UNIVERSAL CURRICULUM
Treatment of Substance Use Disorders

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතා සඳහා ජාත්‍යන්තර ප්‍රතිකාර විෂය මාලාව (UTC)

2 වන විෂය මාලාව

මනෝ කාරක ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීමේ අක්‍රමිකතා සඳහා ප්‍රතිකාර -
මත්ද්‍රව්‍ය උපදේශනය පිළිබඳව වෘත්තිකයන් සඳහා
අඛණ්ඩ රැකවරණය

මොඩියුල 2 - සුවවීම සහ සුවවීම කළමනාකරණය

THE COLOMBO PLAN

DAP
Drug Advisory Programme

Preventive, Education and Training Unit - NDDCB

දෙවන මොඩියුලය - ඉගෙනුම් අරමුණු

- සුවවීම නිර්වචනය කිරීම.
- සියලුම මත්ද්‍රව්‍යයන්ගෙන් නිදහස්ව සිටීම නිර්වචනය කිරීම.
- සුවවීම සඳහා හේතුවන මාර්ගෝපදේශ මූලධර්ම හයක්වත් ලැයිස්තුගත කර කෙටියෙන් විස්තර කිරීම.
- සුවවීම කළමනාකරණය යනු කුමක්දැයි නිර්වචනය කිරීම.
- සුවවීම ඉලක්ක කරගත් රැකවරණ පද්ධති නිර්වචනය කිරීම.

සුවවීම - එකඟතා අර්ථ දැක්වීමක්

- “ මද්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය ගැටලු වලින් සුවවීම, වෙනස්වීමේ ක්‍රියාවලියක් වන අතර එයින් නිදහස්ව සිටීම හේතුවෙන් පුද්ගලයකුගේ සෞඛ්‍ය, ස්වස්තායී බව සහ ජීවන තත්ත්වය වැඩි දියුණු කරයි ”

Source: U.S. Center for Substance Abuse Treatment. (2007). *National Summit on Recovery: Conference report.* HHS Publication No. (SMA) 07-4276. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Retrieved July 12, 2011, from http://www.pfr.samhsa.gov/docs/Summit_Rpt_1.pdf

සුවවීම

- වෙනස්වීමේ ක්‍රියාවලියකි.
- අඛණ්ඩ වර්ධනයක් සහ ක්‍රියාකාරීත්වයේ ප්‍රවර්ධනයක් ඇති කරන්නකි.
- ජීවිත කාලය පුරාවට පවත්වා ගැනීමෙන් කළමනාකරණය කළ යුත්තකි.

සුවවීම යන සංදර්භය තුළ සියලුම මත්ද්‍රව්‍ය වලින් නිදහස්ව සිටීම

- මද්‍යසාර හෝ කිසියම් වූ ආකාරයක වට්ටෝරු ගත නොවූ මනෝ ක්‍රියාකාරී ද්‍රව්‍යයක් භාවිතා නොකර සිටීම.
- ඕනෑම ආකාරයක වට්ටෝරු ගත මනෝ ක්‍රියාකාරී ඖෂධයක් දුර්භාවිත නොකර සිටීම.

2.5

සුවවීම යන සංදර්භය තුළ සියලුම මත්ද්‍රව්‍ය වලින් නිදහස්ව සිටීම

වට්ටෝරු ගත නොවූ යන පාරිභාෂිතය භාවිතා කිරීමෙන් අදහස් වන්නේ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතා වෙනුවෙන් භාවිතා කරන මනෝ ක්‍රියාකාරී ඖෂධ මානසික රෝග හෝ සෞඛ්‍යමය තත්ත්වයන් (උග්‍ර වේදනාවන් වැනි) වෙනුවෙන් භාවිතා කරන ඖෂධ දුර්භාවිතයෙන් වැළකී සිටීමයි.

දුම්කොළ සහ අධික කැෆේන් සහිත භාවිතාවන් ගැන දරන මතය කුමක් ද?

සුවතාවය

- සුවතාවය යනු පුද්ගලයන් හා කණ්ඩායම් වල සෞඛ්‍යයේ ප්‍රශස්ත තත්වයයි.
- අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දෙකක්:
  - පුද්ගලයින් ශාරීරික, මනෝවිද්‍යාත්මක, සමාජීය, අධ්‍යාත්මික සහ ආර්ථික වශයෙන් උපරිම විභව්‍යතාවයන් සාක්ෂාත් කර ගැනීම.
  - පවුල, ප්‍රජාව, පූජනීය ස්ථාන සේවා ස්ථාන සහ වෙනත් සැලසුම් තුල කෙනෙකුගේ කාර්යභාරය හා අපේක්ෂාවන් ඉටු කිරීම. (WHO 2006)

සුවතාවය

ht t ps: / / st ore.sam hsa.gov/ sit es/ default / files/ d7 / priv/ sm a16 - 4958 .pdf

මානසික සහ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතා වලින් නිදහස් වීම
(2011 දී කල අර්ථ දැක්වීම)

- මානසික ආබාධ සහ /හෝ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතා වලින් නිදහස් වීම වෙනස් වීමේ ක්‍රියාවලියක් වන අතර එමගින් එම පුද්ගලයින් ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැත්ම වැඩි දියුණු කිරීමට, තමන්ට ආවේණික දිශානතියක් සහිත ජීවිතයක් ගත කිරීමට සහ ඔවුන්ගේ සම්පූර්ණ හැකියාවන් කරා ළඟාවීමට උත්සාහ කරයි.

Source: https://blog.samhsa.gov/2012/03/23/defintion-of-recovery-updated/#.WPg6mIiGOUk

කුඩා කණ්ඩායම් අභ්‍යාසඃ

මත්ද්‍රව්‍ය වලින් නිදහස් වීමේ මාර්ගෝපදේශන මූලධර්ම

කණ්ඩායම 1 : මූලධර්ම 1, 2 සහ 3

කණ්ඩායම 2 : මූලධර්ම 4, 5 සහ 6

කණ්ඩායම 3 : මූලධර්ම 7, 8 සහ 9

කණ්ඩායම 4 : මූලධර්ම 10, 11 සහ 12

- කණ්ඩායමට පවරා ඇති මූලධර්ම මත ඉදිරිපත් කිරීම සකස් කරන්න.
- නිර්මාණශීලී වන්න. පින්තූර, කතන්දර, සැබෑ ජීවිතයේ උදාහරණ භාවිතා කරන්න.

සුවවීම කළමනාකරණය

ප්‍රතිකාරය සම්බන්ධව විධිමත් කථාංග වලින් සමන්විත වීම, පසු රැකවරණය, දිගු කාලයක් ඒ තුළ ගැලී සිටීම, සුවවීම පිළිබඳ සේවාලාභියාගේ දිශානතිය පිළිබඳ දැක්ම වෙනස්ම පැතිකඩකට යොමු කරවයි.

2.12

සුවවීම කළමනාකරණයේ මූලිකාංග

- සේවාලාභියා බලගැන්වීම.
- තක්සේරුකරණය.
- සුවවීමේ සම්පත් සංවර්ධනය කිරීම.
- සුවවීම පිළිබඳ අධ්‍යාපනය හා පුහුණුවීම්.
- අඛණ්ඩ අධීක්ෂණය සහ සහය.
- සුවවීම වෙනුවෙන් ඉදිරිපත් වීම (උද්දේශනය සැපයීම).
- සාක්ෂි මත පදනම් වූ ප්‍රතිකාර හා උපදේශන සේවා.

Source: White, W.L., Boyle, M.G., Loveland, D.L., & Corrington, P.W. (n.d.). *What is behavioral health recovery management? A brief primer.* Retrieved July 12, 2011, from http://www.bhrm.org/papers/BHRM%20primer.pdf

සේවාලාභියා බලාත්මක කිරීම

- ප්‍රතිකාර ලබන අය සම්පූර්ණයෙන්ම සහභාගී වන බව සහතික කිරීම :
  - ඔවුන්ගේ ප්‍රතිකාර හා සුවවීම සැලසුම් කිරීම.
  - ප්‍රතිකාර වැඩසටහන් සැලසුම් කිරීම.
  - ප්‍රතිකාර වැඩසටහන් ඇගයීම.

තක්සේරුකරණය

- පුද්ගලයන්ගේ මෙන්ම ඔවුන්ගේ පවුල්වල ද ගැටළු සහ ශක්තීන් යන දෙකම හඳුනාගැනීම.

සුවවීමේ සම්පත් සංවර්ධනය

- පුද්ගලික, වෘත්තීය සහ ස්වදේශීය ප්‍රජා සම්පත් ප්‍රතිසාධන (සුවවීම) කළමනාකරණය කිරීමේ කණ්ඩායම් හා සම්බන්ධ කිරීම.
- හවුල් අත්දැකීම් සහිත විශාල ප්‍රජාවක් (ප්‍රතිසාධන) ප්‍රජාවක් සමඟ සම්බන්ධතාවයකට පුද්ගලයා සහ ඔහුගේ හෝ ඇයගේ පවුල වෙත මඟ පෙන්වීම.

