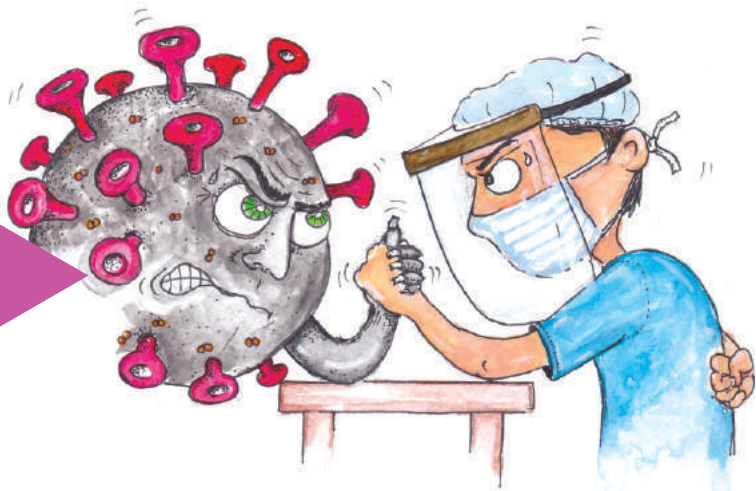


# කෝවිඩ් අභියෝගය හමුවේ ඔබේ මානසික සුවතාවය

සෞඛ්‍ය සේවකයන්ට අත්වැලක්

## Psychological wellbeing during the Covid crisis

A guide for health care workers



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



  
The Asia Foundation

 **Global Communities**  
Partners for Good

*Authors of the booklet*

Dr D P Yasira

Dr Malsha de Silva

Dr Iresh Perera

Dr Wajantha Kothalawala

Dr Mirza Jamaldeen

*Illustrated by*

Dr Nipuna Ranaweera

*Sinhala translation*

Dr Malsha de Silva

Dr Upekha Kariyawasam

*Tamil translation*

Ms Gopikha Sivakumar

Dr Mahendranathan Subendran

*Editors*

Dr Chamara Wijesinghe - English

Dr Dewasmika Ariyasena - Sinhala

Dr Sivathas Sivasubramanium - Tamil

*Printed by*

Ananda Press

E-mail: anandapress65@gmail.com

# පටුන

ශ්‍රී ලංකා මනෝ වෛද්‍යවරුන්ගේ සංගමයේ සභාපතිතුමාගේ පණිවුඩය	2
ආසියානු පදනමේ ශ්‍රී ලංකා නියෝජිතගේ පණිවුඩය	4
කෝවිඩ්-19 සමඟ ජීවත් වීම	6
කෝවිඩ්-19 නිසා හටගත හැකි මානසික ආතතිය පාලනය කරගනිමු	7
ආතතිය (stress) යනු කුමක්ද?	8
ආතතිය පාලනය කිරීමේ සරල උපක්‍රම කිහිපයක්	10
නිරෝගී මනසක් පැවතිය හැක්කේ නිරෝගී ශරීරයකයි: එම නිසා ඔබේ ශරීර සෞඛ්‍යය රැක බලා ගන්න	11
ඔබේ මනස ඔබේ උසස්තම බලයයි; එය හොඳින් රැකබලා ගන්න	13
විශේෂිත ලිහිල් කිරීමේ ක්‍රම (Relaxation techniques)	15
හුස්ම ගැනීම තුළින් ලිහිල් වීම (Breathing techniques)	15
සතිමන් බව (Mindfulness)	16
විශාදය (Depression) හා කාංසාව (Anxiety)	20
සමාජය තුළ කෝවිඩ්-19 සමඟ ඇඳී ඇති අපකීර්තිය (Stigma)	22
කෝවිඩ්-19 පිළිබඳ ව්‍යාප පුවත්	23
ඔබේ දරුවා සහ කෝවිඩ්-19	24
පෞෂ්ඨ පුරවැසි ඔබ සහ කෝවිඩ්-19	27
ප්‍රණාමය	31

# ශ්‍රී ලංකා මනෝ වෛද්‍යවරුන්ගේ සංගමයේ සභාපතිතුමාගේ පණිවුඩය

කෝවිඩ්-19 වසංගතය හමුවේ අහිතව ක්‍රියා කරන ඉදිරිපෙළ සෞඛ්‍ය සේවකයන් වෙනුවෙන් පළකරන මෙම අධ්‍යාපනික අත්පොත සඳහා කෙටි පණිවුඩයක් ඉදිරිපත් කිරීමට හැකිවීම මා ලද මහත් භාග්‍යයකි. ශ්‍රී ලංකා මනෝ වෛද්‍යවරුන්ගේ සංගමය සහ ආසියානු පදනම ආයතනය එක්ව ශ්‍රී ලංකාවට බලපා ඇති කෝවිඩ්-19 වසංගතයේ තුන්වන රැල්ලේ උච්චතම අවස්ථාවේදී මෙම පොත සම්පාදනය කිරීමට සමත් වී තිබේ. කෝවිඩ් වැළඳුණු රෝගීන් සමඟ කටයුතු කරන ඉදිරිපෙළ සෞඛ්‍ය සේවකයින්ට දිනෙන් දින ඉහළ යන රෝගීන් සංඛ්‍යාව, රෝගීන්ගේ ඉහළ මරණ සංඛ්‍යාව, ප්‍රමාණවත් පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ නොමැතිකම, ප්‍රමාණවත් පහසුකම් නොතිබීම සහ ඇතැම් විට දීර්ඝ පැය ගණනක් රාජකාරියේ නිරතව සිටීම වැනි හේතු නිසා විශාල දුෂ්කරතාවන්ට මුහුණ දීමට සිදුවේ. ඉදිරිපෙළ සෞඛ්‍ය සේවකයින් බෙහෙවින් හෙම්බත් වෙමින් සිටින මේ අවස්ථාවේදී ඔවුන්ගේ උත්සාහයන් අගය නොකෙරෙන බවක් හා කිසිවෙකු ඔවුන්ව රැකබලා නොගන්නා බවක් මේ වනවිට ඔවුන්ට දැනෙනවා වියහැක.

මෙම අත්පොත කෝවිඩ් ආසාදිත රෝගීන් සමඟ සෘජුව සම්බන්ධවන වෛද්‍යවරුන්, හෙදියන්, සෞඛ්‍ය සේවා සහායකයින්, පරිපූරක වෛද්‍ය සහායකයින් සහ සමාජ සේවකයින් සඳහා නිර්මාණය වී ඇත. මෙහි, කෝවිඩ් ආසාදිත රෝගීන් සමඟ ජීවත්වීමේ අභියෝග පිළිබඳ පැහැදිලි විස්තරයක්, වැඩි අධික වූ අවස්ථාවන්හි ඔබ මානසික ආතතියට පත්වන්නේද යන බව හඳුනා ගන්නේ කෙසේද සහ සේවා ස්ථානයේ ආතතිය මැඩගනිමින් කටයුතු කරන්නේ කෙසේද යන්නත්, සේවයේ යෙදීසිටින අතරතුර ඔබේ යහපැවැත්ම පවත්වා ගෙන යන්නේ කෙසේද යන්නත් පිළිබඳ ආකර්ෂණීය රූප සටහන් සමඟින් උපදෙස් සපයාදී තිබේ. දැඩි මානසික ආතතියක් දැනුන විට, එය මැඩපවත්වා ගැනීම සඳහා ගැඹුරු හුස්ම ගැනීම සහ මාංශ පේශි ලිහිල් කිරීමේ ක්‍රමවේදයන් මෙන්ම, සතිමත් බව පුහුණු කරන ආකාරය පිළිබඳවත් මෙම පොත සෞඛ්‍ය සේවකයින් දැනුවත් කරයි. අවාසනාවකට මෙන් කෝවිඩ් ආසාදනය වීම

පිළිබඳව සමාජය තුළ දැඩි අපකීර්තියක් ඇඳී ඇති අතර එය ජය ගැනීමට මෙන්ම ඔබගේ රෝගීන්ට පවා ධනාත්මක දෘෂ්ඨියකින් සමාජයට මුහුණදීමට පෙළඹවීමට මේ පොත ඔබට උපකාරී වනු ඇත. දැඩි මානසික ආතතිය හා කටුක තත්වයන් යටතේ සේවය කිරීමේදී ඉදිරිපෙළ සෞඛ්‍ය සේවකයින්ට ඇතිවිය හැකි විශාදය සහ කාංසාව වැනි සුලභ මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු වල රෝග ලක්ෂණ සහ ඒවා සමඟ කටයුතු කරන්නේ කෙසේද යන්න පැහැදිලි කිරීමක්ද මෙහි සඳහන් වේ.

එමෙන්ම, කෝවිඩ් ආසාදිත රෝගීන් විශ්වාසයෙන් හා කාරුණිකව සුව කිරීමේ අභියෝගය භාර ගන්නා නිර්භීත කාණ්ඩයක් ලෙස ඔවුන් හඳුනාගෙන ඇතිබව වැටහීමෙන් මෙම අත් පොත කියවීමෙන් අනතුරුව සෞඛ්‍ය සේවකයින්ට ඔවුන්ගේ ආත්ම අභිමානය ඉහළ නංවාගැනීමට හැකිවනු ඇත. ජාතිය ආරක්ෂා කිරීම සඳහා අවශ්‍යය වේලාවේදී තම පිවිතාරක්ෂාවද පරදුවට තබා කැපවීමට ඉදිරිපත් වී ඇති ඉදිරිපෙළ සෞඛ්‍ය සේවකයන් පිළිබඳව අපි අභිමානයෙන් සිහිපත් කරමු. ඔවුන් නිසා නොවන්නේ නම් කෝවිඩ් ආසාදිත රෝගීන්ට හුදකලාව දුක් විඳීමට සිදුවන අතර ඔවුන්ගේ රෝගී උපස්ථාන සේවය අපි සැලකීම අගය කරමු.

