

කාන්තා සුවසේනට ලැබිය යුතු
පවුලේ ප්‍රජාවේ අත්තින්
Family & Community
support in Women,s Health

වෛද්‍ය ශාන්ත හෙට්ටිආරච්චි

සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය

Dr. Shantha Hettiarachchi

Health Education Bureau



සෞඛ්‍යය යනු

What is meant by Health..

- “රෝගයකින්, ආබාධයකින් තොරවීම පමණක් නොව කායික, මානසික සහ සමාජීය යහපැවැත්මයි”
- “Health is a state of complete physical, mental & social wellbeing & not merely an absence of disease or infirmity”

යහපැවැත්ම
Wellbeing..

- කායික යහපැවැත්ම - නිරෝගී, ක්‍රියාශීලී
- Physical wellbeing; Healthy, Active
- මානසික යහපැවැත්ම - තමා සහ වටපිටාව අතර වන සමතුලිතතාවය

සතුට, ප්‍රබෝධය, තීරණ ගැනීම, වගකීම් දැරීම, නිර්මාණශීලීඛව, රසවින්දනය, ස්වාධීනත්වය, වටපිටාවට සුදුසු ලෙස හැඩගැසීම.

- Mental wellbeing; A state of balance between the individual & the surrounding world

යහපැවැත්ම
Wellbeing..

➤ සමාජීය යහපැවැත්ම - පුජා සම්ප්‍රදායවලට
අත්ති හැකියාව

ආදරය ලැබීම හා ලබාදීම, නිවැරදි සම්ප්‍රදාය,
අනුන්ගේ ස්වාධීනත්වය, සහයෝගය, ගරු කිරීම.

➤ Social wellbeing; Quantity & quality of an
individual,s interpersonal ties & the extent
of involvement with the community

සුවසේනට මඟ.....

The route to good health..

- පෝෂණය
- Nutrition
- ජීවන රටාව - පරිසරය
- Lifestyle factors – Environment
- රෝග ලක්ෂණවලට නොව හේතුවට ලැබිය යුතු ප්‍රතිකාරය
පවුලේ වගකීම
- Treating the cause, not just the symptoms such as lack of energy, tiredness, pain, headaches etc

උපකාරය...

Support , needed..

➤ සතුට රැඳුණු පරිසරයකට...

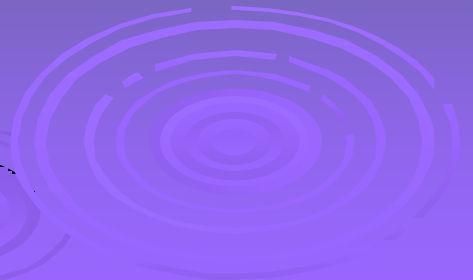
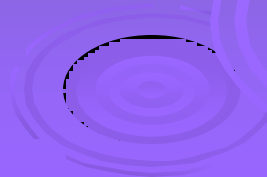
පෙනෙන

සිතට දැනෙන

➤ To build satisfying environment

- structurally

- psychologically



සමාජ සබඳතා.....

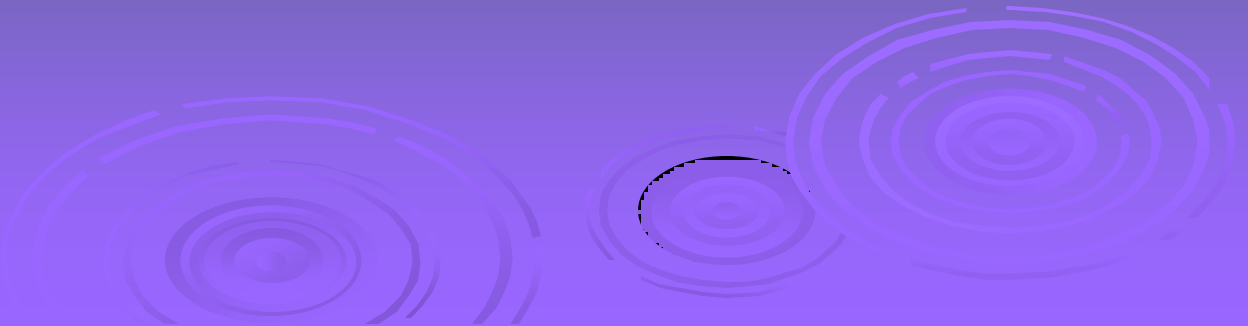
Social relationships..