ප්‍රතිසාධනය ඉලක්ක කරගත් සත්කාර පද්ධති

ප්‍රතිසාධන අධ්‍යාපනය සහ පුහුණුව

- පුනරුත්ථාපනය කිරීමේදී පුද්ගලයන්ගේ, ඔවුන්ගේ පවුල්වල, සේවා සපයන්නන්ගේ සහ විශාල ප්‍රජාවන්ගේ ප්‍රතිසාධනය පදනම් කරගත් දැනුම හා කුසලතා වැඩි දියුණු කිරීම.

අඛණ්ඩ අධීක්ෂණය හා සහයෝගීතාවය

- වෘත්තීය පරීක්ෂාවන්.
- මිත්‍ර උපදේශනය/ ප්‍රතිසාධනය අරමුණු කිරීම.

ප්‍රතිසාධන උද්දේශනය

- සමාජ අවමානය හා වෙනස් කොට සැලකීමට එරෙහි සමාජ හා ආයතනික ප්‍රතිපත්ති වෙනුවෙන් පෙනී සිටීම.
- දිගුකාලීනව ප්‍රතිසාධනය වීම ප්‍රවර්ධනය කරන පද්ධති වෙනුවෙන් පෙනී සිටීම.

සාක්ෂි මත පදනම් වූ ප්‍රතිකාර හා සහයෝගිතා සේවාවන්

- අඩු ඵලදායි බවක් සහිත ප්‍රතිකාර සහ ප්‍රතිසාධන ආධාරක සේවාවන් විද්‍යාත්මකව ශක්තිමත් පදනමක් ඇති ප්‍රවේශයන් සමග ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීම.
- ප්‍රතිසාධනයට ඇති බාධක ඉවත් කරන සහ පුද්ගලයන්ගේ ප්‍රතිසාධන ප්‍රාග්ධනය වැඩිදියුණු කරන සේවාවන් සංවර්ධනය කිරීම.

UNIVERSAL CURRICULUM
Treatment of Substance Use Disorders

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතා සඳහා ජාත්‍යන්තර ප්‍රතිකාර විෂය මාලාව (UTC)

2 වන විෂය මාලාව

මනෝ කාරක ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීමේ අක්‍රමිකතා සඳහා ප්‍රතිකාර -
මත්ද්‍රව්‍ය උපදේශනය පිළිබඳව වෘත්තිකයන් සඳහා
අඛණ්ඩ රැකවරණය

මොඩියුල 3 - ප්‍රතිකාරයේ ප්‍රතිඵල වලට බලපෑම් කළ හැකි සාධක

THE COLOMBO PLAN

DAP
Drug Advisory Programme

Preventive, Education and Training Unit - NDDCB

තෙවන මොඩියුලය ඉගෙනුම් අරමුණු

- ප්‍රතිකාරයේ ප්‍රතිසාධනයට බලපාන ප්‍රධාන සාධක හතරක් ලැයිස්තු ගත කරන්න.
- එක් එක් කණ්ඩායම සඳහා නිශ්චිත සාධක වෙනුවෙන් අඩුම වශයෙන් උදාහරණ තුනක් සපයන්න.

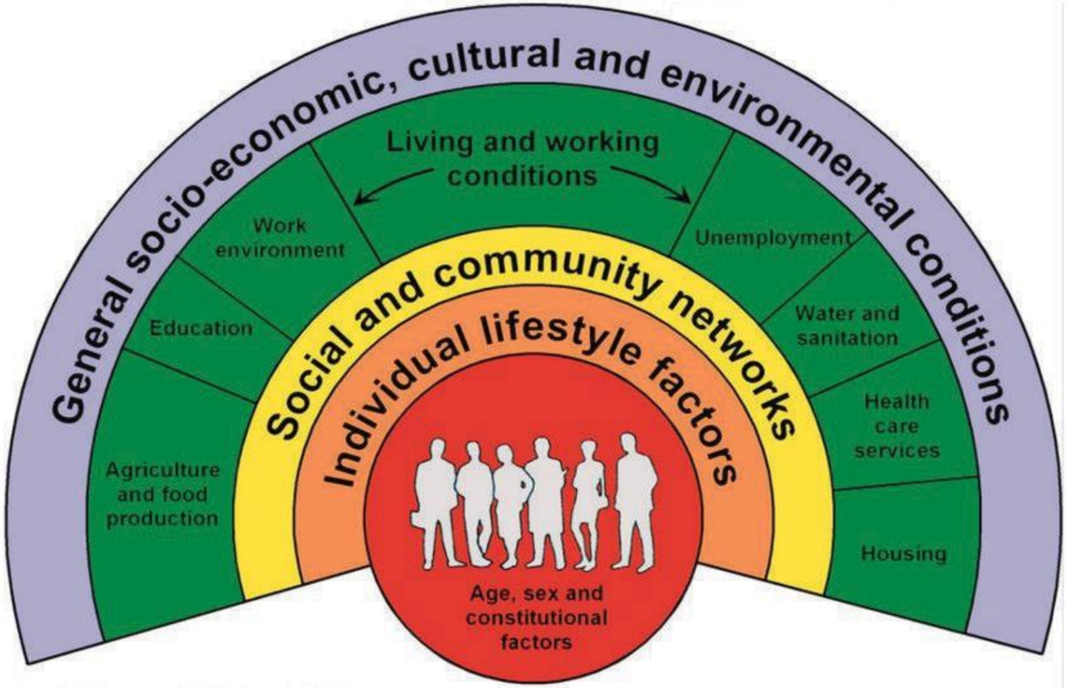
තෙවන මොඩියුලය ඉගෙනුම් අරමුණු

- ප්‍රතිසාධන ප්‍රාග්ධනය නිර්වචනය කර උදාහරණ සපයන්න.
- සිද්ධි අධ්‍යයනය ඇසුරින් පුද්ගලයකුගේ ප්‍රතිකාරයට බලපෑ හැකි ධනාත්මක හා ඍණාත්මක ප්‍රතිසාධන ප්‍රාග්ධනය හඳුනාගන්න.

සමාජ නිර්ණායක

- ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට (WHO) අනුව, සෞඛ්‍යයේ සමාජ නිර්ණායක (SDH) යනු මිනිසුන් ඉපදෙන, වැඩෙන, ජීවත් වන, රැකියාව කරන ස්ථාන , ඔවුන්ගේ වයස සේම අදාල ප්‍රදේශයේ පවතින සෞඛ්‍ය පද්ධතිය , රාජ්‍ය මුදල් බෙදා හැරීමේ ක්‍රමවේදය , ජාතික සහ ප්‍රාදේශීය බල අධිකාරීන්ගේ ක්‍රියාකලාප සහ සම්මත කරගත් ප්‍රතිපත්ති ආදියයි.

සමාජ නිර්ණායක



Source: Dahlgren and Whitehead, 1991

3.5

ප්‍රභේදයන්

- පුද්ගල ගති ස්වභාවයන්.
- ගැටළු වල ස්වභාවය හා බරපතලකම.
- ප්‍රතිකාර ක්‍රියාවලිය හා සේවා සැපයීම.
- පාරිසරික හා සමාජ තත්ත්වයන්.
- සාධක අතර අන්තර්ක්‍රියා.

කුඩා කණ්ඩායම් අභ්‍යාස

ප්‍රතිකාරයේ ප්‍රතිඵල වලට බලපෑම් කළ හැකි සාධක හඳුනාගැනීම

- මේසය මත ඇති පත්‍රිකා දෙස බලා ඔබේ කණ්ඩායමට පවරා ඇති කාණ්ඩයට ගැලපෙන වාක්‍ය ඛණ්ඩ තෝරන්න.
- ඔබේ වාක්‍ය ඛණ්ඩ සුදුසු බිත්ති පුවත් පතෙහි මුද්‍රණ පිටුව මත අලවන්න.
- ඔබට අමතර සාධක ගැන සිතෙන්නේ නම් ඒවා කඩදාසියක් මත ලියා ඔබේ බිත්ති පුවත්පතේ මුද්‍රණ පිටුවෙහි අලවන්න.