ගෝලීය වසංගතයක් හමුවේ රෝගීන් සමඟ කටයුතු කිරීමේදී ඇතිවන මානසික ආතතිය හා කාංසාව මගහරවා ගැනීමට මෙම පොත මඟින් ඉදිරිපෙළ සෞඛ්‍ය සේවකයින්ට හොඳ මඟපෙන්වීමක් සහ උපකාරයක් ලැබෙනු ඇතැයි ශ්‍රී ලංකා මනෝ වෛද්‍යවරුන්ගේ සංගමය අවංකවම බලාපොරොත්තු වේ. මෙම අත්පොත ආකර්ශනීය ලෙස සම්පාදනය කිරීමට උර දුන් සියලු මනෝ වෛද්‍යවරුන්ට සහ අපට මේ පොත ඵලදායීවීමට සහය වූ ආසියානු පදනම ආයතනයට අපගේ අවංක කෘතඤතාව පළ කිරීමට මම මෙය අවස්ථාවක් කර ගනිමි.

ස්තූතියි.

**වෛද්‍ය ගිහාන් අඹේවරධන**

සභාපති

ශ්‍රී ලංකා මනෝ වෛද්‍යවරුන්ගේ සංගමය

# ආසියානු පදනමේ

(The Asia Foundation)

## ශ්‍රී ලංකා නියෝජිතයන් පණිවුඩය

ආසියානු පදනම වසර ගණනාවක් තිස්සේ ශ්‍රී ලංකාවේ සංවර්ධනය සඳහා මනෝ සමාජීය ප්‍රවේශයක් එක් කිරීමේ උත්සාහයන් සඳහා ආයෝජනය කර ඇත. වසංගතයේ මානසික සෞඛ්‍ය බලපෑම් ගැඹුරු වුවත්, ඉදිරිපෙළ සෞඛ්‍ය සේවකයින් විශේෂයෙන් අවදානමට ලක්ව සිටිති. ඔවුන් හෝ ඔවුන්ගේ පවුල් ආසාදනය වේ යැයි බිය; නව සහ නිතර වෙනස්වන සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශ සමඟ වැඩ කිරීමේ ආතතිය; පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ (PPE) පැළඳීම සහ උත්සන්න රෝගීන් රැකබලා ගැනීම සඳහා හැඩගැසීමේ අවශ්‍යතාවය වැනි ගැටළු සමඟ ඔවුන් තම රාජකාරිය ඉටු කරති. එනිසා සෞඛ්‍ය සේවකයින්ගේ මානසික සෞඛ්‍යයට සහාය වීම කොවිඩ්-19 සඳහා වූ ජාතික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිචාරයේ වැදගත් කොටසකි.

පදනමේ මානසික සෞඛ්‍ය සහ මනෝ සමාජීය සහයෝගීතා (MHPS) කණ්ඩායම විවිධ තල වල ක්‍රියාකාරී වෙමින් ක්‍රමානුකූලව පර්යේෂණ පැවැත්වීම සහ ශ්‍රී ලංකාවේ පවත්නා දැනුම පදනම් කර ගැනීම සඳහා විවිධාකාරයේ මූල පිරිමි සිදු කර ඇත. මනෝ සමාජ සේවකයින්, උපදේශකයින්, වෛද්‍යවරුන්, හෙදියන් සහ මනෝවිකිත්සක සමාජ සේවකයින්ගේ දැනුම වර්ධනය කිරීම හා රජයේ සහ රාජ්‍ය නොවන පාර්ශවකරුවන් අතර දීර්ඝකාලීන සංවාද හා හවුල්කාරිත්වයට පහසුකම් සැලසීම සඳහා මෙමඟින් අවධානය යොමු කර ඇත.

ශ්‍රී ලංකාවේ ගැටුම් හා ව්‍යසන වලට ගොදුරු වුවත් සමඟ වැඩ කිරීමේ දැනකයකට වැඩි අත්දැකීම් මත පදනම්ව, ආසියානු පදනම 2020 දී සමාජ සහයෝගීතා හා ප්‍රතිසන්නායන (SCORE) වැඩසටහන යටතේ ගෝලීය ප්‍රජාවන් සමඟ එක්ව නව වැඩ පිළිවෙළක් දියත් කළේය. සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ මානසික සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය සමඟ සහයෝගයෙන්, වසංගතයේ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතාවයන්ට ප්‍රතිචාර දක්වන අතරම භෞතික දුරස්ථ මාර්ගෝපදේශ පවත්වා ගෙන යන ඉදිරිපෙළ කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා ආසියානු පදනම ස්වයං රැකවරණ පණිවිඩ මාලාවක් හඳුන්වා දුන්නේය. ත්‍රිභාෂා ස්වයං රැකවරණ පණිවිඩ මාලාවක් MHPS කණ්ඩායම විසින් නිර්මාණය කරන ලද්දේ ඉදිරිපෙළ සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය සමඟ බෙදා ගැනීම සඳහා ය. හැඟීම් තේරුම් ගැනීම, රෝග ලක්ෂණ වල ස්වභාවය, සමාජය තුළ කොන්වීම, රැකියාව අඟිම වේ යැයි යන බිය, හුදෙකලා වීම පිළිබඳ හැඟීම්, අතීත අත්දැකීම්

නැවත මතක් වීම, රැකබලා ගන්නන්ගේ කනස්සල, නිරෝධායනය අතරතුර ආදරණීයයන්ගෙන් වෙන්වීමට ඇති බිය සහ අසනීප වී මිය යාම පිළිබඳ ඇති බිය වැනි කරුණු මෙහිදී අවධානයට ලක් කෙරින. මෙම පණිවුඩ ඟෙස්බුක්, වටිස්ඇස් සහ වයිබර් වැනි මාධ්‍ය හරහා හෙදියන්, වෛද්‍යවරුන් සහ සහායක කාර්ය මණ්ඩල කණ්ඩායම් හරහා මෙන්ම, දිස්ත්‍රික් 25 පුරා දිස්ත්‍රික් මානසික සෞඛ්‍ය කේන්ද්‍රය ස්ථාන හරහා බෙදා හැර ඇත. මෙම පණිවුඩ මුල්පෙළ කාර්ය මණ්ඩලයට ඔවුන්ගේ උත්සාහය අගය කරන බවත් ඔවුන් තමන් ගැනත් සැලකිලිමත් විය යුතු බවත් මතක් කිරීමකි.

මෙම කාර්යය පදනම් කර ගනිමින්, පදනම, ශ්‍රී ලංකා මනෝ වෛද්‍යවරුන්ගේ සංගමය (SLCOP) සමඟ එක්ව සෞඛ්‍ය සේවකයින්ට කෝවිඩ්-19 වසංගතයේ මානසික බලපෑම වඩාත් හොඳින් අවබෝධ කර ගැනීමට උත්සාහ කළේය. එමඟින් මෙම තිරණාත්මක අවස්ථාවේ සෞඛ්‍ය සේවකයින්ගේ මානසික යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු කිරීම පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා දීම සඳහා මෙම ප්‍රකාශනය සකස් කරන ලදී. ඉදිරිපෙළ කාර්ය මණ්ඩලය මුහුණ දෙන අභියෝග පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන අතරම, මෙම ප්‍රකාශනය කෝවිඩ්-19 කාලය තුළ ආතති කළමනාකරණය, රාජකාරිය තුළ ඇතිවන හේම්බන්වීම සහ එයට මුහුණ දීම සඳහා සහාය ලබා දෙයි.

මෙම ප්‍රකාශනය ශ්‍රී ලංකා මනෝ වෛද්‍යවරුන්ගේ සංගමය විසින් ලිවීම, නිදර්ශනය කිරීම සහ පරිවර්තනය කිරීම කර ඇති අතර ඵලදායී හා සාර්ථක හවුල්කාරිත්වයක් වෙනුවෙන් අපි ඔවුන්ට ස්තූතියක් වෙමු. මෙම අත්පොත ආපදා තත්වයක් හමුවේ ඔවුන්ගේ මානසික යහපැවැත්ම කළමනාකරණය කිරීම සඳහා ඉදිරිපෙළ කාර්ය මණ්ඩලයට සහාය වනු ඇතැයි අපි බලාපොරොත්තු වෙමු.

2005 සිට ශ්‍රී ලංකාවේ මානසික සෞඛ්‍ය හා මනෝ සමාජීය වැඩසටහන් සඳහා වැඩ කිරීමට අවස්ථාව ලැබීම ආසියානු පදනමට වරප්‍රසාදයකි. අපගේ කටයුතු පුරාම අපි සේවා සැපයීම සඳහා වින්තනය හා න්‍යායාත්මක පදනම ඉදිරියට ගෙන යාමට සහ ප්‍රායෝගික, සාක්ෂි පදනම් කරගත් විසඳුම් ප්‍රවර්ධනය කිරීමට උත්සාහ කළෙමු. මෙම ප්‍රකාශනය ඉදිරිපෙළ සේවකයින් මුහුණ දෙන මානසික සෞඛ්‍ය අභියෝග පිළිබඳ වැඩිදුර අවබෝධයක් ලබා දෙනු ඇතැයි අපි බලාපොරොත්තු වෙමු.

**දිග්ගත ද සිල්වා වික්‍රමනායක**

ශ්‍රී ලංකා නියෝජිත  
ආසියානු පදනම

# කෝවිඩ්-19 සමඟ ජීවත් වීම

- දැනට පවතින කෝවිඩ්-19 වසංගතය හමුවේ අප සියලු දෙනා මුහුණ දී සිටින්නේ ඉතා අර්බුදකාරී තත්වයකටය.
- වර්තමානයේදී පවතින තත්වය රැකියාවේදී, නිවසේදී මෙන්ම සමාජීය වශයෙන්ද සැමටම බලපා ඇත.



- එබැවින් ඒ පිළිබඳව අප තුළ කනස්සල්ලක් ඇති වීම පුදුමයක් නොවේ. කෝවිඩ්-19 හි ගාර්ථික රෝග ලක්ෂණ, එය පැතිරෙන ආකාරය සහ එන්නත් පිළිබඳව ඔබ බොහෝ දේ දැන සිටින බවට සැකයක් නැත. නමුත් එහි මානසික සෞඛ්‍යයට ඇති බලපෑම පිළිබඳ ඔබ දැනුවත් ද? මෙම අර්බුදය තුළ ඔබේ මානසික සෞඛ්‍යය ගැන සැලකිලිමත් විය යුත්තේ කෙසේදැයි ඔබ දන්නවාද?

- මෙම රෝගය වැළඳීමෙන් ඔබව ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා ඔබ බොහෝ පුර්වාරක්ෂාවන් ගත යුතුය. එහෙත්, ඔබ එහි මානසික බලපෑමට එරෙහිව ප්‍රමාණවත් ක්‍රියාමාර්ග ගෙන තිබෙනවාද?



