# මානසික සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැතුම් පනතේ මූලධර්ම: සරල භාෂාව

2025 මැයි

2022 මානසික සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැතුම් පනත මගින් මානසික සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැතුම් සේවා (‘සේවා’) සඳහා වන මූලධර්ම දක්වා ඇත.

මේවා, මනෝචිකිත්සකයින්, වෛද්‍යවරුන්, හෙද කාර්ය මණ්ඩලය අනුබද්ධ සෞඛ්‍ය කාර්යමණ්ඩල අයට පුද්ගලයන්ගේ රැකවරණය, සහාය, ප්‍රතිකාර හෝ ඇගයීම් පිළිබඳ තීරණ ගැනීමේදී සලකා බැලිය යුතු වැදගත් මූලධර්ම වේ.

මානසික සෞඛ්‍ය විනිශ්චය සභාව, පොලිසිය, හදිසි දෙපාර්තමේන්තු සහ වෙනත් පාර්ශ්ව විසින් ද මානසික සෞඛ්‍ය නීති යටතේ මෙම මූලධර්ම සලකා බැලිය යුතුය.

මූලධර්ම යනු තීරණ ගන්නා ආකාරය සඳහා මග පෙන්වන්නා වූ අදහස්, හෝ පුද්ගලයින්, සේවා සපයන්නන් සහ සංවිධාන තම කාර්යය කරන විට සලකා බැලිය යුතු අදහස් වේ.

මෙම මූලධර්ම අනුගමනය කර නොමැති බව ඔබ සිතන්නේ නම් ඔබට පහත දැක්වෙන දේ සිදු කළ හැකිය:

* සහාය සඳහා IMHA **ඇමතීම**
* සේවාවට පැමිණිල්ලක් **කිරීම**
* මානසික සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැත්ම කොමිසමට පැමිණිල්ලක් **කිරීම** (1800 246 054).

සරල භාෂාවෙන් වන මානසික සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැත්ම පිළිබඳ මූලධර්ම මෙසේ වේ:

## මානසික සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැත්ම පිළිබඳ මූලධර්ම

### ගෞරවය සහ ස්වාධීනත්වය පිළිබඳ මූලධර්මය

මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු, චිත්තවේගීය පීඩාවන් හෝ මානසික රෝගයකින් පෙළෙන පුද්ගලයින්ට අගය කිරීමෙන් හා ගෞරවයෙන් සැලකිය යුතුය. ඔවුන්ගේ ස්වාධීනත්වයට සහාය වීම සහ ප්‍රවර්ධනය කිරීම අවශ්‍ය වේ. නිදසුනක් වශයෙන්, තමන්ගේම තීරණ ගැනීමට හැකි වීම.

### සත්කාරයේ විවිධත්වය පිළිබඳ මූලධර්මය

මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු, චිත්තවේගීය පීඩාවන් හෝ මානසික රෝගයකින් පෙළෙන පුද්ගලයින් විවිධ ආකාරයේ සත්කාර සහ සහාය ලබා ගත යුතු වේ. මෙය ඔවුන්ට අවශ්‍ය සහ කැමති දේ මත පදනම් විය යුතුය. මෙයට පහත දැක්වෙන ඔවුන්ගේ තත්වයන් සලකා බැලීම ඇතුළත් වේ:

* ප්‍රවේශ අවශ්‍යතා
* සබඳතා
* ජීවන තත්ත්වය
* කම්පනයේ අත්දැකීම්
* අධ්‍යාපනය
* මූල්‍ය
* **රැකියාව.**

### අවම සීමාකාරී මූලධර්මය

අවම සීමාකාරී යන්නෙන් අදහස් වන්නේ මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු, චිත්තවේගීය පීඩාවන් හෝ මානසික රෝගයකින් පෙළෙන පුද්ගලයින්ට හැකි තරම් නිදහසක් ලබා දිය යුතු බවයි.