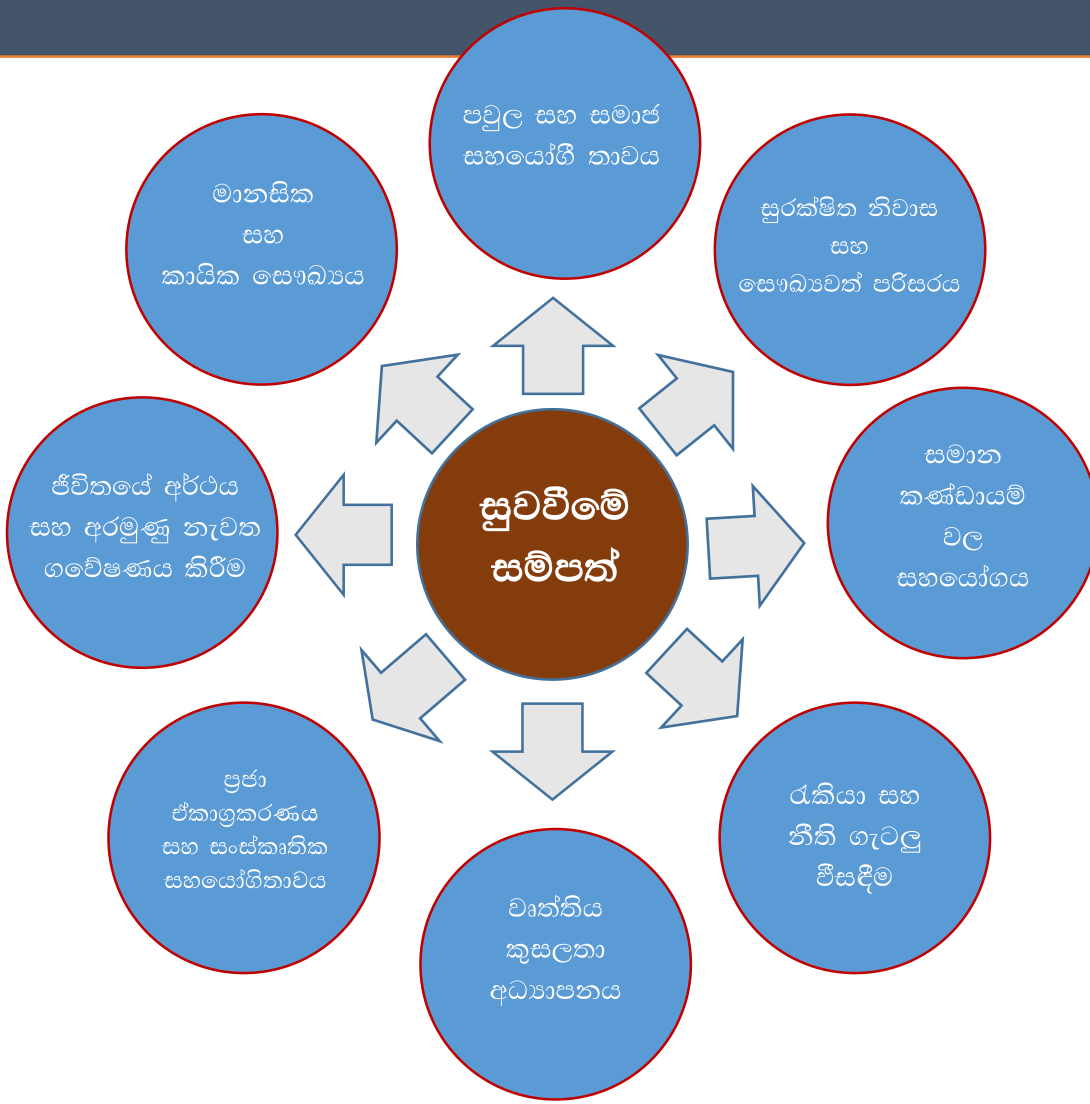
ප්‍රතිසාධන ප්‍රාග්ධනය

- "මත්ද්‍රව්‍ය සරණතාවය (පරායත්තතාවය) ආමන්ත්‍රණය කිරීම සඳහා සහ ප්‍රධාන වශයෙන් කෙනෙකුගේ ධාරිතාව සහ ප්‍රතිසාධන (සුවවීම) අවස්ථාවන් ඉහළ නැංවීම සඳහා ඔහු සතු පුද්ගලික සහ සමාජ සම්පත් වල එකතුව. "

ප්‍රතිසාධන ප්‍රාග්ධනය

- සේවාදායකයෙකු ගේ පුද්ගලික සහ සමාජ වත්කම් හඳුනාගැනීම සහ ගොඩනැගීම ඇතුලත් වන ශක්තීන් මත පදනම් වූ මෙවලමකි.

ප්‍රතිසාධන ප්‍රාග්ධනය - අටවැදෑරුම් පැතිකඩ



Adapted from: International Network of Drug Dependence Treatment and Rehabilitation Resource Centres. (2008). Drug Dependence Treatment: Sustained Recovery Management. Vienna: United Nations Office on Drugs and Crime. P.18

සෘණාත්මක ප්‍රතිසාධන ප්‍රාග්ධනය

- මෙම එක් එක් පැතිකඩ තුළ ඇති වත්කම් පුද්ගලයෙකුගේ ප්‍රතිසාධනය වීම ශක්තිමත් කරන අතර ප්‍රතිසාධන ක්‍රියාවලියට සහ අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල වලට බාධාවක් ද විය හැකි ය.

ප්‍රතිසාදන ප්‍රාග්ධනය - මාදිලි ත්‍රිත්වය

පුද්ගල

පවුල හා සමාජය

ප්‍රජා සහ සංස්කෘතික

3.12

පුද්ගල ප්‍රතිසාධන ප්‍රාග්ධනය - භෞතික

- ශරීර සෞඛ්‍යය
- මූල්‍ය වත්කම්
- ආරක්ෂිත හා සුවය සඳහා හිතකර නවාතැන්
- ඇඳුම්
- ආහාර
- ප්‍රවාහනය සඳහා ප්‍රවේශයන්

පුද්ගල ප්‍රතිසාධන ප්‍රාග්ධනය - මානව

- සේවා ලාභියෙකුගේ :
  - වටිනාකම්
  - දැනුම
  - අධ්‍යාපන හා වෘත්තීය කුසලතා සහතික පත්‍ර
  - ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව
  - ස්වයං දැනුවත් භාවය
  - ආත්ම අභිමාන
  - ස්වයං කාර්යක්ෂමතාවය

පුද්ගල ප්‍රතිසාධන ප්‍රාග්ධනය : මානව (තවදුරටත්)

- **සේවා ලාභියෙකුගේ :**

  බලාපොරොත්තු සහ සුබවාදී බව
  කෙනකුගේ අතීතය වර්තමානය හා අනාගතය පිළිබඳ අවබෝධය
  ජීවිතයේ අර්ථය සහ අරමුණු පිළිබඳ හැඟීම
  අන්තර් පුද්ගල කුසලතා

පවුල් සහ සමාජ ප්‍රතිසාධන ප්‍රාග්ධනය

- ඉතාම කුළුපග සමීප සම්බන්ධතා
- පවුල හා ඥාති සම්බන්ධතා
- ප්‍රතිසාධන ප්‍රයත්නයට සහාය වන ඕනෑම සමාජ සම්බන්ධතාවයක්

පවුල් සහ සමාජ ප්‍රතිසාධන ප්‍රාග්ධනය

- මෙයින් නිදර්ශනය වන්නේ ;

  ප්‍රතිකාර සඳහා සම්බන්ධවීමට සමීප සහකරුවන් සහ පවුල් වල සාමාජිකයින් තුළ ඇති කැමැත්ත.

  පවුල තුළ හෝ සමාජ සම්බන්ධතා අතර ප්‍රතිසාධනය වීමේදී අන්‍ය අයකු ද සම්බන්ධ වීම.

පවුල් සහ සමාජ ප්‍රතිසාධන ප්‍රාග්ධනය (සම්බන්ධිත)

- මෙයින් නිදර්ශනය වන්නේ :

  ප්‍රතිසාධනය මත පදනම් වූ හෝ අවම වශයෙන් වැළකී සිටින සහයෝගී හා විවේක ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ප්‍රවේශය.

  ආයතන වෙත සම්බන්ධතා :
  පාසල, සේවා ස්ථානය, ආගමික ස්ථානය, ප්‍රජාව හෝ ගෝත්‍රික සම්බන්ධතා.

ප්‍රජා සහ සංස්කෘතික ප්‍රතිසාධන ප්‍රාග්ධනය

- ප්‍රතිසාධනය ප්‍රවර්ධනය කරන ඇබ්බැහිවීම හා සම්බන්ධ ප්‍රජා ආකල්ප, ප්‍රතිපත්ති හා සම්පත් .

ප්‍රජා සහ සංස්කෘතික ප්‍රතිසාධන ප්‍රාග්ධනය

- මීට ඇතුලත් වන්නේ :

  සමාජ අවමානය අවම කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරී උත්සාහයන්.