# කෝවිඩ්-19 නිසා හටගත හැකි මානසික ආතතිය පාලනය කරගනිමු

- කෝවිඩ්-19 වසංගතය ඔබගේ ජීවිතයට අමතර ආතතියක් එක් කරනවාට සැකයක් නැත. ඔබට රෝගය වැළඳෙව්දැයි බියක් ඇතිවනවා සේම, ඔබගේ දරුවන් සහ වැඩිහිටි දෙමාපියන්ට ඔබගෙන් රෝගය සම්ප්‍රේශනය වේදැයි මහත් කනස්සලකින් ඔබ පෙළෙනවා විය හැකියි.



- සමහරවිට, ඔබගේ රැකියාවට සහ ආර්ථිකයට බලපෑමක් ඇතිවී ඇති අතර, එදිනෙදා වියදම් ඉටුකරගන්නේ කෙසේද යන්න ගැන දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු හා ඔවුන්ගේ අනාගතය ගැන ඔබට බියක් හා අවිනිශ්චිත භාවයක් දැනෙනවා විය හැකියි.
- ඔබට, ඔබගේ රැකියාව මෙන්ම ඔබගේ පවුල කෙරෙහිද, ඇත්තේ මහත් වගකීමකි. රෝගී සන්කාරය නොපිරිහෙලා ඉටුකරන අතරතුරම, මෙම වසංගතය ඔබ ඔබගේ නිවසට රැගෙනයාදෝ කියා ඇතිවන බිය ඔබට මානසික ආතතියක් ඇති කරයි.

# ආතතිය (stress) යනු කුමක්ද?

- ආතතිය යනු අපගේ යහපැවැත්මට තර්ජනයක් ඇතිවන විට, එයට අපගේ මනස හා ශරීරය දක්වන ස්වභාවික ප්‍රතික්‍රියාවකි. එබැවින්, මෙම ක්‍රියාවලිය අපගේ ජීවිතය පවත්වා ගැනීමට මහත් උපකාරී වේ. නමුත්, ඔබේ ශරීරය සහ මනස දිගින් දිගටම ආතතියෙන් පෙළෙනවා නම් එය ගැටළුවක් බවට පත්විය හැකිය. නිදන්ගත/අධික ආතතිය බොහෝ ශාරීරික හා මානසික ගැටළු වලට තුඩු දිය හැකිය. (කාංසාව, විශාදය, අධි රුධිර පීඩනය සහ දියවැඩියා රෝගය).
- අපට තර්ජනයකට මුහුණ දෙන විට, අපගේ ශරීරය ප්‍රතික්‍රියා කරන්නේ අනුවේගී ස්නායු පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි කිරීමෙනි. මෙමඟින් බාහිර තර්ජනයන්ට මුහුණ දීමට අපගේ ශරීරය සූදානම් කරයි. එනම් හෘද ස්පන්දන වේගය වැඩි කිරීම, නොගැඹුරු හා වේගවත් හුස්ම ගැනීම, මාංශපේශි දැඩි බව සහ දහඩිය දැමීම වැනි ශාරීරික වෙනස්කම් ආතතිය තත්වය ඇති විට දැකිය හැක.
- සාමාන්‍යයෙන් මෙම වෙනස්කම් මගින් ඔබට ඉක්මන් ප්‍රතිචාර දැක්වීමට, වැඩි ගත්තියකින් අභියෝග වලට මුහුණ දී සාර්ථක ප්‍රවීණ ලබා ගැනීමට උපකාරී වේ. එම නිසා මධ්‍යස්ථව, අවශ්‍ය පමණින් පවතින ආතතිය අපේ ජීවිත සාර්ථකව පවත්වා ගැනීමට උපකාරයකි.

■ ඔබ මානසික ආතතියට ලක්ව ඇති බවට හඳුනාගත හැකි ලක්ෂණ වන්නේ -

- තිතේ ඇති කනස්සල සහ කරදර සුලු භාවය
- නොඉවසිලිමත් හා කලබලකාරී බව
- ඔබේ සිතුවිලි වේගයෙන් ගමන් කරන අතර ඔබට ඒ සිතුවිලි නවත්වා ගැනීමට අපහසුකම
- ඔබට ඉතා ඉක්මනින් තරඟ යාම සහ ඔබගේ භාසස රසය ගිලිහී යෑම
- සියලු දෙනා ඔබව නොසලකා හැර තනිකර දමා ඇත්තා සේ දැනීම
- තනිව තිරණ ගැනීමට ඇති නොහැකියාව
- අවධානය යොමු කිරීමට නොහැකි වීම සහ ඉතා ඉක්මනින් අමතක වීම
- අධික ලෙස දුම්වැටි සහ මත්ද්‍රව්‍ය වලට යොමු වීම



# ආතතිය පාලනය කිරීමේ සරල උපක්‍රම කිහිපයක්

- ඔබ ආතතියට පත්ව ඇති බව හා ඔබේ පුරුදු ස්වභාවයට වඩා ඔබ වෙනස් වී ඇති බව හඳුනා ගැනීම වැදගත්. ඔබට පෙරට වඩා වෙනස් හැඟීමක් තිබේදැයි ඔබගෙන්ම විමසන්න. ඔබට වෙනස් යැයි හැඟේ නම් ඔබ ආතතියට පත්වී ඇත්දැයි ඔබගෙන්ම විමසන්න.
- ඔබ කලබලයට පත්ව සිටින බවත් ඔබට වෙනදා මෙන් කටයුතු කළ නොහැකි බවත් හැඟේ නම්, එමඟින් කියවෙන්නේ ඔබ ඒ ගැන යමක් කළ යුතු බවයි.
- කාංසාව සහ වෙනත් සෘණාත්මක හැඟීම් කළමනාකරණය කිරීමට සරල ක්‍රම රාශියක් ඇති අතර එමඟින් මෙවැනි අභියෝගාත්මක අවස්ථාවන් හමුවේ සාමාන්‍යයෙන් සතුටින් සිටීමට ඔබට උපකාර වේ.



# නිරෝගී මනසක් පැවතිය හැක්කේ නිරෝගී ශරීරයකයි; එම නිසා ඔබේ ශරීර සෞඛ්‍යය රැක බලා ගන්න

- සෞඛ්‍යය සම්පන්න හොඳ ආහාර තෝරාගන්න** – කැම වීමට සමබර ආහාර වේලක් ගැනීමට උත්සහ කරන්න. ආතතියෙන් පෙළන අවස්ථා වලදී අධික ලෙස පැණිරස කැම සහ වෙනත් සෞඛ්‍යය සම්පන්න නොවන ආහාර සඳහා ආශා කිරීම සාමාන්‍යය දෙයකි. ඒ ගැන සැලකිලිමත් වන්න. එවන් අවස්ථා සඳහා සෞඛ්‍යය සම්පන්න කැම වර්ග කීපයක් ලෙස තබා ගන්න.
- ඔබේ ඇස් වලට විවේකය දෙන්න** – නින්ද යනු මනස හා ශරීරය පුනර්ජීවනය කරන ස්වභාවික ඔසුවයි. ඔබ රාත්‍රි කාලයේදී නින්දට පහසු කරවන රටාවකට හුරුවන්න. ඔබේ මනස අවදියෙන් තබන දේවල් නින්දට යන වෙලාව ආසන්නයේදී මඟහරින්න (ජංගම දුරකථන, තිර – Screens උදා: රූපවාහිනිය, තේ, කෝපි සහ මධ්‍යසාර). පැය හතකවත් රාත්‍රි නින්ද ඔබව දිවා කාලයේ අතිශෝගයන්ට මුහුණ දීමට සූදානම් කරනු ඇත.





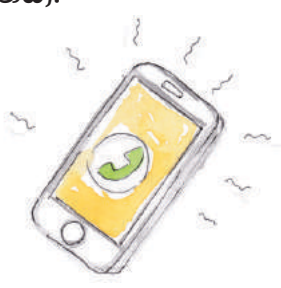
- හොඳින් ජලය පානය කරන්න** –  
 දිනකට ලීටර දෙකක් පමණ දියර වර්ග ගත යුතුයි. එයින් වැඩි ප්‍රමාණයක් ජලය බවට වගබලා ගන්න! ඔබ හොඳින් ජලය පානය කරන්නේ නම් ඔබට නිරතුරුවම ප්‍රාණවත් හා සුවදායී බවක් දැනෙනු ඇති.

- ශරීරය ක්‍රියාශීලී කරන්න** – නිතිපතා ව්‍යායාම කිරීමෙන් ඔබේ මනසේ සතුට රඳවා ගැනීමට උපකාරී වන බව පර්යේෂණ වලින් පෙන්වා දී ඇත. එය ඔබේ මොළයේ සතුට ඇති කරවන රසායනික ද්‍රව්‍ය මුදා හරියි. දිවීම, බැඩ්මින්ටන් වැනි ක්‍රියාකාරකමක් දිනපතා විනාඩි 30ක් වත් කිරීමට ඔබේ දිනයේ ඉඩක් වෙන්කර ගන්න. කිසිම වියදමක් නැතිව ඔබේ සිරුරේ හැඩය පවත්වා ගන්නටත් ඔබේ සිතේ සතුට ඇති කිරීමටත් උදව් වන මෙවන් තවත් උපක්‍රමයක් තිබේද?



# ඔබේ මනස ඔබේ උසස්තම බලයයි; එය හොඳින් රැකබලා ගන්න

- ඔබට වෙනස් කළ නොහැකි දේ පිළිගෙන ඔබට වෙනස් කළ හැකි දේ වෙනස් කරන්න. ඔබට වර්ෂාව වෙනස් කළ නොහැකි නමුත් වැස්සෙන් ආරක්ෂා වීමට කුඩයක් රැගෙන යා හැකිය.
- ඔබව සතුටු කරන ක්‍රියාකාරකම් හරහා ඔබේ අවධානය සතුට දනවන දෙයට යොමු කරන්න: කලබලකාරී පිවිතයේ වෙනදා මඟ හැරුණු පවුලේ සම්බන්ධතා වලට මේ කාලය යොදවන්න.
  - දෙමාපියන් සමඟ සුභදා කතාවක යෙදෙන්න.
  - දරුවන්ට කතා පොතක් කියා දෙන්න.
  - ගෙදර සියළුදෙනා සමඟ එක්ව විනෝද විය හැකි ක්‍රීඩාවක යෙදෙන්න (දාමි, කාඩ්, වෙස්, ගීත ගායනය).
  - පරණ මිතුරෙකුට, කාලෙකින් හමු නොවූන නැයෙකුට දුරකථන ඇමතුමක් දෙන්න.
  - කාලයක් තිස්සේ කියවීමට සිතාගෙන සිටි ඔබ ළඟ ඇති පොතක් කියවන්න.
  - නව කුසලතාවයක් ඉගෙන ගන්න. උදා: ගීටාරය වැසීම, ඇඳුම් මැසීම, ජායාරූපකරණය (පිවිතයේ සුන්දර පැත්ත කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට ඔබට ඉඩ සලසයි).