සේවා ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම් සහ ස්වාධීනත්වය පිළිබඳ අවම සීමාවන් ඇති පුද්ගලයින්ට සහාය වීම අරමුණු කළ යුතුය. ඉලක්කය වන්නේ ඔවුන්ගේ සුවය සහ ප්‍රජාව තුළ සහභාගීත්වයට සහාය වීමයි.

අනෙක් අය එකඟ නොවුනත්, පුද්ගලයාගේම කැමැත්ත ඔවුන්ගේ සුවය ලැබීමට සහ ප්‍රජාවට සහභාගී වීමෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද යන්න ගැන මගපෙන්වීම සිදු විය යුතුය. එක් පුද්ගලයෙකුට සීමා සහිත දෙයක් තවත් කෙනෙකුට සීමා සහිත නොවිය හැකිය.

### සහාය දක්වන තීරණ ගැනීමේ මූලධර්මය

සේවා ලබා ගන්නා පුද්ගලයින් අනිවාර්ය ප්‍රතිකාර ලබා ගනිමින් සිටියද, ඔවුන්ගේ ප්‍රතිකාර, ඇගයීම, රැකවරණය සහ සුවය ලැබීම පිළිබඳව තමන්ගේම තීරණ ගැනීමට ඔවුන්ට සහාය විය යුතුය. තමාගේ ම අදහස් සහ කැමැත්තට ප්‍රමුඛතාවය ලබා දිය යුතුය.

### පවුල සහ රැකබලා ගන්නන් පිළිබඳ මූලධර්මය

සේවා ලබා ගන්නා පුද්ගලයින්ගේ පවුල්, රැකබලා ගන්නන් සහ ආධාරකරුවන් පුද්ගලයාගේ ඇගයීම්, ප්‍රතිකාර සහ සුවය ලැබීම පිළිබඳ තීරණවලදී ඔවුන්ගේ කාර්යභාරයට සහාය විය යුතුය.

### *ජීවන* අත්දැකීම් *පිළිබඳ* මූලධර්මය

සේවා සපයන විට මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු, චිත්තවේගීය පීඩා හෝ මානසික රෝගයකින් පෙළෙන පුද්ගලයින්ගේ සහ ඔවුන්ගේ පවුල්වල අත්දැකීම් හඳුනාගෙන අගය කළ යුතුය.

### සෞඛ්‍ය අවශ්‍යතා මූලධර්මය

වෛද්‍ය සහ අනෙකුත් සෞඛ්‍ය අවශ්‍යතා හඳුනාගත යුතු අතර, මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු, චිත්තවේගීය පීඩා හෝ මානසික රෝගයකින් පෙළෙන පුද්ගලයාට ඒවා විසඳීමට සහාය විය යුතුය.

මත්ද්‍රව්‍ය සහ මත්පැන් භාවිතයට අදාළ ඕනෑම අවශ්‍යතාවයක් මෙයට ඇතුළත් වේ. පුද්ගලයෙකුගේ ශාරීරික සෞඛ්‍ය අවශ්‍යතා ඔවුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය අවශ්‍යතාවලට සම්බන්ධ වන සහ බලපාන ආකාරය ද සලකා බැලිය යුතුය.

### අවදානම*ක්* *ගැනීමේ* *ගෞ*රවය පිළිබඳ මූලධර්මය

සේවා ලබා ගන්නා පුද්ගලයින්ට තීරණ ගැනීමේදී සාධාරණ (පුද්ගලිකව සුදුසු) අවදානම් ගැනීමට අයිතියක් ඇත.

### *යොවුන්* *පුද්ගලයන්ගේ* යහපැවැත්ම පිළිබඳ මූලධර්මය

සේවා ලබා ගන්නා දරුවන්ගේ සහ යොවුන් පුද්ගලයන්ගේ සෞඛ්‍යය, යහපැවැත්ම සහ ස්වාධීනත්වය, ජීවන අත්දැකීම්, වයස සහ අනෙකුත් සාධක සැලකිල්ලට ගනිමින්, ඔවුන්ට ගැලපෙන ආකාරයෙන් ප්‍රවර්ධනය කර සහාය දිය යුතුය.