  දෘශ්‍යමාන සහ විවිධ වූ දේශීය ප්‍රතිසාධන ආදර්ශ (ඇබ්බැහිවීමේ ප්‍රතිසාධන ප්‍රතිකාර සම්පත් වල සම්පූර්ණ අඛණ්ඩ පැවැත්ම)

  ප්‍රවේශ විය හැකි සහ විවිධ වූ අන්‍යෝන්‍ය ආධාර: සහ ආධාරක සම්පත් ප්‍රතිසාධනය කිරීම. (දොළොස් පියවර වැඩසටහන් වැනි)

3.20

ප්‍රජා සහ සංස්කෘතික ප්‍රතිසාධන ප්‍රාග්ධනය (සම්බන්ධිත)

- මීට ඇතුලත් වන්නේ :

  ප්‍රාදේශීය ප්‍රතිසාධන ප්‍රජා ආධාරක.
  (ප්‍රතිසාධන මධ්‍යස්ථාන ගොඩ වැදීමේ මධ්‍යස්ථාන ආදී)

  තිරසාර ප්‍රතිසාධන ආධාරක මූලාශ්‍ර සහ ඉක්මනින්ම නැවත මැදිහත් කරණය.

සංස්කෘතික ප්‍රාග්ධනය

- ප්‍රාදේශීය ප්‍රාග්ධනයේ තවත් ස්වභාවයකි.
- ගෝත්‍රික වටිනාකම් සහ භාවිතාවන් ඇතුළත් ප්‍රතිසාදන මාර්ග සඳහා ස්වදේශික, සංස්කෘතික, ප්‍රාදේශීය ක්‍රියාකාරී ප්‍රතිසාධන වැඩසටහන්.

UNIVERSAL CURRICULUM
Treatment of Substance Use Disorders

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතා සඳහා ජාත්‍යන්තර ප්‍රතිකාර විෂය මාලාව (UTC)

2 වන විෂය මාලාව

මනෝ කාරක ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීමේ අක්‍රමිකතා සඳහා ප්‍රතිකාර -
මත්ද්‍රව්‍ය උපදේශනය පිළිබඳව වෘත්තිකයන් සඳහා
අඛණ්ඩ රැකවරණය

මොඩියුල 4 - අභිප්‍රේරණය සහ වෙනස්වීමේ අදියර පිළිබඳ හැඳින්වීම

THE COLOMBO PLAN

DAP
Drug Advisory Programme

Preventive, Education and Training Unit - NDDCB

වෙනස්වීම

- ප්‍රතිකාර සහ ප්‍රතිසාධනයේ අවසානය වෙනස් වීමකි.
- වෙනස්වීම මිනිසුන්ට සෑම විටම පහසු නැත.

4.2

මොඩියුල් 4 ඉගෙනුම් අරමුණු

- අවම වශයෙන් අභිප්‍රේරණයේ ලක්ෂණ තුනක් වත් ලැයිස්තු ගත කරන්න.
- වෙනස්වීමේ අදියර හයක් ලැයිස්තු ගත කරන්න.
- වෙනස් වන සෑම අදියරකදීම සේවාලාභීන්ගේ ලක්ෂණ දෙකක් හෝ තුනක් විස්තර කරන්න.

වෙනස් වීම

- එදිනෙදා ජීවිතයේදී ,
- සියලුම මිනිසුන් අතර ,
- බොහෝ හැසිරීම් සම්බන්ධයෙන් ,
- වෘත්තීය මැදිහත්වීමක් ඇතිව හෝ නැතිව , වෙනස් වීම සිදුවෙයි.

අභ්‍යාසය : පුද්ගල වෙනස් වීම

- ඔබ කල හෝ කිරීමට උත්සාහ කල සුවිශේෂීම වෙනස කුමක් ද ?
- මෙම වෙනස කිරීමට ඔබ උත්සාහ කළේ කෙසේ ද?
- ඔබේ තීරණයට බලපෑ පුද්ගලයින්, සිදුවීම් හෝ තත්ත්වයන් මොනවා ද?
- එම වෙනස කිරීමට ඔබ ගත් පියවර මොනවා ද?
- එම ක්‍රියාවලිය පුරාවටම ඔබේ අභිප්‍රේරණ මට්ටම එලෙසම පැවතියේ ද?

අභිප්‍රේරණය

- වෙනස් කිරීම සඳහා පෙළඹවීම පුද්ගලයකුට බලපාන්නේ :
  - ප්‍රතිකාරයට ඇතුල් වීමට.
  - ප්‍රතිකාරයේ දිගටම රැඳී සිටීමට.
  - නිශ්චිත වෙනස් කිරීමේ උපාය මාර්ගයට අනුගත වීමට.

4.6

අභිප්‍රේරණය

- ගතික ය.
- අරමුණු සහිත ය.
- චේතනාන්විත ය.
- ධනාත්මක ය
- වෙනස් කළ හැකි ය.

4.7

අභිප්‍රේරණය

- කාලයත් සමග විවිධ තත්ත්වයන්ට සාපේක්ෂව උච්ඡාවචනය වෙයි.
- පරස්පර අරමුණු අතර එහා මෙහා වීමට ඉඩ ඇත.
- තත්ත්වය වෙනස් වෙයි, සැකයට ප්‍රතිචාර වශයෙන් මන්දගාමී වන අතර සැකයන් නිරාකරණය වන විට වර්ධනය වෙයි.
- විභවය හැසිරීම් වෙනස්කම් අතර විශාල වශයෙන් වෙනස් වෙයි.

4.08

අභිප්‍රේරණය වෙනුවෙන් අභ්‍යන්තර බලපෑම

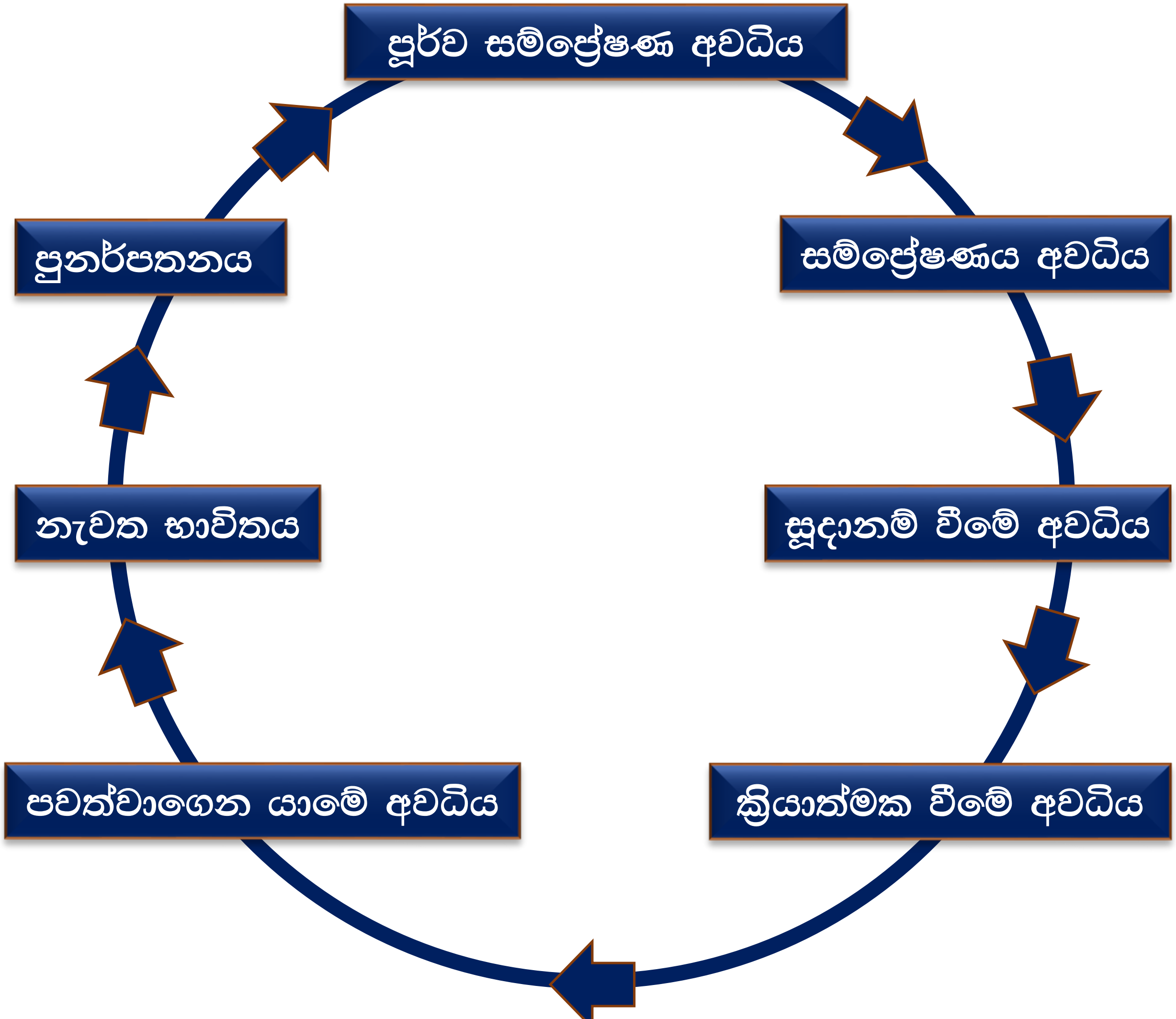
- චිත්තවේගීය තත්ත්වයන්
- ජීවන ඉලක්ක
- හැසිරීම් වල අවදානම් සහ ප්‍රතිලාභ පිළිබඳ අවබෝධය
- තත්ත්වය පිළිබඳ සංජානන ඇගයීම
(තත්ත්වය ගැන සේවාදායකයා සිතන්නේ කුමක් ද?)