- ඔබේ දවස සංවිධානය කරන්න; සෑම උදෑසනකම දවසේ කල යුතු වැඩ කුඩා පොතක හෝ ජංගම දුරකථනයේ සටහන් කරගන්න. එවිට එම වගකීම් දවස පුරා ඔබේ මතකයේ රඳවා තබා ගැනීමේ ආතතියෙන් ඔබට මිදිය හැක.
- සොබා දහම අපගේ මනස සුවපත් කරයි; එළිමහනේ ගත කිරීමට දවසේ වෙලාවක් වෙන් කරගන්න. ගෙවතු වගාව, මල් වැවීම, කුරුල්ලන් නැරඹීම වැනි එළිමහනේ ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් දවස තුළ යොදාගන්න.
- හැකි සෑම විටම තවත් කෙනෙක්ට උපකාර කිරීමට ඉදිරිපත් වන්න. ඉන් උදව් අවශ්‍ය කෙනෙකුට යහපතක් වෙනවා පමණක් නොව, ඔබට හොඳ ආත්ම අභිමානයක්, තෘප්තියක් ලැබෙනු ඇත. මේ අවිනිශ්චිත වසංගත සමයේ, ජීවිතයේ යම් කොටසක හෝ පාලනයක් තමාට ඇති බව දැනෙනු ඇති.





# විශේෂිත ලිහිල් කිරීමේ ක්‍රම (Relaxation techniques)

## හුස්ම ගැනීම තුලින් ලිහිල් වීම (Breathing techniques)

- ඔබට බාධා නොවන තැනක් සහ වේලාවක් සොයාගන්න. සමහරවිට ඔබ නින්දට යන වේලාව සහ අවදි වූ වහාම මෙයට වඩාත් සුදුසු විය හැක.
- ශරීරයට පහසු ඉරියව්වක් තෝරාගන්න.
- සෙමෙන්, ගැඹුරු හුස්මක් ගන්න.
- ඔබේ නාසය තුලින් හුස්ම ගන්නා අතර ඔබේ මුඛය තුලින් හුස්ම පිටකරන්න. මෙසේ කරන අතරතුර, හුස්ම ගැනීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- ඔබේ නාසයට ඇතුළු වන සීතල වාතය ඔබේ පෙනහලු පුරවන ආකාරයත්, ඔබේ නාස්පුඩු වලින් උණුසුම් වාතය පිටවන ආකාරයත් විඳින්න.
- ඔබේ ශරීරයේ සහ මනසෙහි ඇතිවන සියළු ආතතීන් ගන්නා හුස්මත් සමඟ පෙනහලු වලට පිරෙන ආකාරයත්, පිටවන හුස්මත් සමඟ එම ආතතීන් සිරුරෙන් පිටවන ආකාරයත් මනසින් විඳින්න.
- ඔබ මෙය කරන අතරතුර ඔබේ මනස වෙනත් අරමුණු කරා ඇදීයා හැකි නමුත් එය නැවත හුස්ම ගැනීමේ අවධානයට ගෙන එන්න.
- ඔබට ලිහිල් වීමක් හා පහසුවක් දැනෙන තෙක් මෙය කළ හැකියි, නමුත් මිනිත්තු 05ක කෙටි ක්‍රියාකාරකමකින් පවා ඔබට සහනයක් ලඟා කරගත හැකියි.
- මෙය නිතිපතා පුහුණු කිරීමෙන් දවස පුරා ඔබේ ආතතිය අඩු කර ගැනීමට ඉවහල් වේ.

## සතිමත් බව (Mindfulness)

අප අවදියෙන් ගත කරන පැයක් ගත්තොත් එයින් වැඩි වෙලාවකම මනස තියෙන්නේ එක්කෝ අතීතයේ, එහෙමත් නැත්නම් අනාගතයේ. ඒ කියන්නේ, සිද්ධවෙච්ච දේවල් ගැන සිතමින් හෝ, වෙන්න තියෙන දේවල් ගැන සිතමින්. විශේෂයෙන්ම මේ කලබල දවස් වල අපි ගොඩක් මනසින් කල් ගෙවන්නේ අනාගතයේ. ඒ කියන්නේ හෙට වෙනකොට මොනවා වෙයිද, ලබන මාසෙ වෙනකොට මම ඉඳියිද වගේ සිතුවිලි එක්ක ගැටෙමින්.



ඔබ මේ පොත් පිංච කියවන්න මොහොතකට පෙර ගත කල විනාඩි පහ ගැන සිතන්න.

ඔබේ සිරුර තිබුණේ කොහිද? වර්තමානයේ.

ඔබේ මනස තිබුණේ කොහිද? වර්තමානයේම ද? බොහෝ විට ඔබේ උත්තරය වනු ඇත්තේ නැතැ යන්නයි.

**සතිමත් වීම මට ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ කොතොමද?** දැන් ඔබ මගෙන් අහයි සිත වර්තමානයට ගොවා කියල මොකක්ද ඇති වැඩේ කියල. එහෙම කරා කියල කොරෝනා ප්‍රශ්නය විසඳෙයිද කියල.

මේ දවස් වල සමහර වෙලාවට වෙනදා හරි ලේසියෙන් කරපු දේවලින් වරදින, අමතක වෙන වෙලාවල් එන්න ඇති, සමහර විට පොඩි පොඩි දේවලටත් තරහ එන එක, අනිත් අය රැස්සන්නේ නැති බව තියෙන්න ඇති. ඒ මොකද මේ කොරෝනා අභියෝගයත් එක්ක, අපේ හිත පිරිලා තියෙන්නේ අනාගතය ගැන බය සිතුවිලි වලින්. ඉතින් මෙහෙම හිතමින් හිටියා කියලා අපිට වාසියක් වුණාද? නැහැ නේද? ඔබටම අත්දැකීම් ඇති, පිවිතයේ ගොඩක් ප්‍රශ්න වලට මුහුණ දුන් කාල වල ගෙදරට වෙලා ඒවා ගැන හිත හිත ඉන්නවට වඩා වැඩක යෙදිලා ඒ වැඩේ ගැන සිත යොදවල ඉන්න එකෙන් ලොකු සහනයක් ලැබුණා කියල. හැබැයි මේකෙන් කියන්නේ තමා වටේ සිද්ධවෙන දේවල් නොසලකා ඉන්න කියන එක නෙවෙයි. අනවශ්‍ය ලෙස පීඩාකාරී සිතුවිලි වල එල්බගෙන ඉන්න එකෙන් ගැලවෙන එකයි.

සතිමත් බව පුහුණු කරනකොට අපි අපේ මනස වර්තමානයට ගෙන එන නිසා, අපේ මනස උපරිම ශක්‍යතාවයකින් එහෙමත් නැත්නම් 100% අපි කරන කාර්යයට යොදවන්න පුළුවන්.



## තොදයි, එතෙතම් අපි බලමු කොතොමද අපි සතිමත් බව ප්‍රමුඛ කරන්නේ කියල

### උදාහරණයක් විදිහට ආහාර ගන්න වෙලාව ගමු:

ඒ වෙලාවේ තමන් හිඳගෙන සිටින ඉරියව්ව, කැම එකේ තියෙන පාටවල්, කැම මිශ්‍ර කරනකොට අතට දැනෙන ස්වභාවය (බත් ඇට වල මෘදු බව, පපඩම් වල දැඩි බව), දිවට දැනෙන එක් එක් රසයන්, ආහාරය ගිලින විට දැනෙන සංවේදන වගේ දේවල් ගැන මනස පිහිටුවා ගත්තහම අපේ ආහාරය රස විඳීම වගේම දිරවීමත් හොඳින් සිදු වෙනවා. ඒ වගේම සිත අනවශ්‍ය සිතුවිලි වලින් නිදහස් වෙලා සැහැල්ලු වෙනවා.

හැබැයි, සතිමත් බව මෙතනින් නතර වෙන්නෙ නෑ. අපි උදේ වැඩට යනකොට, ඇවිදිනකොට, අපේ රාජකාරියේ යෙදෙනකොටත් මේ දේ කරන්න පුළුවන්.

### උදාහරණයක් විදිහට අපට පුළුවන්

රෝගියෙක් එක්ක කරන කටයුතු වලදී ඒ කටයුත්ත ගැන විතරක් හිත පවත්වාගන්න. එතකොට තමන් අතින් වන වැරදි අඩු කරගන්න වගේම, රෝගය බෝ විය හැකි අවස්ථා, අතපසු විම් මඟහැර ගන්න පුළුවන්.

## හදිසි කලබලයට ඉක්මන් සහනයක්

ඒ වගේම, අපේ හිත කලබල වෙලාවට එතනම ඉඳන් කරන්න පුළුවන් පොඩි ක්‍රියාකාරකමක් තියෙනවා;

- පහසු පුටුවක වාඩි වෙලා හොඳින් කොන්ද කෙලින් කර දෙපතුල් හොඳින් පොළොවේ ගැටෙන ලෙස තබා ගන්න.
- ඔබේ සිරුරේ බර පුටුවෙන් දරාගෙන සිටින ආකාරයත් ඔබේ දෙපතුල් පොළොවේ ගැටී තිබෙන ආකාරයත් මනසින් විඳින්න.
- සෙමෙන්, ගැඹුරු හුස්ම කිහිපයක් ගන්න.
- ඔබට දකින්නට තියෙන දේවල් පහක්, කණට ඇසෙන ශබ්ද හතරක් හා ශරීරයට දැනෙන ස්පර්ශයන් තුනක් නම් කරන්න.
- දැන්, සෙමෙන් ගැඹුරු හුස්ම කිහිපයක් ගන්න.
- ඔබ නැවතත් ඔබේ කාර්යයට වඩාත් තැන්පත් මනසකින් යෙදීමට දැන් සූදානම් !