### විවිධත්ව*ය* *පිළිබඳ* මූලධර්මය

ප්‍රතිකාර සහ රැකවරණය ලබා දීමේදී සේවා ලබා ගන්නා පුද්ගලයින්ගේ විවිධ අවශ්‍යතා සහ අත්දැකීම් සලකා බැලිය යුතුය, ඒවාට අයත් වන්නේ:

* **ලිංග භේද අනන්‍යතාවය**
* ලිංගික දිශානතිය
* ලිංගික **සමාජභාවය**
* ජනවාර්ගිකත්වය
* භාෂාව
* ජාතිය
* ආගම, ඇදහිල්ල හෝ අධ්‍යාත්මිකත්වය
* පන්තිය
* සමාජ ආර්ථික තත්ත්වය
* වයස
* ආබාධිතභාවය
* ස්නායු විවිධත්වය
* සංස්කෘතිය
* **නේවාසික** තත්ත්වය
* භූගෝලීය **වශයෙන් පවතින** අවාසිය.

මෙම විවිධ අවශ්‍යතා සහ අත්දැකීම්වලට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරයෙන් සේවාවන් ලබා දිය යුතුය. මෙයින් අදහස් කරන්නේ තමාට ආරක්ෂිත බවක් දැනීමට අවශ්‍ය දේ කුමක්දැයි පුද්ගලයන්ට සේවාවන්ට පැවසිය හැකි බවයි. සේවාවන් විසින් පහත දැක්වෙන කරුණු අවබෝධ කරගෙන සිටිය යුතුය:

* පුද්ගලයාගේ **බහුවිධ** අවශ්‍යතා සහ අත්දැකීම්
* කම්පනය පිළිබඳ ඕනෑම අත්දැකීමක්
* අවශ්‍යතා සහ අත්දැකීම් සම්බන්ධ වී ඇති ආකාරය සහ **එය** පුද්ගලයෙකුගේ මානසික සෞඛ්‍යයට බලපෑම් කළ හැකි ආකාරය.

### *ලිංග* *භේද* *ආරක්ෂණය* පිළිබඳ මූලධර්මය

සේවා ලබා ගන්නා පුද්ගලයින්ට ඔවුන්ගේ ලිංග භේදය නිසා නිශ්චිත ආරක්ෂක අවශ්‍යතා හෝ සිත්තැවුල් (ගැටලු) තිබිය හැකිය. මෙම අවශ්‍යතා සහ ගැටලු සලකා බැලිය යුතු අතර සේවාවන් පහත දැක්වෙන ආකාරයෙන් කටයුතු කළ යුතුය:

* ආරක්ෂිත විය යුතුය
* පවුල් හිංසනය හෝ කම්පනය පිළිබඳ වර්තමාන හෝ අතීත අත්දැකීම් වලට ප්‍රතිචාර දැක්විය යුතුය
* ඔවුන්ට සේවා සපයන ආකාරය, ඔවුන්ට ලැබෙන ප්‍රතිකාර සහ ඔවුන්ගේ සුවය ලැබීම **සඳහා ලිංග භේදය** බලපාන ආකාරය හඳුනාගෙන ප්‍රතිචාර දැක්විය යුතුය
* **ලිංග භේදය** වෙනත් ආකාරයේ **වෙනස් කර සැලකීම** සහ අවාසි සමග සම්බන්ධ වන ආකාරය හඳුනාගෙන ප්‍රතිචාර දැක්විය යුතුය.

### සංස්කෘතික ආරක්ෂණ මූලධර්මය

සේවාවන් සංස්කෘතික වශයෙන් ආරක්ෂිත විය යුතු අතර සියලු වාර්ගික, ජනවාර්ගික, ඇදහීම පදනම් කරගත් සහ සංස්කෘතික පසුබිම්වල පුද්ගලයින්ට ප්‍රතිචාර දැක්විය යුතුය.

මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු, චිත්තවේගීය පීඩාවන් හෝ මානසික රෝගයකින් පෙළෙන පුද්ගලයින්ට ඔවුන්ගේ සංස්කෘතික හා අධ්‍යාත්මික විශ්වාසයන් සහ භාවිතයන් සලකා බලන සහ ඒවාට අනුකූල වන ප්‍රතිකාර සහ රැකවරණය ලබා දිය යුතුය.

පුද්ගලයාගේ පවුලේ දෘෂ්ටිකෝණ සහ හැකි සහ සුදුසු අවස්ථාවලදී, ඔවුන්ගේ ප්‍රජාවේ සැලකිය යුතු සාමාජිකයින්ගේ අදහස් සලකා බැලිය යුතුය.

පළමු ජාතීන්ගේ ජනතාවගේ අද්විතීය සංස්කෘතිය සහ අනන්‍යතාවයට ගරු කළ යුතුය. පවුල, ඥාතීන්, ප්‍රජාව, රට සහ ජලය සමග ඔවුන්ගේ පවතින සම්බන්ධතාවයට ගරු කළ යුතුය. හැකි නම් සහ සුදුසු නම්, ප්‍රතිකාර සහ රැකවරණය පිළිබඳ තීරණවලදී පළමු ජාතීන්ගේ වැඩිහිටියන්ගේ, සාම්ප්‍රදායික සුව කරන්නන්ගේ සහ මානසික සෞඛ්‍ය සේවකයින්ගේ අදහස් සලකා බලා ඒවාට ගරු කළ යුතුය.

### යැපෙන්නන්ගේ යහපැවැත්ම පිළිබඳ මූලධර්මය

සේවා ලබා ගන්නා පුද්ගලයින්ගේ දරුවන් සහ යැපෙන්නන් වෙනුවෙන් ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා, යහපැවැත්ම සහ ආරක්ෂාව ආරක්ෂා කළ යුතුය.

## ප්‍රතිකාර සහ මැදිහත්වීම් සඳහා තීරණ ගැනීමේ මූලධර්ම

තීරණ ගැනීම පිළිබඳ මූලධර්ම ද පවතින අතර මෙම මූලධර්ම අදාළ වන්නේ සේවාවන් අනිවාර්ය ප්‍රතිකාර හෝ සීමාකාරී මැදිහත්වීම් පිළිබඳව තීරණය කරන විට පමණි.

අනිවාර්ය ප්‍රතිකාර යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ ප්‍රතිකාර ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට පුද්ගලයන්ට අවසර නොමැති බවයි.

රෝහලේ භාවිතා කළ හැකි සීමාකාරී මැදිහත්වීම් නම්:

* **හුදකලාව:** යමෙකු කාමරයක තනිවම **තැබීම**
* **ශාරීරික සංයමය:** ශරීරයේ සම්පූර්ණ හෝ කොටසක් චලනය කිරීම භෞතිකව **වැලැක්වීම.**
* **රසායනික සංයමය:** යමෙකුට තම ශරීරය චලනය කිරීමෙන් වළක්වා ඔවුන්ගේ හැසිරීම පාලනය කිරීමට ඖෂධයක් ලබා දෙන විට. එය වෛද්‍ය හෝ මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා ඖෂධයක් නොවේ.

සරල භාෂාවෙන් තීරණ ගැනීමේ මූලධර්ම නම්:

### රැකවරණය සහ අඩු සීමාකාරී ආධාරක මූලධර්මයකට මාරුවීම

අනිවාර්ය ඇගයීමේ සහ ප්‍රතිකාරයේ ඉලක්කය වන්නේ පුද්ගලයාගේ සුවය ලැබීමට උපකාර කිරීමයි. සේවාවන් පුළුල්, සැලකිලිමත්, ආරක්ෂිත සහ උසස් තත්ත්වයේ විය යුතු අතර, ප්‍රතිකාර, රැකවරණය සහ සහාය, අඩු සීමාකාරී ආකාර කරා යොමු කළ යුතුය.