4.9

අභිප්‍රේරණය පිළිබඳ හානිකර බලපෑම්

- පවුල සහ යහළුවන්
- තත්ත්වයන් සහ අත්දැකීම්
- ප්‍රජා සහය හෝ ප්‍රජා සහයෝගය නොමැතිකම

වෙනස්වීමේ අදියරයන්



4.11

කුඩා කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීම : වෙනස්වීමේ සෑම අවධියකම සේවාලාභියෙකුගේ ලක්ෂණ

ඔබට දී ඇති සම්පත් පිටුව 4:1 පෙරලා ගන්න.

- ඔබේ කණ්ඩායමට පවරා ඇති අදියර වෙනුවෙන් ලියා ඇති ලියවිල්ල කියවන්න.
- එහි ඇතුළත් ලක්ෂණ විදහා දැක්වෙන පෝස්ටරයක් නිර්මාණය කරන්න.
- ඔබට පවරා ඇති අදියර තුළ සේවාලාභියාට අවශ්‍ය මැදිහත්වීමේ ස්වභාවය අන්තර්ගත කරන්න.
- සැබෑ ජීවිතයේ අත්දකින උදාහරණ දෙකක් හෝ තුනක් ගැන අවධානය යොමු කරන්න.

අභිප්‍රේරණය වැඩි දියුණු කිරීම

- වෙනස් වීමේ ක්‍රියාවලියේ සෑම අදියරකදීම වෙනස් කිරීම සඳහා සේවාලාභීන්ගේ අභිප්‍රේරණය වැඩිදියුණු කිරීමට උපදේශකවරුන්ට හැකි ය.
- සේවාලාභීන්ට ඔවුන්ගේ වෙනස්වීමේ අදියර අනුව විවිධාකාරයේ අභිප්‍රේරණ සහයන් අවශ්‍ය වේ.

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතා සඳහා ජාත්‍යන්තර ප්‍රතිකාර විෂය මාලාව (UTC)

2 වන විෂය මාලාව

මනෝ කාරක ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීමේ අක්‍රමිකතා සඳහා ප්‍රතිකාර -
මත්ද්‍රව්‍ය උපදේශනය පිළිබඳව වෘත්තිකයන් සඳහා
අඛණ්ඩ රැකවරණය

මොඩියුල 5 - ප්‍රතිකාරය
දළ විශ්ලේෂණයක්

THE COLOMBO PLAN

DAP
Drug Advisory Programme

මොඩියුල 5 ඉගනුම් අරමුණු

- අඩුම වශයෙන් ප්‍රතිකාර දෙස බලන ක්‍රම හතරක් විස්තර කරන්න.
- ඵලදායී ප්‍රතිකාරයක් සඳහා අවම වශයෙන් මූලධර්ම හයක් ලැයිස්තු ගත කරන්න.
- දැනට ඔබේ ප්‍රදේශවල ප්‍රතිකාර සඳහා මෙම මූලධර්ම ඇතුලත් කර ඇති ක්‍රම තුනක් හඳුනා ගන්න.

5.2

ප්‍රතිකාරය දෙස බලන ක්‍රම

- සැකැස්ම
- තීව්‍රතාවය සහ කාල සීමාව
- ප්‍රතිකාර ලබා දෙන ආකාරය
- ප්‍රතිකාරයේ සංරචක
- අඛණ්ඩ රැකවරණය
- ප්‍රතිකාර ආකෘතීන් ගේ භාවිතයන්

සැකැස්ම

- කොහේ ද?
  - ගොඩ වැදීමේ මධ්‍යස්ථාන.
  - රෝහල්.
  - බාහිර රෝගී ප්‍රතිකාර.
  - රෝහල් නොවන නේවාසික සැකසුම්.

5.4

තීව්‍රතාවය සහ කාලසීමාව

- කොපමණ වාර ගණනක් ද?
- කොපමණ කාල සීමාවකට ද?

5.5

කොහොම ද?

- ප්‍රතිකාර ලබා දෙන්නේ කොහොම ද?
  - උපදේශක වරයෙකු සමඟ තනි තනිව.
  - සමවයස් මිතුරන් සමඟ කණ්ඩායම් වශයෙන්.
  - පවුලේ සාමාජිකයින් සමඟ.

ප්‍රතිකාරයේ සංඝටක

- තක්සේරු කිරීම.
- උපදේශනය.
- අධ්‍යාපනය.
- අනෙකුත් ක්‍රියාකාරකම්.

අඛණ්ඩ රැකවරණය

- බාහිර සේවා.
- ප්‍රතිකාර.
- කාලයත් සමඟින් අනෙකුත් සේවාවන්.
- පසු ප්‍රතිකාර.

ප්‍රතිකාර ආකෘති සහ භාවිතාවන්

- න්‍යායන්
- තාක්ෂණය

5.9

කේවල පුද්ගල අභ්‍යාසය - ප්‍රතිකාරය දෙස බැලීම

- වැඩ පත්‍රිකාවක් ලෙස ලබාදෙන සම්පත් පිටුව 5-1 භාවිත කරන්න.
- සම්පත් පිටුව 5.2 කියවා වැඩ පත්‍රිකාව සම්පූර්ණ කිරීමට සහ වැඩි දියුණු කිරීමට තොරතුරු භාවිත කරන්න.
- වැඩ අවසන් කළ වැඩ පත්‍රිකාව බිත්තියේ එල්ලන්න.

මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහි වීමේ ප්‍රතිකාරයේ මූලධර්ම

ප්‍රතිකාර ප්‍රතිඵල ඇතුලත් පර්යේෂණ මත පදනම්ව

5.11

මත්ද්‍රව්‍ය සරණතාවයේ ප්‍රතිකාර මූලධර්ම

2008 මාර්තු

5.12

ඉගෙනුම් තක්සේරුකරණය

- ඔබ මෙතෙක් ඉගෙන ගත් දේ මත පදනම්ව ප්‍රශ්න තුනකින් යුත් ප්‍රශ්ණාවලියක් සකස් කරන්න.
- එකතුව වැඩ කරන්න.
- පිළිතුර සඳහා පිටුවේ ඉඩ තබමින් ප්‍රශ්න විචාරාත්මක ප්‍රශ්න කඩදාසියක පිළිවෙලට ලියන්න.

UNIVERSAL CURRICULUM
Treatment of Substance Use Disorders

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතා සඳහා ජාත්‍යන්තර ප්‍රතිකාර විෂය මාලාව (UTC)

2 වන විෂය මාලාව

මනෝ කාරක ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීමේ අක්‍රමිකතා සඳහා ප්‍රතිකාර -
මත්ද්‍රව්‍ය උපදේශනය පිළිබඳව වෘත්තිකයන් සඳහා
අඛණ්ඩ රැකවරණය

මොඩියුල 6 - අඛණ්ඩ රැකවරණය

THE COLOMBO PLAN

DAP
Drug Advisory Programme

Preventive, Education and Training Unit - NDDCB

ඉගෙනුම් අරමුණු

- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතා සඳහා අඛණ්ඩ රැකවරණය පිළිබඳ පොදු විස්තරයක් සපයන්න.
- අඛණ්ඩ රැකවරණයේ සංරචක හඳුනාගන්න.
- බාහිර සේවා සහ SBIRT හි මූලික අංග නම්කර විස්තර කරන්න.
- මූලික තක්සේරුවේ මූලික අංග නම්කර විස්තර කරන්න.

6.2

ඉගෙනුම් අරමුණු (සම්බන්ධිතයි)

- විස්තීරණ තක්සේරුවේ මූලික අංග නම් කර විස්තර කරන්න.
- පුද්ගල කේන්ද්‍රීය ප්‍රතිකාර සැලසුම් සංවර්ධනය කිරීමේ සහ ක්‍රියාත්මක කිරීමේ මූලික අංග නම්කර විස්තර කරන්න.
- පසු රැකවරණයේ මූලික අංග නම්කර විස්තර කරන්න.