# විශාදය (Depression) හා කාංසාව (Anxiety)

- දිගුකල් පවතින අධික ආතතිය නිසා විශාදය හා කාංසාව වැනි විවිධ මානසික රෝගී තත්වයන් ඇති විය හැකිය.
- අප අතර සමහරුන්ට අනෙක් අයට වඩා මෙම තත්වයන්ට ලක්වීමේ අවදානම වැඩි විය හැක.
- විශාදය (Depression) සහ කාංසාව (Anxiety) හඳුනා ගන්නේ කෙසේදැයි ඔබ දන්නවාද?

## විශාදය (Depression)

- නිතරම හිතේ ඇති දුක, කනස්සලු ගතිය
- වෙනදා මෙන් පිවිතයේ සතුට විඳීමට ඇති නොහැකියාව
- ආත්ම අභිමානය අඩු වීම
- බලාපොරොත්තු රහිත බවකින්, අසරණ හා වරදකාරී හැඟීමකින් පෙලීම
- නින්ද අඩු කම සහ කැම අරාවිය  
මෙම රෝග ලක්ෂණ ඔබට අවම වශයෙන් සති 2ක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් තිබේ නම් ඔබ විශාදයෙන් පෙළෙන්නවා විය හැක.

## කාංසාව (Anxiety)

- පැහැදිලි හේතුවක් නොමැතිව සිතේ ඇතිවන වකිතය/කනස්සල්ල (Worry)
- එක් වරම පැන නගින අධි වකිතය; හදවත වේගයෙන් ගැහීම, දහඩිය දැමීම සමඟ තමා මරණයට පත් වේ යයි ඇති වන බිය, හේතුවක් නොමැතිව වරින් වර ඇතිවන අධික කාංසා තත්වයකි.
- අතීතයේ ඔබගේ හිතට එතරම් කරදරයක් නොවූ දේවල් ගැන අසීමිත ලෙස නිරන්තරයෙන් කනස්සල්ලට පත්වීම.
- පෙර ඔබට හුරුපුරුදු වූ පුද්ගලයන්/අවස්ථාවන් සිතා මතා මඟ හැරීමට පෙළඹීම.
- ඔබට වලක්වා ගත නොහැකිව සිතුවිලි සිත තුළ නොනවත්වා හටගැනීම.

ඔබට ඉහත රෝග ලක්ෂණ ඇතැයි ඔබ සිතන්නේ නම් කරුණාකර ළඟම ඇති මනෝ වෛද්‍ය සායනයේ වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.

# සමාජය තුළ කෝවිඩ්-19 සමඟ ඇදී ඇති අපකීර්තිය/Stigma

- යමෙකුට කෝවිඩ්-19 වැලඳීම නිසා සමාජයේ අපකීර්තියට ගොදුරු වීමට ඉඩ ඇත.
- කෝවිඩ්-19 ආසාදනය වූවන් එම රෝගයට ගොදුරු වූවන් මිස සිතාමතා රෝගය පතුරුවන්නන් නොවේ.
- රෝගයට ගොදුරු වූවන් සමාජයේ අපකීර්තියට පත්වේයැයි බියෙන් අවශ්‍ය පරීක්ෂණවලට ලක්වීමට, නිරෝධායනයට ලක්වීමට හා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට පසුබට විය හැක.
- ඔබට වෛරසය ආසාදනය විය හැක්කේ ඔබ මිනිසෙකු නිසාය. එහි ලැජ්ජා වීමට කිසිම හේතුවක් නැත.
- **කෝවිඩ්-19 කෙරෙහි සමාජයේ ඇති වැරදි ආකල්ප පිළිබඳව මට කල හැක්කේ කුමක්ද?**
  - වැරදි මතවාද හා හැසිරීම් වලට එරෙහිව කතා කරන්න.
  - කෝවිඩ්-19 නිසා පීඩාවට පත් වූවන්ට හැකි පමණින් සහයෝගය දක්වන්න.





# කෝවිඩ්-19 පිළිබඳ ව්‍යාප්ත පුවත්

- **කෝවිඩ්-19 පිළිබඳව ව්‍යාප්ත පුවත් පැතිරීම නිසා ඇති විය හැකි තත්වයන්**

- මානසික ආතතිය
- සමාජයේ ඒ පිළිබඳව ඇතිවන අපකීර්තිය
- පිළිගත් ප්‍රතිකාර ක්‍රම ගැන ඇතිවන අවිශ්වාසය
- එන්නත් ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට පෙළඹීම

- **ව්‍යාප්ත තොරතුරු පැතිරීම වලක්වා ගන්නේ කෙසේද?**

- එය විශ්වාසදායී ප්‍රභවයකින් ලැබුණු තොරතුරක්දැයි සොයා බැලීම
- ඔබ පතුරුවන ප්‍රවෘත්ති වලට ඔබ වගකිව යුතු බව මතක තබා ගැනීම
- ප්‍රවෘත්තිය පිළිගැනීමට හා බෙදා ගැනීමට පෙර එහි අඩංගු කරුණු ඔබගේ විචාර බුද්ධියෙන් පරීක්ෂා කර බැලීම



# ඔබේ දරුවා සහ කෝවිඩ්-19

ඔබ මෙන්ම ඔබේ දරුවාද කෝවිඩ්-19 වසංගතය නිසා ඇතිවන ආතතියට ගොදුරු වේ. වසංගතය නිසා ඇතිවන පීඩන රටාවේ වෙනස්කම් ඔවුන්ගේ මානසික සුවතාවයට බලපානු ඇත. උදා:

- පාසල් වැසීම
- ඔවුන්ගේ සුපුරුදු ක්‍රියාකාරකම් නොමැතිකම (මිතුරන් හමු වීම/කණ්ඩායම් ලෙස එක්ව සෙල්ලම් කිරීම)
- ගාර්ථික ව්‍යායාම සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් නොමැතිකම
- දිවිය කාලයකට දෙමාපියන්ගෙන් වෙන්වීමට සිදු වීම (නිරෝධායනය, රැකියා අවශ්‍යතා සඳහා)
- ජන මාධ්‍ය වල රෝග සහ මරණය පිළිබඳ බිහිසුණු පුවත් හා පින්තූර වලට නිරතුරුව නිරාවරණය වීම
- වසංගතය ගැන දෙමාපියන්ගේ කනස්සල්ල



**ඔබේ දරුවා මානසිකව පීඩාවට පත්ව ඇති බව දැන ගැනීම සඳහා සොයා බැලිය යුතු ලකුණු මොනවාද?**

- නුරුස්සන බව / ආක්‍රමණශීලී හැසිරීම
- තනිව සිටීමට උත්සහ ගැනීම
- මව හෝ පියා සමග නිතර ඇලී ගැලී සිටීමට උත්සහ කිරීම
- අධික බිය
- නින්ද අඩුකම / අධික නින්ද
- අවධානය අඩු වීම
- පාසැල් වැඩ / විනෝදාංශ සඳහා උනන්දුව අඩුකම
- සිරුරේ වේදනා කැක්කුම් ගැන පැමිණිලි කිරීම  
උදා: හිසරදය, උදර වේදනාව
- ස්මාර්ට් ෆෝන් / පරිඝනක/ අන්තර්ජාලය අධික ලෙස භාවිතා කිරීම



## මානසික ආතතියෙන් පෙළෙන මේ අවස්ථාවේ දෙමාපියන් වශයෙන් අපට කුමක් කළ හැකිද?

- දරුවාගේ හැසිරීමේ යම් වෙනසක් ඇත්දැයි නිරන්තර අවධානයෙන් සිටින්න.
- ළමයින්ට ඇහුම්කන් දෙන්න. තේරුම් ගන්නා බිය සැක දුරු කරන්න. ඔවුන්ට ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය දැනෙන්න සලස්වන්න.
- මෙම තත්වය තුළ සමහර මානසික පීඩා ඇතිවීම සාමාන්‍ය බව ඔවුන්ට කියන්න.
- සමාජ මාධ්‍ය වලට නිරාවරණය වීම සීමා කරන්න.
- ඔවුන්ගේ දිනය කාලසටහනකින් සැලසුම් කරන්න.
- ඔවුන්ගේ හොඳ හැසිරීම් වලට ප්‍රශංසා කරන්න.
- ඩිජිටල් නිර (ස්මාර්ට් ෆෝන්, පරිඝනක) භාවිතය සීමා කරන්න.
- ශාරීරික ක්‍රියාකරකම් කිරීමට ඔවුන්ව දිරිමත් කිරීම සහ ඔවුන්ගේ විනෝදාංශ සඳහා ඔවුන්ට උදව් කරන්න.
- ඔබගේ දරුවා සමඟ ගත කිරීමට කාලය වෙන්කර ගන්න.
- දරුවාගේ සැලකිය යුතු වෙනසක් දිගින් දිගටම දක්නට ඇත්නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

## ඔබගේ මානසික සෞඛ්‍යය මෙන්ම ශාරීරික සෞඛ්‍යයද හොඳින් පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න

ඔබ දිනපතා පාවිච්චි කරන බෙහෙත් වර්ග නෙකඩවා ගන්න. සතියකට දින 03 ක් හෝ 04 ක් ව්‍යායාම වල නිරත වන්න. මෙම දේවල් නිසි පරිදි කිරීමෙන් ඔබගේ සෞඛ්‍යය උපරිමයෙන් තබා ගත හැකි වනු ඇත. ඔබව දකින ඔබේ දරුවන්ටද මෙමගින් ඔවුන් කෙරෙහි විශ්වාසයක් ඇතිවන අතර එය ඔවුන්ගේ කාංසාව අඩු කිරීමට මහත් සේ උපකාරී වෙනු ඇත.

තවද මෙම උවදුර නිසා දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය අඩාල වීම වැනි සෘණාත්මක දේවල් ගැන නිතර දෙවේලේ කතා කිරීම නවත්වන්න.