අවම සීමාකාරී යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ අනිවාර්ය ඇගයීම හෝ ප්‍රතිකාර ලබන පුද්ගලයින්ට හැකි තරම් නිදහසක් ලබා දිය යුතු බවයි. එක් පුද්ගලයෙකුට සීමාකාරී වන දේ තවත් කෙනෙකුට සීමාකාරී නොවිය හැකිය.

### අනිවාර්ය *ඇගයීම* සහ ප්‍රතිකාර සහ සීමාකාරී මැදිහත්වීම් *පිළිබඳ* මූලධර්මයේ ප්‍ර*තිඵල*

අනිවාර්ය ඇගයීම්, ප්‍රතිකාර සහ සීමාකාරී මැදිහත්වීම් මගින් පුද්ගලයෙකුගේ මානව හිමිකම් බෙහෙවින් සීමා කළ හැකිය. මේවා නිසා පුද්ගලයෙකුට බරපතල පීඩාවක් හෝ ඔවුන්ගේ පහත දැක්වෙන දේවලට හානි ඇති කළ හැකිය:

* සබඳතා
* ජීවන විධිවිධාන
* අධ්‍යාපනය
* **රැකියාව**.

අනිවාර්ය ප්‍රතිකාර සහ/හෝ සීමාකාරී පිළිවෙත් භාවිතා කරන ඕනෑම අවස්ථාවක මානසික සෞඛ්‍ය සේවා සහ ඔවුන්ගේ කාර්ය මණ්ඩලය විසින් ඉහත කරුණු සලකා බැලිය යුතුය.

### සීමාකාරී මැදිහත්වීම් මූලධර්මය *සම්බන්ධයෙන්* චිකිත්සක ප්‍රතිලාභයක් නොමැත

සීමාකාරී මැදිහත්වීම් භාවිතා කිරීම පුද්ගලයාට ආවේණිකව (අනිවාර්යයෙන්ම) ප්‍රතිලාභයක් නොවේ.

### හානි මූලධර්මය තුලනය කිරීම

අනිවාර්ය ඇගයීම සහ ප්‍රතිකාර, හෝ සීමාකාරී මැදිහත්වීම්, ඒවා වළක්වා ගත යුතු ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි හානියක් සිදු කරන්නේ නම් ඒවා භාවිතා නොකළ යුතුය.

සියලු තීරණවලදී පුද්ගලයෙකුගේ අදහස් සහ කැමැත්තට ගරු කළ යුතු අතර හැකිතාක් අනුගමනය කළ යුතුය. යමෙකුට අනිවාර්ය ඇගයීම් සහ ප්‍රතිකාර ලබාදෙන අවස්ථාවලදී පවා තක්සේරුව, ප්‍රතිකාර, සුවය සහ සහාය පිළිබඳ ගන්නා තීරණ මෙයට ඇතුළත් වේ.

|  |
| --- |
| IMHA හා සම්බන්ධ වන්නේ සහ වැඩි විස්තර සොයා ගන්නේ කෙසේද ඔබට කළ හැකි දේ:   * [www.imha.vic.gov.au](http://www.imha.vic.gov.au) වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න. * [contact@imha.vic.gov.au](mailto:contact@imha.vic.gov.au) වෙත ඊමේල් පණිවුඩයක් යොමු කරන්න. * IMHA උපදේශකයින් විසින් සතියේ දින හතේම පෙ.ව. 9:30 සිට ප.ව. 4:30 දක්වා (රජයේ නිවාඩු දින හැර) සේවය කරන IMHA දුරකථන අංකය **1300 947 820** අමතන්න. * ඔබේ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ පටිගත කිරීමක් ඇසීමට **1800 959 353** ඔස්සේ IMHA හි අයිතිවාසිකම් අංකය අමතන්න. * IMHA හා සම්බන්ධ වීමට සහාය වීමට මානසික සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නෙකු, රැකබලා ගන්නෙකු, ඥාතියෙකු හෝ වෙනත් සහායකයෙකුගෙන් විමසන්න. |