6.3

ඉගෙනුම් අරමුණු (සම්බන්ධිතයි)

- සිද්ධි කළමනාකරණය නිර්වචනය කර එහි මූලිකාංග විස්තර කරන්න.
- සිද්ධි අධ්‍යනයක් හරහා සේවාලාභින් සඳහා යෝග්‍ය සැලැස්මක් සඳහා හඳුනාගැනීමෙන් අඛණ්ඩ රැකවරණ සංකල්පය යොදන්න.

අඛණ්ඩ රැකවරණය

- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ අක්‍රමතා බොහෝවිට නිදන්ගත සහ පුනරාවර්තන ආබාධයක ගමන් මගක් ගනියි.
- මෙයින් ඇඟවෙන්නේ ප්‍රතිකාර සේවා දිගු කාලීනව සේවය කළ පුද්ගලයින් සමග බොහෝ විට වසර ගණනාවක් සහ ඇතැම් විට පුද්ගලයාගේ මුළු ජීවිත කාලය තුළ, සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම අර්බුදකාරී මැදිහත්වීම් සහ අවශ්‍ය වූ විට සහ විවිධ මට්ටමේ තීව්‍රතාවයෙන් සහය ලබාදිය යුතු බවයි.

අඛණ්ඩ රැකවරණය

"මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය මත පරායත්ත වීමෙන් ප්‍රතිසාධනය වීම අඛණ්ඩ ක්‍රියාවලියක් සහ අත්දැකීමක් වන අතර එමගින් පුද්ගලයින්, පවුල් හා ප්‍රජාවත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ අක්‍රමතා ආමන්ත්‍රණය කිරීමට, එවැනි ආබාධ වලට ඔවුන්ගේ අඛණ්ඩ අවදානම ක්‍රියාකාරීව කළමනාකරණය කිරීමට සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න, ඵලදායි හා අර්ථවත් ජීවිතයක් වර්ධනය කිරීමට අභ්‍යන්තර හා බාහිර සම්පත් භාවිතා" කරයි.

- (වයිට් 2007)

6.6

අඛණ්ඩ රැකවරණය

- පුද්ගලයාට ඔවුන්ගේ ප්‍රතිසන්ධානය තුළ සේවාවන් සහ මැදිහත්වීම අවශ්‍ය විය හැකි අතර, ප්‍රතිකාර සහ සත්කාර සේවා සහ ප්‍රසාදන කළමනාකරණයේ අඛණ්ඩ පැවැත්ම සහතික කිරීම වැදගත් වෙයි.
- විවිධ වැඩසටහන්, සැලසුම් සහ/හෝ ක්‍රම අතර බාධාවකින් තොරව සහ සම්බන්ධීකරණ ආකාරයේ රැකවරණය සපයන බව එයින් ගම්‍ය වෙයි.

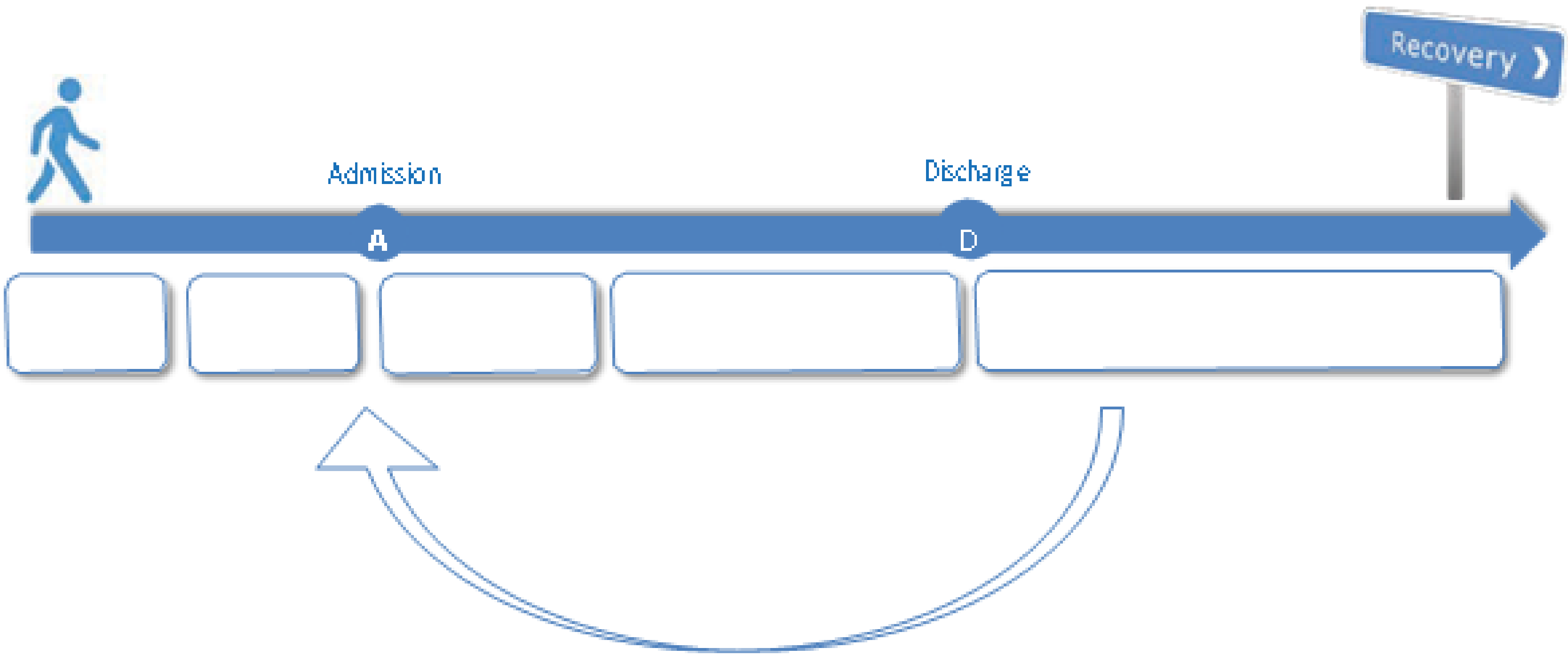
6.7

අඛණ්ඩ රැකවරණය

- චිකිත්සක ප්‍රතිඵල අත් කර ගැනීම, නිශ්චිත සැකසුමක සීමාවන් ඉක්මවා යන බව අවබෝධ කර ගැනීම එයට ඇතුළත් වෙයි. ඒ සඳහා ප්‍රකාශිත සත්කාර ජාලයන් හරහා පුද්ගලයාගේ සංක්‍රමණය අවශ්‍ය කරයි.

6.08

අඛණ්ඩ රැකවරණය



ප්‍රතිකාර මාර්ගයට මැදිහත්වීම

- බාහිර සේවා / CBIRT.
- මූලික තක්සේරුව.
- විස්තීර්ණ තක්සේරුව.
- පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්මක් සංවර්ධනය කිරීම.
- ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- පසු ප්‍රතිකාරණය.

6.10

බාහිර සේවා / CBIRT

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ අක්‍රමිකතා ඇති පුද්ගලයින් කල්තියා හා කාලෝචිත ලෙස සම්බන්ධකර ගැනීම හා පරීක්ෂා කිරීම සම්බන්ධ උපායමාර්ග.

- බාහිර සේවා
- තොරතුරු සැපයීම
- අනාවරණය
- කෙටි මැදිහත්වීම

6.11

බාහිර සේවා

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත ගැටලුවක් ඇති පුද්ගලයින් හඳුනා ගැනීමට සහ පරීක්ෂාකිරීමට සංවිධානාත්මකව සිදු කරන ප්‍රයත්නය.

6.12

බාහිර සේවා

- එක් කණ්ඩායමකින් හෝ වැඩසටහනකින් තවත් යමකට සම්බන්ධතා ගොඩනඟා ගැනීමට ළඟාවීම.
- මින් පෙර සේවය නොකළ පුද්ගලයින්ට හෝ කණ්ඩායම් වලට සේවා දිගු කිරීම හෝ ආධාර කිරීම.

බාහිර සේවා ඉලක්ක

- සම්බන්ධතා ඇතිකර ගැනීම.
- විශ්වාසය ගොඩනැගීම .
- සම්බන්ධතා වර්ධනය කරගැනීම.
- අවශ්‍ය සෞඛ්‍ය සේවා සම්බන්ධතා සැපයීම.
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතා කෙටි මැදිහත්වීම් හෝ ප්‍රතිකාර සඳහා පුද්ගලයින් සම්බන්ධ කරගැනීම.