# ජෛෂ්ඨ පුරවැසි ඔබ සහ කෝවිඩ්-19

අප එකිනෙකා විවිධ ලෙස වසංගත තත්වයට ප්‍රතිචාර දක්වනවා. කුමන වයස් කාණ්ඩයක් වුවත්, අප සැමට කොරෝනා තත්වයට මුහුණ දීමට සිදුවී තිබෙනවා.

එනමුත්, මෙම තිරණාත්මක කාලය තුළදී අප හිතන පහත, හැසිරෙන සහ අභියෝගවලට මුහුණ දෙන ක්‍රමවේදයන් එකිනෙකාගෙන් වෙනස් විය හැකියි.

ජෛෂ්ඨ පුරවැසියන් හට කොරෝනා අභියෝගයට සාර්ථකව සහ විශ්වාසයෙන් මුහුණ දීමට පහත සඳහන් පියවර උපකාරී වනු ඇත.

- ආහාරපාන සහ ඖෂධ වැනි දෑ බෙදාහැරීමේ සේවා පිලිබඳව දැනුවත් වී සිටීම.
- ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වාගන්නා අතරම සමාජ සම්බන්ධතා ශක්තිමත් කර ගැනීම
- නව තාක්ෂණයන් හා හුරු පුරුදු වීම (මේ ගැන දන්නා හිතවතෙකුගෙන් අසා දැනගන්න): Online ක්‍රමය හරහා බැංකු කටයුතු, ඊ මේල්, ස්මාර්ට් ෆෝන් හරහා ඩිල් ගෙවීමේ ක්‍රම, විඩියෝ දුරකථන ඇමතුම් (Viber, Whatsapp වැනි)



- තනිකම, හුදකලාව වැනි හැඟීම් ඇති වේ දැයි සෝදිසියෙන් සිට එවන් අවස්ථා වලදී නිසි ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම (පවුලේ කෙනෙකුට දුරකථන ඇමතුමක් දීම, තමාගේ විනෝදාංශයක නිරත වීම)
- ඉදිරි මසකට ප්‍රමාණවත් සැහෙන පරිදි ඖෂධ ගබඩා කර තබා ගන්න. ඔබගේ වෛද්‍ය සායන වල සහ රසායනාගාර වල (Medical Labs) දුරකථන අංක සටහන්කර තබා ගන්න.
- නිසිකලට කළ යුතු සෞඛ්‍ය පරීක්ෂාවන් කරගන්න.
- අවශ්‍ය වුවහොත් දුරකථනය ඔස්සේ වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න. (ටෙලි මෙඩිසින්/ටෙලි වැනලින්)

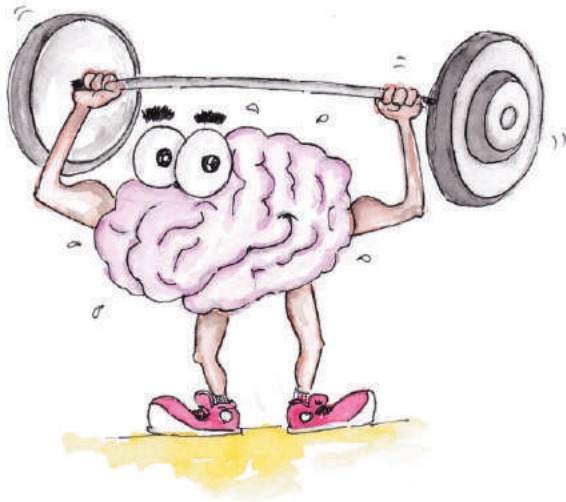
## නිරෝගීව වයස්ගත වන්න

- ඔබ මෙතෙක් කරගෙන ආ ක්‍රියාකාරී හැකියාවන් දිගටම පවත්වාගන්න. (උදා: ඉවුම් පිහුම් කිරීම)
- දවසේ නියමිත වේලාවක් වෙන්කරගෙන නිතිපතා ශාරීරික ව්‍යායාම වල යෙදෙන්න.
- නිතිපතා ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගන්න.
- නිතිපතා ලිහිල් කිරීමේ ක්‍රමයක් (Relaxation technique) පුහුණු වන්න.
- සමබර ආහාර වේලක් ගන්න.
- දිනකට අවම වශයෙන් විනාඩි 30ක් වත් හිරු එළියට නිරාවරණය වන්න.
- වර්තමාන ආතති තත්වයන් හමුවේ, දුම් පානය සහ මත්පැන් පානය කිරීමෙන් සැම විටම ඇත්ව සිටින්න.



## මොළය ක්‍රියාශීලීව තබා ගන්න:

- නව කුසලතා සහ විනෝදාංශ ඉගෙන ගන්න (විත්‍ර ඇඳීම, ජායාරූපකරණය, යෝගා අභ්‍යාස, වඩු කථාමාන්තය, පරිඝනක මෘදුකාංග (Software, Apps) භාවිතය වැනි කුසලතා බොහොමයක් දැන් අන්තර්ජාලය හරහා නොමිලේම ඉගෙනගත හැක. (උදා: YouTube)
- ප්‍රභේලිකා විසඳීම, බුද්ධි පරීක්ෂණ ගැටළු විසඳීම වැනි බුද්ධියට අභියෝග කරන ක්‍රීඩා වල නිරත වන්න.





## ප්‍රණාමය!

ඔබ සෞඛ්‍ය සේවකයෙකු ලෙස මේ දින වල ඔබට පැවරෙන වැඩ රාජකාරි වලින් හෙමිඳත්ව සිටිනවා වෙන්න පුළුවන්. කවදා මේ වසංගතය ඉවර වෙයිද? තව කොච්චර කල් මේ පීඩනයත් එක්ක මට වැඩ කරන්න ශක්තිය තියෙයිද? වගේ ප්‍රශ්න ඔබේ මනසේ ගැවසෙනවා ඇති.



නමුත්, ඔබට යමක් අමතක වෙලා හේද? මින් පෙරත් ඔබේ පිවිතයේ විවිධ අභියෝග කාර්ට්කව ජයගෙන ඉදිරියට ආවා. ඔබ අද මේ ඉන්න තැනට ඇවිත් ඉන්නේ ඒ ප්‍රශ්න වලට මුහුණ දෙන්න ඔබ තුල වූ ශක්තිය නිසයි.

ඒ වගේම, අපේ රටත් දැන ගණනාවක් තිස්සේ ඉතා අවාසනාවන්ත ලෙස විවිධාකාරයේ දරුණු ව්‍යසන වලට මුහුණ දුන්නා. ශ්‍රී ලාංකික අපි, ජාතියක් ලෙස මෙන්ම සෞඛ්‍යය සේවයක් ලෙස මේ අභියෝගයන්ට කාර්ට්කව මුහුණ දී ජයගත්තා. ඒ තුලින් අපි සෞඛ්‍යය සේවයක් ලෙස අත්දැකීම් සමුදායක් මෙන්ම විශාල පන්තරයක්ද ලබාගෙන තිබෙනවා. ආපදා කළමනාකරණය පිළිබඳ අපේ දැනුම හා කුසලතා එම අත්දැකීම් හරහා අපි බොහෝ දියුණු කරගෙන තිබෙනවා.

සෞඛ්‍යය සේවයක් ලෙස අපේ ඒ පන්තරයන්, මානව සම්පතක් යොදාගෙන කොරෝනා වසංගතයටත් සාර්ථකව මුහුණ දීමට අදිටන් කර ගනිමු. මේ වසංගතය පහව ගිය පසු, අනාගතයේ දිනයක, අප මේ අවස්ථාවට කඳුළු හා දහදිය මැදින් සාර්ථකව මුහුණ දුන් අයුරු අභිමානයෙන් මතක් කරන්න පුළුවන්.

සමහර විට අප මේ කරන කැපකිරීම් වලට මුදල්මය හෝ ප්‍රශංසාමය අගය කිරීමක් නොලැබෙන්න පුළුවන්. නොයෙකුත් අවස්ථා වල අගය කිරීම් වෙනුවට අසාධාරණ ලෙස විවේචනය කිරීම් ඵල්ලු වෙන්නත් පුළුවන්. නමුත්, අපට අනිවාර්යයෙන්ම ලැබෙන ස්තූතියක් තියෙනවා. ඒ තමයි, සුව වෙලා යන රෝගියෙකුගේ සිනහව සහ අපේ රට කවදා හරි මේ වසංගතයෙන් මිදුන විට, ඒ තුලින් අපට ලැබෙන ආත්ම තෘප්තිය.

ඉතින්, අපි අපේ උපරිමය ලබා දෙමු.

# Contents

<b>Message from the President of the Sri Lanka College of Psychiatrists</b>	<b>2</b>
<b>Message from the Country Representative of The Asia Foundation</b>	<b>4</b>
<b>Living with Covid-19</b>	<b>6</b>
<b>Fighting Covid-19 induced stress</b>	<b>7</b>
<b>What is stress</b>	<b>8</b>
<b>General stress management strategies</b>	<b>10</b>
<b>Healthy mind in a healthy body; look after your physical health!</b>	<b>11</b>
<b>Your mind is your greatest power; take good care of it</b>	<b>13</b>
<b>Specific relaxation techniques</b>	<b>15</b>
Breathing to relax	15
Mindfulness	16
<b>Be aware about depression and anxiety</b>	<b>20</b>
<b>Stigma and Covid-19</b>	<b>22</b>
<b>Fake news and Covid-19</b>	<b>23</b>
<b>Your child and Covid-19</b>	<b>24</b>
<b>Old age and Covid-19</b>	<b>27</b>
<b>Thank you!</b>	<b>31</b>

# Message from the President of the Sri Lanka College of Psychiatrists

It gives me great pleasure in sending this brief message to this priceless booklet of education and advice to healthcare frontline workers battling the COVID-19 pandemic. The Sri Lanka College of Psychiatrists along with “The Asia Foundation” has managed to compile this booklet at the peak of the third wave of the COVID-19 pandemic hitting Sri Lanka. The healthcare workers who are in the frontline dealing with COVID positive patients are faced with enormous number of hardships due to the ever increasing number of patients, high mortality of patients, lack of adequate number of personal protective equipment and long hours of duty with at times inadequate facilities. It is evident that the frontline workers are getting increasingly burnt out and feel their efforts go unappreciated and may even perceive that they are “not being looked after” by others.

