

ඔබේ පවුලේ මානසික සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කර ගනිම



මිනෂම ව්‍යසනයකදී ඔබ තුල ඇති වන වෙනස්කම්

- තමාගේ සහ තම සමීපතමයන්ගේ සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ඇති බිය
- නින්ද සහ ආහාර රටාවේ ඇතිවන වෙනස්කම්
- විදිනෙදා වැඩකටයුතු වල යෙදීමට අපහසු වීම.
- දීර්ඝ කාලීන ලෙඩ රෝග සංකීර්ණ වීම.

දරුවන් පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ යුතු අවස්ථා

- ප්‍රචණ්ඩකාරී හැසිරීම් රටා වර්ධනය වීම.
- ආහාර රටාවේ සහ නින්ද පිළිබඳ ඇති වන වෙනස්කම්
- තනිව සිටීමට යොමු වීම.
- තම විනෝදාංශ වලින් ඉවත් වීම / පසු බැසීම.
- ශාරීරික අපහසුතා ප්‍රකාශ කිරීම.



ඔබගේ රැකියාව / මුදල් ප්‍රමාණය / දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය / කෘම බීම පිළිබඳ තැවුලෙන්ද ?



**ඔබට මෙලෙස ආතතියක් දැනීම
ඉතාම සාමාන්‍ය දෙයකි**

ඔබේ පවුලේ මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ආරක්ෂිත වැස්ම

- දරුවන්ට සරල ප්‍රායෝගික කාලසටහනක් සාදා දෙන්න
- පවුලක් ලෙස දරුවන් සමඟ ව්‍යායාම වල නිරත වන්න
- ගැඹුරු ලෙස ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කිරීම් වල විනාඩි කිහිපයක් යොදවන්න
- සවසට දරුවන් සමඟ ක්‍රීඩා කරන්න
- දරුවන් සඳහාම වෙන්වූ විශේෂ කාලයක් තබා ගන්න
- පවුලක් ලෙස දිනපතා තම නිවසේ ආගමික වතාවත් වල නිරතවන්න මෙය අනිවාර්යයෙන් කරන්න.
- දරුවන් අනවශ්‍ය ලෙස COVID -19 වසංගතය පිළිබඳ දැනුවත් වීම වළකන්න
- මන්ද විය සමහර දරුවන් තුළ මානසික පීඩාවක් / සාංකාවක් සහ කම්පනයක් ඇති කිරීමට සමත් විය හැකි නිසාවෙනි.
- වැඩිහිටියන් වූ ඔබද නැවත නැවත COVID -19 වසංගතය පිළිබඳ ප්‍රවෘත්ති නැරඹීමෙන් වළකින්න
- මන්ද වැඩිහිටියන් වූ අපද කායික හා කම්පන තත්වයට පත්වීමට හැකි බැවිනි
- ඔබගේ දරුවන්ට හොඳ ගුණාංග කියා දෙන්න
- සීමිත ආහාර වලින් සෑහීමට
- ආහාර නැති මිනිසුන් සමඟ බෙදාහදා ගැනීමට
- තමාට ඇති දේ පිළිබඳ සතුටු වීමට

ඔබ දරුවාට ඔහු හෝ ඇය පවුල සහ නිවස තුළ සුරක්ෂිත බව කියා දෙන්න



ගිම්හානි ගුණවර්ධන
මනෝ උපදේශිකා
ප්‍රාථමික අංශය
සාන්ත තෝමස් විදුහල