බාහිර සේවා

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ යෙදෙන බොහෝ අය ප්‍රතිකාර වැඩසටහන් ලෙස හඳුනා ගන්නේ,

- බියගැන්වීම් සහිත
- ඇතුළත්වීමට අමාරු
- ඔවුන්ගේ ප්‍රවේශයන් ඉතා දැඩි හෝ තීරණාත්මක
- සියලු මත්ද්‍රව්‍යයන්ගෙන් නිදහස් වීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කර ඇති
- පුද්ගලයන්ගේ ක්ෂණික අවශ්‍යතා සඳහා අදාල නොවන.
- වියදම අධික ක්‍රියාවලියක් ලෙසයි.

6.15

බාහිර සේවා ක්‍රම සහ සැකසීම්

- වෙනත් ආයතන හා එකතුව ප්‍රජා අධ්‍යාපනය.
- නිවාස නොමැති සහ එච්. අයි. වී හෝ වෙනත් වෛද්‍ය සායන, ප්‍රජා මධ්‍යස්ථාන සහ ගොඩ වැදීමේ මධ්‍යස්ථාන හා සම්බන්ද මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ යෙදෙන්නන් හා කතාබහ කිරීම.
- පාසල්, සමාජ මධ්‍යස්ථාන සහ සායනවල අධ්‍යාපනය හා පරීක්ෂා කිරීම්.
- වීදිවල (වෙන්වූ) හෝ වාසස්ථානයේ (නිවසේ) හෝ ප්‍රජාවේ ගොඩනැගිලිවල හෝ සංවිධානවල.

අනෙකුත් බාහිර සේවා ප්‍රයත්නයන්

- නැටුම්, සමාජ ශාලා වැනි මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය දිරිමත් කරන ස්ථානවලට බාහිර සේවා සපයන්නන්ට යා හැක.
- එම වයස් අධ්‍යාපනඥයින් ට මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන අය නිතර ගැවසෙන ස්ථාන වලට යා හැක.
- වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයට ඔවුන් වැඩ කරන ඕනෑම තැනක කෙටි මැදිහත්වීම් හා යොමුකිරීම් සැපයිය හැකි ය.

තොරතුරු

- ආයතන සහ සේවා පිළිබඳ තොරතුරු
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ හානිකර බලපෑම් සහ අනෙකුත් අදාල සායනික මාතෘකා පිළිබඳ අධ්‍යාපනය අන්තර්ගතයන් සහිත අත්පත්‍රිකා බෙදාහැරීම
- ප්‍රතිකාර වැඩසටහනක සපයනු ලබන සේවාවන් පිළිබඳ තොරතුරු, ප්‍රතිකාර වැඩසටහන් වල ලිපිනය හා දුරකථන අංක ලබා දීම.

අනාවරණය

- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ ආබාධ සහ ඒවා නියෝජනය කරන අවදානම් මට්ටම හඳුනාගැනීම සඳහා වලංගු මෙවලම් (පරීක්ෂණ හෝ ප්‍රශ්ණාවලි)යෙදීම.
- අනාවරණ පරීක්ෂණයෙන් හඳුනාගන්නේ ගැටලුවක් තිබේ ද යන්නත් වැඩිදුර තක්සේරුවක් අවශ්‍ය ද යන්නත් පමණි

අනාවරණය - තක්සේරු කිරීම

- අනාවරණය උත්සාහ කරන්නේ යම් ගැටලුවක් තිබේ ද යන්න සහ පසු විපරම අවශ්‍ය වන්නේ කුමකටද යන්න පමණක් හඳුනා ගැනීමටයි.
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතාවක ස්වභාවය සහ අනෙකුත් ගැටලු සහ අවශ්‍ය විය හැකි මැදිහත්වීමේ මට්ටම හැකිතාක් සමීපව හඳුනා ගැනීමට තක්සේරුව උත්සාහ කරයි.

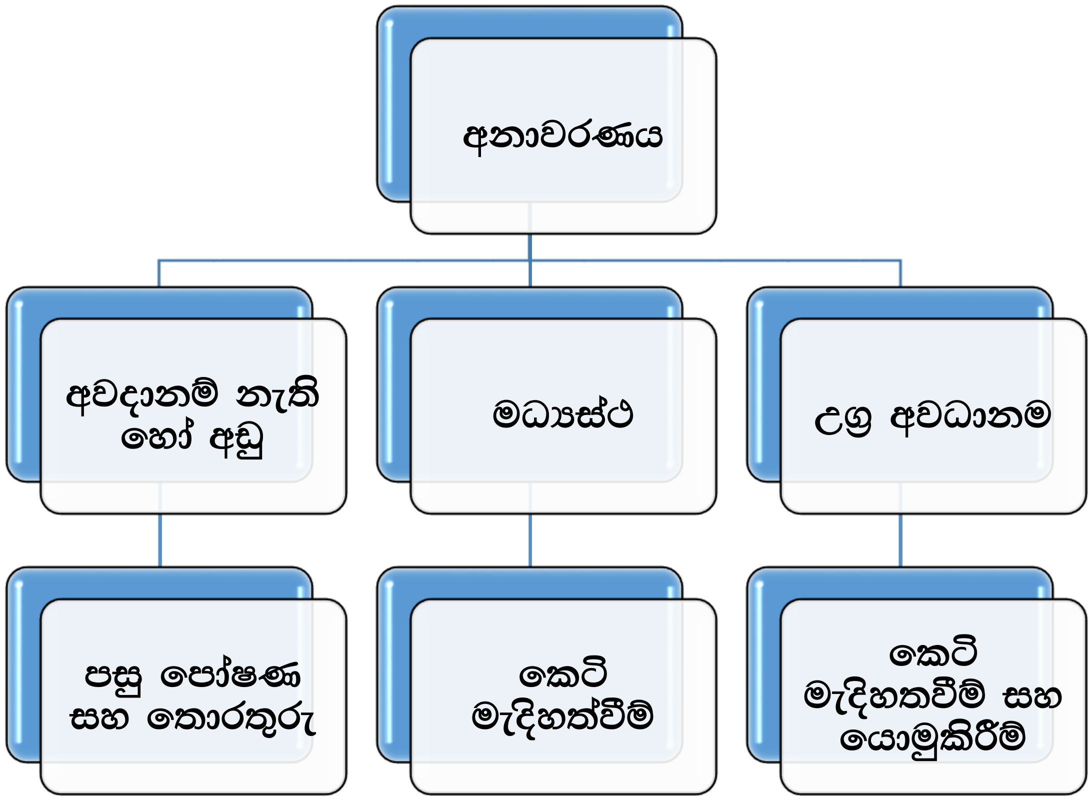
අනාවරණ උපකරණ වල වලංගු භාවය

- ආයතන සහ සේවා පිළිබඳ තොරතුරු '
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ හානිකර බලපෑම් සහ අනෙකුත් අදාල සායනික මාතෘකා පිළිබඳ අධ්‍යාපනය අන්තර්ගතයන් සහිත අත්පත්‍රිකා බෙදාහැරීම
- ප්‍රතිකාර වැඩසටහනක සපයනු ලබන සේවාවන් පිළිබඳ තොරතුරු, ප්‍රතිකාර වැඩසටහන් වල ලිපිනය හා දුරකථන අංක ලබා දීම.

අනෙකුත් පිරික්සුම් අනාවරණ උපකරණ

- තවත් බොහෝ පිරික්සුම් උපකරණ වැඩිහිටියන් සහ යෞවනයන් සඳහා නිර්මාණය කර ඇත
- සියලුම ජනගහණයන් සමග භාවිතය සඳහා වලංගු කර නොමැති අතිරේක පිරික්සුම් උපකරණ සඳහා සම්පත් පිටු 6.1 බලන්න

අනාවරණය


අනාවරණය
අවදානම් නැති හෝ අඩු
මධ්‍යස්ථ
උග්‍ර අවධානම
පසු පෝෂණ සහ තොරතුරු
කෙටි මැදිහත්වීම්
කෙටි මැදිහත්වීම් සහ යොමුකිරීම්

6.23

කෙටි මැදිහත්වීම්

- පුද්ගලයකුගේ තීක්ෂණ බුද්ධිය වැඩි කිරිම සහ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සහ චර්යාත්මක වෙනස්කම් පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි.
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතා හෝ වෙනත් වෘත්තීය හෝ සම කාර්ය මණ්ඩල විසින් තනි සැසියක් හෝ බහුවිධ අභිප්‍රේරණ මැදිහත් වීම් හරහා **කෙටි මැදිහත්වීම්** සැපයිය හැකි ය.