This booklet is meant for the doctors, nurses, attendants, health care assistants, paramedical personnel and social workers having direct contact with COVID positive patients. It gives a clear description of challenges of living with COVID and positive patients, how to identify when you get stressed with overload of work and how to deal with work stress and also gives advice with eye catching illustrations on how to maintain your wellbeing while working with all this stress. This book also educates the healthcare workers on how to relax when you are overwhelmed with stress with deep breathing and muscle relaxation techniques and mindfulness. Unfortunately quite a lot of stigma is attached to being positive with COVID and this book will help you to overcome it and help you to make your patients overcome the stigma with a positive outlook. It will be briefly looking at common mental health issues like depression and anxiety that the frontline workers may experience when working under severe stress and harsh conditions and explain about their symptoms and how to deal with them.

Most importantly by reading this booklet the healthcare workers will be able to boost up their self-esteem as they have been identified as the bravest category who accept the challenge of healing the infected patients with confidence and kind concern. The front liners have come forward sacrificing their lives at the time of need to safeguard the nation and should be proud of them. If not for them the unfortunate infected patients would be allowed to suffer in isolation and their healing efforts will be deeply appreciated by all of us.

The Sri Lanka College of Psychiatrists sincerely hopes that this booklet will give the frontline health care workers a lot of hope, education and a helping hand to get over the stress and anxiety when dealing with the sick during a global pandemic. I would like to take this opportunity in expressing our sincere gratitude to all the psychiatrists who took a lot of trouble in compiling this booklet in an attractive manner and “The Asia Foundation” for supporting us.

Thank you.

**Dr. Gihan Abeywardena**

President

Sri Lanka College of Psychiatrists

# Message from the Country Representative of The Asia Foundation

The Asia Foundation has been investing in efforts to integrate a psychosocial approach to development in Sri Lanka for many years. While the mental health impacts of the pandemic are profound; frontline workers remain especially vulnerable. They struggle with the fear of them or their families being infected; the stress of working with new and frequently changing protocols; the need to adjust to wearing personal protective equipment (PPE) and caring for patients who are sick and deteriorating. As such, supporting the mental health of healthcare workers is a crucial part of the national public health response to Covid-19.

The Foundation's Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) team has worked across multiple settings to bring forth a myriad of initiatives to systematically conduct research and enhance the existing knowledge base in Sri Lanka. These initiatives have focused on insights to upskill psychosocial workers, counsellors, doctors, nurses and psychiatric social workers and to facilitate long standing dialogue and partnerships between governmental and non-governmental stakeholders.

Building on over a decade of experience working with victims of conflict and trauma in Sri Lanka, The Asia Foundation launched a new initiative in 2020 in partnership with Global Communities under the *Social Cohesion and Reconciliation* (SCORE) Program. In collaboration with the Mental Health Directorate of the Ministry of Health, the Foundation introduced a series of self-care messages for frontline staff that respond to the psychosocial needs of the pandemic whilst maintaining physical distancing protocols. A series of trilingual self-care messages were designed and developed by the MHPSS team to be shared with frontline response staff. These have included messages about understanding emotions, the nature of the symptoms, fear of being socially excluded, fear of losing employment, feelings that come with isolation, reliving

past experiences, caregiver worry, fear of being separated from loved ones during quarantine, and fear of falling ill and dying. These messages have been shared through social media and telecommunication platforms such as Facebook, Whatsapp and Viber, through nurses', doctors', and support staff groups, and disseminated across all 25 districts through the district mental health focal points. These messages are a reminder to frontline staff that their efforts are appreciated and that they need to take care of themselves too.

Building on this work, the Foundation, in partnership with the Sri Lanka College of Psychiatrist (SLCOP) sought to better understand the psychological impact of the Covid-19 pandemic on health workers. Therefore, this publication was developed to provide an insight into improving the psychological well-being of health workers at this critical time. While it reflects on the challenges that frontline staff face, it also provides support with stress management, burn out and coping during Covid-19.

This publication has been written, illustrated, and translated by SLCOP, and we wish to thank them for a productive and successful partnership. We hope this handbook will offer frontline staff support with managing their psychological well-being through a crisis.

The Asia Foundation is privileged to have had the opportunity to work on mental health and psychosocial programs in Sri Lanka since 2005. Throughout our engagement we have sought to advance the thinking and theoretical basis for the delivery of services and promote practical, evidence-based solutions that serve to improve the quality and consistency of service delivery. We hope that this publication will provide new perspectives and enable further understanding of the mental health challenges faced by frontline workers.

**Dinesha de Silva Wikramanayake**

Country Representative

The Asia Foundation

# Living with Covid-19

- We are currently battling a catastrophic health crisis with the ongoing Covid-19 pandemic.
- It is no wonder that you are worried about the current situation. It will affect you at work, at home, as well as socially.



- You must be knowing a lot about the physical symptoms of Covid-19, how it spreads and about the vaccines. But are you aware about its mental health impact? Do you know how best you can look after your mental health during this crisis?
- You must be taking a lot of precautions to protect yourself from contracting this illness. But, are you taking enough actions against its psychological impact?



# Fighting Covid-19 induced stress

- Fighting Covid-19 can add lots of additional stress to your life. You are worried about contracting the illness. You may be worried about transmitting it to your family, to your elderly parents or to children at home.



At the same time, you may be burnt out with work. You maybe concerned about safety. You maybe wondering how best to stay safe and keep your loved ones safe.

- Your job and finances may be affected and you worry if you can make ends meet. Your children’s education maybe affected and this will make you worry about their future.
- You have responsibilities at your work as well as towards your family. You want to help patients but are worried about bringing the illness home. This can add additional stress to your life.

# What is stress?

- Stress is a natural reaction of our mind and body to a real or a perceived threat to our wellbeing. Our mind reacts to threat by producing anxious thoughts.
- When we face a threat, our body reacts by increasing the activity of the sympathetic nervous system. This is to prepare our body to face the threat. This activation leads to increased heart rate, rapid shallow breathing, increased muscle tension and sweating.
- These changes can help you take quick action, feel more energized and get results.
- It can become a problem if your body and mind remain continuously in a state of stress. Chronic/excessive stress can lead to many physical and psychological problems. These include; burnout, anxiety, depression, hypertension and diabetes mellitus.

- Being stressed is normal and is expected in a situation like this. But it is important to know when you are overwhelmed with stress and anxiety.
- You know you are stressed when you feel:
  - Anxious and worried
  - Impatient and agitated
  - Your thoughts are racing and you can't switch them off
  - Irritable and have lost your sense of humor
  - Feel neglected and alone
  - Find it hard to make decisions
  - Unable to concentrate and forgetful
  - Smoking or drinking alcohol excessively as a way of coping



# General stress management strategies

- Know that you are feeling different to your usual self. Ask yourself if you are feeling different to how you were. If so ask yourself if you are stressed?
- If you feel that you are in distressed and that you can't function, then maybe you need to do something about it.
- The good news is, that there are so many simple ways to manage anxiety and other negative emotions and remain generally happy in the face of challenging times like this.



# Healthy mind in a healthy body; look after your physical health!

- **Choose good food** – always try to have a balanced meal. It is normal to crave for carbs and other unhealthy foods in excess at times of stress. Be mindful of that. Keep some healthy snack options at hand instead of eating unhealthy food.
- **Rest your eyes** – sleep is the rejuvenator of mind and body. Stick to a routine and avoid things that keep you awake (screens before bed, tea, coffee and alcohol).  
7 hours of night sleep will make you ready to face challenges at day time!





- **Water your body** – take at least 2 litres of liquids per day and make sure most of it is water! Your body will immediately thank you by making you feel comfortable.

- **Move your frame** – exercise has a powerful mood lifting effect. It releases chemicals in your brain that makes you feel good. What else can beat this regime that keeps you looking good and happy at no cost? Try to fix a daily routine with at least 30 minutes of exercises like jogging or playing badminton.



# Your mind is your greatest power; take good care of it

- Accept what you can't change and change what you can. You can't change the rain but you can take an umbrella with you.
- **Involve yourself with activities that make you happy:**

- Call a friend that you couldn't connect with for a while.



- Read that book you bought last year but never had the time to open.
- Learn a new skill that you always wanted like playing the guitar or stitching a blouse.
- Photography – for instance, photography lets you *focus* on the positive aspects of life.

- Organize your day; prepare a checklist each morning.
- Nature heals our mind; engage in activities that let you spend time outdoors, like gardening and jogging.
- Helping others can be a great stress buster. You will feel better, more in control and will also distract you from unnecessary worrying.





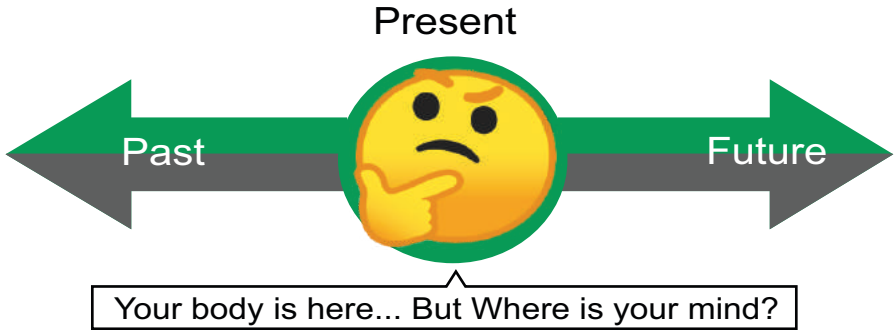
# Specific relaxation techniques

## Breathing to relax

- a. Find a time and a place that you won't get interrupted. This maybe the time you go to bed and soon after waking up.
- b. Get in to a comfortable position.
- c. Take slow, deep breaths.
- d. Focus on breathing, while breathing in through your nose and breathing out through your mouth.
- e. Feel the cold air entering your nose and then filling up your lungs, feel the warm air leaving your nostrils.
- f. Imagine all the tension entering your lungs and then leaving it when you exhale.
- g. Your mind may wander away while you do this, but try to bring it back to the focus of breathing.
- h. You can do this as long as you feel comfortable, but even 5 minutes of this activity can help you relax.
- i. Doing this regularly will bring your level of tension down through the day.

# Mindfulness

Our minds have an innate tendency to wander either to past or future and getting hooked on to negative events like worries, regrets and grudges.



Can you recall the five minutes before you started reading this booklet?

Where was your body? It was in the present moment.