- පුද්ගලික සුවසේන - සමාජීය වටපිටාව මත රඳා පැවතීම.
- Personal health; depends on social structure of one's life
- යහපත් සමාජ සබඳතා - සුවසේන, ප්‍රඳායීතාවය, ධනාත්මක ආකල්ප සඳහා ඉඩ සැලසීම.
- Maintenance of social relationships ; linked to good health, productivity, positive attitude

ආතතියෙන් බැහැර වන්නට

Relieving stress..

- දිගුකාලීන ආතතියෙන් පිරිහෙන සුවසේන
- Prolonged stress; negative impact on health
- ආතතියට තුඩුදෙන අවස්ථා හඳුනා ගැනීම සහ නිවැරදි කර ගැනීම
- Ability in identifying & correcting the situation



දැරෙන බර පිළිබඳ මිත්‍යාව.....

Myth in current burden..

- අතීතය හා වර්තමානය
- Comparing to the past
- ක්ෂය වූ ක්‍රියාකාරකම්
- Disappeared activities
- වැඩි බර ...වැඩි වැඩ...?
- Too much workload..?
- කාර්මික විඩාවකට වැඩි මානසික විඩාවක ප්‍රතිඵල
- Psychological more than physical tiredness

පවුලක්ව එක්වන්නට

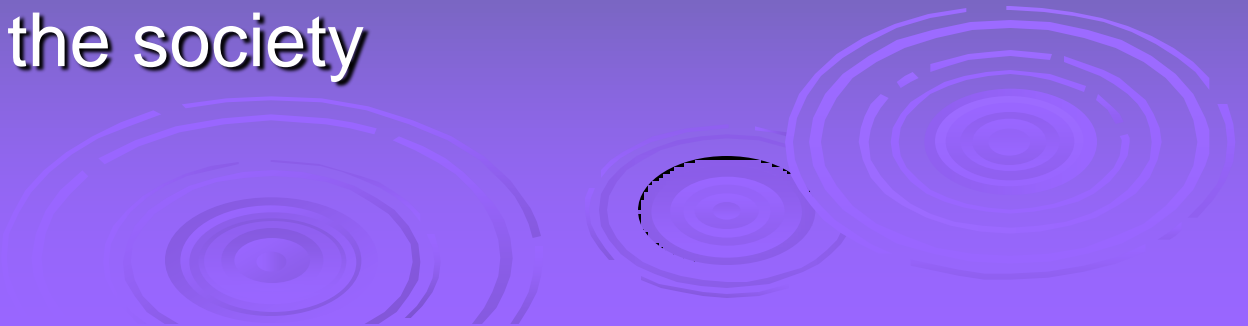
Working as a family..

- වගකීම් බෙදා ගන්නට
- Sharing responsibilities
- එදිනෙදා කටයුතු ක්‍රමවත්ව සිදුවන්නට
- Continuing day to day home activities regularly
- ප්‍රබෝධමත් පරිසරයකට
- Making happy environment
- සියළු අවශ්‍යතා ගැන නොසලවා කතා කරන්නට
- Discussing individual needs without hindering

පවුලක්ව එක්වන්නට

Working as a family..

- සාලයට එන මිත්‍යාවන් හඳුනාගන්නට
- Understanding the myths, entering the living room
- එකඟතාවයන්ට පැමිණෙන්නට
- Reaching the compromise when needed
- අනස උසට අපේක්ෂා ගොඩ නොනගන්නට
- Avoiding too much expectations
- සමාජය හා බැඳෙන්නට
- Linking with the society



ජීවිතයේ වටිනාකම.....

Value to the life..

- ගමනාන්තය තෙක් ක්‍රියාශීලීව, පලදායීව පිවිසීම
- නාරුණ්‍යය රඳවා ගැනීම / රැඳවීම
- Active & qualitative life ; till destination of the journey for better health



Thank You

