නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ | gudppl නිර්මාතෘ සහ ප්‍රධාන විධායක නිලධාරී

රේණුකා ජයසුන්දර මිය - කාන්තා නියෝජ්‍ය පොලිස්පති, ශ්‍රී ලංකා පොලීසිය

රන්ජන් ළමාහේවා මයා - සහකාර පොලිස් අධිකාරී, ශ්‍රී ලංකා පොලිසිය

ඩබ්ලිව්. ඒ. අජිත් රෝහණ මයා - ජ්‍යෙෂ්ඨ පොලිස් අධිකාරී, ජාතික පොලිස් අභ්‍යාස ආයතනය

එස්. ඒ. එච්. සුබසිංහ මයා - සම්බන්ධීකාරක, Know4sure.lk, ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග ඒඩ්ස් පාලන වැඩසටහන, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

එස්. සුතා. - අධ්‍යක්ෂ, වවුනියාව ප්‍රයිඩ්

එම් සකුනි මායාදුන්න මිය - අධ්‍යක්ෂ, Trans Equality Trust of Sri Lanka

දිමිත්‍රි විජේසිංහ - සභාපති, - කාන්තා සහයෝගිතා ජාලය / LBQ පුද්ගල අයිතිවාසිකම්

රිතිකා දිසානායක මිය - සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී අයිතිවාසිකම් ක්‍රියාකාරිනී, Heart to Heart Lanka සංවිධානය

සහේෂි නුරාධා ජයසේකර මිය - සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී අයිතිවාසිකම් ක්‍රියාකාරිනි, නුරාවි පදනම

මිෂාරි වීරබංසා - වැඩසටහන්, සම මෙහෙයුම් නිලධාරී, Delete Nothing

අනුහස් සඳරු - LGBTIQA+ මානව හිමිකම් ක්‍රියාකාරි

එච්. වත්සලා කේ. හේරත් - මානව හිමිකම් ක්‍රියාකාරි සහ පුහුණුකරු

සුසිත් නිමන්ත සිරිවර්ධන - පර්යේෂක, කථිකාචාර්‍ය, වැඩසටහන් විධායක නිලධාරී, Équité

රුවින්ද්‍යා පී. එම්. සේනාරත්න - ව්‍යාපෘති සහකාර, Équité

ඉසුරු සෝමවර්ධන - LGBTIQ+ හිමිකම් ක්‍රියාකාරි, ජ්‍යෙෂ්ඨ ව්‍යාපෘති නිලධාරී, Équité

ආර්. සදුර්ෂන් - LGBTIQ+ හිමිකම් ක්‍රියාකාරි, සහකාර ව්‍යාපෘති නිලධාරී, Équité

සුවාශු

LGBTIQ+ ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ මානසික යහපැවැත්ම පිළිබඳ ප්‍රථමාධාර අත්පොත

Équité
HUMANITY for ALL

Équité | +94 71 70 33 298 | equitesrilanka2019@gmail.com | equitesrilanka.org

ISBN 978-624-488-803-1