Where were your thoughts? most probably they were either ruminating about the past or worrying about the future.

Especially these days, we as health workers fighting the pandemic, our minds are most of the times stuck in the future, getting anxious about the possible threats that can unfold. You may find yourself more tensed than usual, more irritable and forgetful as a result.

**Mindfulness is about being in the present.** You use all your senses (vision, hearing, touch, smell and taste) to be aware of the present moment. Immerse yourself completely in the current experience.

When you are practicing mindfulness, you maintain your mind in the current activity. Therefore, it cannot escape to its negative ruminations.

This, understandably reduces the level of stress and also improves the outcome of whatever we are doing due to the undivided attention to the task at hand.



**You can practice mindfulness in any situation.**

**E.g., Mindfulness while walking** – bring your mind to the act of walking. Observe the process of walking in detail mindfully. See the scenery you pass by, hear the sounds around you (the birds, crunch of the gravel under your slipper), smell the scent of flowers drifting in the air, feel the cold wind brushing past your face.

**Mindfulness can make you a more effective and a safe health worker too.** For example, by practicing mindfulness, you're less likely to make mistakes

## Grounding

This is a simple technique that you can do when everything seems out of control; including your mind.

- Sit back in a chair, with your back well supported and feet flat on the ground.
- Feel your body being supported by the chair and feet supported by ground.
- Take a few slow, deep breaths.
- Name five things you see, four things you hear and three things you feel.
- Take another few deep breaths.
- Come back to the task at hand.

# Be aware about depression and anxiety

- Excessive stress can lead to a variety of psychological consequences like depression and anxiety.
- Some of us are more vulnerable to stress.

## Do you know how to identify depression and anxiety?

### Depression

- Feeling sad, tired and unable enjoy things as before
- Low self-esteem, feelings of helplessness and hopelessness and guilt
- Poor sleep and appetite
- Thoughts of suicide or self-harm

These symptoms would have to persist for at least for 2 weeks or more.

## Anxiety

- Worrying for no apparent reason
- Panic attacks; sudden episodes of extreme anxiety associated with racing heart, sweating and fear of dying
- Constantly worrying about things that didn't bother you in the past
- Avoiding people/situations that were comfortable and familiar to you before
- Getting recurrent thoughts that you can't switch off

Please speak to a doctor at the nearest psychiatry clinic if you think that you have above symptoms.

# Stigma and Covid-19

- You may have to deal with stigma associated with health care staff and the Covid-19.
- The persons infected with Covid-19 are not spreading the virus on purpose, they are victims of the virus.
- Stigma could lead to reluctance to seek treatment or testing and quarantine which would be more serious for everyone.
- There is nothing shameful about contracting the virus.

## What can I do to challenge the stigma towards Covid-19?

- Speak out against negative behaviors and comments
- Show compassion and support for those who are affected





# Fake news and Covid-19

- **Fake news can lead to:**
  - Distress
  - Stigma
  - Mistrust in proven treatments
  - Refusal of vaccine
- **How can we prevent false information?**
  - Make sure the information is from a reliable source
  - Know that you will be accountable for the news you spread
  - Fact check before sharing



# Your child and Covid-19

Just like you, your child is also vulnerable to the stress caused by Covid-19 pandemic. Their lives are affected by new adjustments caused by the pandemic such as:

- Closure of schools
- Lack of their routines e.g., Meeting up with friends/ sport practices
- Lack of physical exercise and outdoor activities
- Prolonged separation from the parents due to their long working hours or in case parents are quarantined
- Exposure to gruesome pictures of disease and death in media
- Parents' anxiety about the pandemic



## What are the signs to look for in your child to know that they are psychologically affected?

- Increased irritability / aggressive behaviour
- Withdrawn behaviour
- Tearfulness
- Clinginess
- Excessive fear
- Sleep disturbances / excessive sleepiness
- Poor attention
- Poor motivation for school work/ hobbies
- Somatic complaints e.g., headache, abdominal pain
- Overuse of smartphone/ computers/ internet



## What can we do as parents at this time of stress?

- Closely monitor children for any signs of change in behavior.
- Listen, understand, reassure children and make them feel loved and safe.
- Tell them that some worries are normal in this situation.
- Limit the exposure to social media.
- Structure their day with a time table.
- Reward their positive behaviour.
- Limit the usage of digital screen.
- Encourage them to do physical activity and help them in their hobbies.
- Spend quality time with them.
- Seek professional help if concerned.
- **Make sure that you stay physically and mentally healthy**
  - Continue to take your regular medications.
  - Engage in exercise at least 3-4 times per week.
  - These actions will help you to optimize your general wellbeing. This will make you more relaxed. Observing your calm demeanor will help your child to stay free from anxiety.

# Old age and Covid-19

In this challenging time, we all feel, think and act differently. No matter what our age group is, we all need to face this pandemic together.

The following preparations will help the senior citizens face the challenge with more confidence:

- Familiarize with delivery services (eg: food, medication)
- Maintain social contactedness while maintaining physical distance
- Familiarize with new technologies
- Be aware of the feelings of loneliness and isolation and intervene accordingly
- Stock medications, know the contact numbers of clinics and labs
- Maintain regular health checks
- If needed, try Tele medicine to remote access your healthcare professional.



## Stay positive:

- **Establish a daily routine;** routine gives a sense of purpose. Losing it will cause you distress.
  - Keep yourself busy so there is little time to let the mind wander
  - Have a time for your hobbies
  
- **Take up new roles to feel a sense of control and contribution;**
  - Engage in household activities
  - Share your experiences and expertise that you have gained over the years to help others.
  
- Connect with others

## Practice healthy aging:

- Maintain functional abilities like cooking, shopping, etc.
- Engage in regular physical exercises by allocating a regular time of the day.
- Get regular and adequate sleep.
- Practice a relaxation technique regularly.
- Eat healthy with a balanced diet.

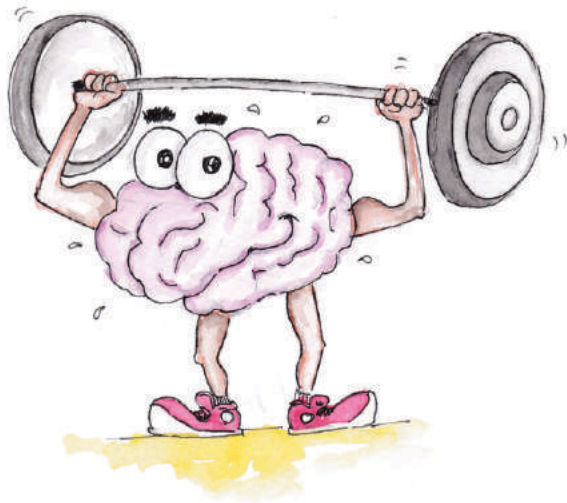
- Get exposed to sunlight at least 30 minutes daily.



- Smoking and excessive alcohol consumption are the worst coping strategies. Stay away from these all the time.

## Keep the brain active:

- Learn new skills and hobbies (Drawing, photography, yoga, carpentry, painting, enroll in online courses and familiarize with digital applications is a few among many)
- Solve puzzles and engage in challenging games





## Thank you!

You may be struggling to cope with the mounting workload as a health worker, fighting this pandemic that seems to be going on forever. You may have days that you wonder how long you can go on like this.



But remember, you are much stronger than you think. Think of the hardships you have overcome in your life, be it in your family and relationships, during exams or at work.

Sadly, our little island nation had gone through a lot of disasters over time. We Sri Lankans as a nation and as a health service have faced many challenges. These experiences have only made us stronger and a more resilient set of health workers. We are experienced in managing crisis situations in a confident manner using our knowledge, skills and ability to pull together as a team.

Let us soldier on through this crisis, so that once we are out of this difficult period (yes, its going to end one day), we can recall with pride, how we gave our best during the worst of times!

Our success may not be rewarded monetarily or sometimes appear to be not even appreciated, but it can be measured in the smile of every patient that gets better and when the nation heals as one and moves on from this pandemic. **So, let's keep giving our best. Mother Lanka needs you now more than ever!**

# මධ්‍ය උපකාරයක් අවැසි විට දුරකථන සහය

## මානසික සහය

ශ්‍රී ලංකා මනෝවෛද්‍යවරුන්ගේ සංගමය විසින් කෝවිඩ් ඉදිරි පෙළ සෞඛ්‍යය සේවකයින්ට සහය  
**0712578578**

ජාතික මානසික සෞඛ්‍යය උපකාරක සේවාව  
**1926**

මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ජාතික සභාව (සහනය)  
**0112685960 / 0112685950**

ශ්‍රී ලංකා සුමිත්‍රයෝ  
**0112682535 / 0112682570 / 0112674436 / 0767520620**

කාන්ති මාර්ගම්  
**0761356526 / 0112665126 / 0717639898**

සිසිසි ලයින් : ගාස්තු රහිත, පැය 24 ත්‍රි භාෂා ඇමතුම් අංකය  
**1333**

## පොදු සෞඛ්‍යය සහය

සුවසරිය ගිලන් රථ සේවා  
**1990**

සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය - **1999**  
(පැය 24 ත්‍රි භාෂා ඇමතුම් අංකය - කෝවිඩ්-19 හි ඔබේ සෞඛ්‍යය අවශ්‍යතා සඳහා පිළිතුරු)

පොලිස් හදිසි ඇමතුම් මධ්‍යස්ථානය - **119**



## Useful help lines

### Mental health help lines

Hotline for frontline healthcare workers by the Sri Lanka College of Psychiatrists  
**0712578578**

National Mental Health helpline  
**1926**

National Council for Mental Health (Sahanaya)  
**0112685960 / 0112685950**

Sri Lanka Sumithrayo  
**0112682535 / 0112682570 / 0112674436 / 0767520620**

Shanthimargam  
**0761356526 / 0112665126 / 0717639898**

CCC line; trilingual, toll free, 24 hour  
**1333**

### General help lines

Suwasariya Ambulance Services - **1990**

Health Promotion Bureau - **1999**  
(24 Hours Trilingual Health Hotline - Answers to your health needs on COVID-19)

Police Emergency Call Center - **119**



මෙම පොතෙහි ඇති කරුණු ගැන වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා  
පහත දිගුව පාවිච්චි කරන්න

Use the following link for further information regarding the  
content of this booklet



ISBN 978-624-5882-00-7