ආරම්භක තක්සේරුකරණය

ප්‍රතිකාර පද්ධතිය සමග පළමු සම්බන්ධතාවයෙහි දී මූලික තක්සේරුව මගින් ඊළඟ පියවර සම්බන්ධයෙන් වැදගත් තීරණ ගැනීමට සේවය කළ වෛද්‍යවරයාට හෝ පුද්ගලයාට භාවිතා කළ හැකි තොරතුරු හඳුනා ගනීයි. මෙම තොරතුරු ප්‍රතිකාරයට ඇතුළත්වීම සඳහා පුද්ගලයාගේ ක්‍රියාකාරීත්වය තහවුරු කිරීමට මූලික දත්ත ද සපයයි.

මූලික තක්සේරුව

මූලික තක්සේරුව මගින් පුද්ගලයාට අවශ්‍ය සත්කාර මට්ටම තීරණය කිරීම සඳහා වැදගත් වන තොරතුරු හඳුනාගනීයි.

මූලික තක්සේරුකරණය

- "TRIAGE"යනු වර්ගීකරණය, තෝරා ගැනීම හෝ තේරීම යන්නයි.
- පවතින සම්පත් සීමිත වූ විට ක්ෂණික වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතාවය මත පදනම්ව පුද්ගලයින් තෝරා ගන්නා ක්‍රියාවලිය
- රැකවරණය සඳහා පොරොත්තු ලේඛනයේ පුද්ගලයා ස්ථානගත කිරීම

මූලික තක්සේරු කිරීම

- ත්‍රිත්ව ඇගයීම සාමාන්‍යයෙන් සිදු කරනු ලබන්නේ මත්ද්‍රව්‍ය අනිසි ලෙස භාවිතා කරන පුද්ගලයෙකු පළමුව ඖෂධ ප්‍රතිකාර සේවා වෙත සම්බන්ධ කර ගත් විටයි
- ආරම්භක හෝ ත්‍රිත්ව තක්සේරුවේ ඉලක්කය වන්නේ සේවාලාභියාගේ ගැටළු වල බරපතලකම, හදිසි තාවය සහ සේවාලාභියා සඳහා වඩාත් සුදුසු ප්‍රතිකාර වර්ගය තීරණය කිරීමයි.

මූලික තක්සේරුකරණය

- අනාවරණය දී සිදුකරනු ලබනවාට වඩා පුද්ගලයාගේ මත්ද්‍රව්‍ය හා මද්‍යසාර ගැටලු පිළිබඳව වඩාත් ප්‍රබල තක්සේරුවක් ඇතුළත් වෙයි.
- ප්‍රතිකාර සඳහා සහභාගිවීමට සේවාලාභියාගේ අභිප්‍රේරණය, වත්මන් අවදානම් සාධක සහ ප්‍රතිකාර සඳහා අවශ්‍යතාවයේ පුමුඛතාව පිළිබඳ තක්සේරුවක් ඇතුළත් වෙයි

මූලික තක්සේරුව - අරමුණු

- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ ආබාධ පිළිබඳව මූලික සායනික රෝග විනිශ්චය සිදු කිරීම
- සායනික අදාළත්වයේ ප්‍රධාන මානයන් ඇගයීම
- සායනික රෝග විනිශ්චය මත පදනම්ව, පුද්ගලයාට අවශ්‍ය සත්කාර මට්ටම තීරණය කිරීම

මූලික තක්සේරුව - පැතිකඩ

සායනික අදාළත්වයන් ප්‍රධාන ලෙස සලකා බලන්නේ

- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය
- ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍ය අවශ්‍යතා
- හැසිරීම් වෙනස් කිරීම සඳහා සූදානම් වීම සහ ප්‍රතිකාරයට ඇතුළත් වීමට සූදානම් කිරීම
- ප්‍රතිසාධන වාතාවරණය (පවුල් සහයෝගය සහ ප්‍රජා සහයෝගය)

ප්‍රතිකාරයට ඇතුලත් කිරීම

- පුද්ගලයාට අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර මට්ටම නිර්ණය කළ පසු, පහත පියවර යම් ආකාරයක ප්‍රතිකාරයට ඇතුළත්වීමට අනුරූපී වෙයි
- බාහිර රෝගී ප්‍රතිකාර (අඩු හෝ ඉහළ තීව්‍රතාවය)
- නේවාසික ප්‍රතිකාර
- රෝහල්ගත කිරීම (විෂහරණය හා සියදිවි නසාගැනීමේ අවදානම, වෙනත්)

6.32

ප්‍රතිකාරයට ඇතුලත් කිරීම - කැමැත්ත දැනුම්දීම

කැමැත්ත දැනුම් දීම යනු ඇතුළත් වීමේ ක්‍රියාවලියේදී සලකා බැලිය යුතු අත්‍යවශ්‍ය අංගයකි. දැනුවත් බව තීරණය ගැනීමට සේවාලාභීන්ට බලය ලබාදෙයි. ඊට ඇතුලත් වන්නේ ....

- තීරණයක් ගැනීමට සේවාලාභියාට ඇති හැකියාව
- තීරණයක් ගැනීමට අවශ්‍ය තොරතුරු පැහැදිලි කිරීම
- ප්‍රතිකාර තොරතුරු පිළිබඳව පාරිභෝගික අවබෝධය
- ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම සඳහා සේවාලාභියාගේ ස්වේච්ඡා තීරණය

විස්තීර්ණ තක්සේරුකරණය

- විවිධ ක්ෂේත්‍ර වල හෝ පැතිකඩයන්හි පුද්ගලයාගේ අවශ්‍යතා සහ සම්පත් තීරණය කිරීම සඳහා තොරතුරු රැස්කිරීම

එය පුද්ගලයාගේ විශේෂිත තත්ත්වයේ ස්වභාවය සහ හේතු තේරුම් ගැනීමට ඉඩ සලසන අතර ප්‍රතිසාධනය වීමට හැකි මාර්ග සලකා බලයි.

විස්තීරණ තක්සේරුකරණය

- පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්මක් සැකසීම සඳහා තොරතුරු සපයයි.
- විශේෂිත තත්ත්වයන් වෙනුවට අඛණ්ඩ ක්‍රියාවලියකි.
- සේවාලාභියාගේ ගැටළු වලට ප්‍රමුඛත්වය දීමට සහ සේවාලාභියාගේ ශක්තීන් හඳුනාගැනීමට පහසු කරයි.
- චිකිත්සක සංධානය ගොඩනැගීම සහ ප්‍රතිකාර පිළිපැදීම ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ අවස්ථාව සලසයි.

අනාවරණ උපකරණ වල වලංගු භාවය

- උපකරණයක වලංගු භාවය තීරණය වන්නේ ඇත්ත වශයෙන්ම එය මනින බව පවසන දේ මනිනු ලබන පරිමාව මතයි.
- ජාත්‍යන්තර වලංගු උකරණ.
- AUDIT මද්‍යසාර සඳහා අයිතම 10 කින් යුත් පිරික්සීමේ මෙවලමකි.
- ASSIST මධ්‍යසාර, දුම්පානය, මත්ද්‍රව්‍ය සම්බන්ධ පරීක්ෂණය කට්ටලය.

විස්තීරණ තක්සේරුව - මානයන්

- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය.
- මානසික හා ශාරීරික සෞඛ්‍ය.
- සමාජ ක්‍රියාකාරීත්වය.
- වෙනස් කිරීම සඳහා පෙළඹවීම.
- විස්තීර්ණ ඇගැයීමේ දී ඇගයීමට ලක් කළ යුතු ක්ෂේත්‍ර සඳහා විවිධ වෘත්තීය නිපුණතා අවශ්‍ය විය හැකි අතර, බහුවිධ කණ්ඩායමක් විසින් සිදුකිරීම වඩාත් සුදුසු ය.

විස්තීරණ තක්සේරු කිරීම - ක්‍රමවේද

තක්සේරු කිරීම

- සායනික සම්මුඛ පරීක්ෂණ
- තක්සේරු උපකරණ
- සේවාදායකයාගේ අවසර ඇතිව ඇපකර මූලාශ්‍ර

  පවුල , මිතුරන්

  සේවායෝජකයා , යොමු කිරීමේ මූලාශ්‍ර
- මත්ද්‍රව්‍ය උදෙසා මුත්‍ර හෝ වෙනත් පරීක්ෂණ වාර්තා
- අදාළ වෙනත් සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ

6.38

පුළුල් කණ්ඩායම් සාකච්ඡාව - පළමු සම්බන්ධතාව

- ❑ රැකවරණ සේවා ජාලය සමග පුද්ගලයන් සම්බන්ධ වන විවිධ ආකාර පිළිබඳ පුළුල් කණ්ඩායම තුල සාකච්ඡා කරන්න
- ❑ ප්‍රතිකාර සේවා සඳහා ඇතුළත් වන විවිධ ආකාර විස්තර කරන්න

පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම

- සේවාලාභියාගේ අවශ්‍යතා මත පදනම් වූ ව්‍යුහගත, අන්තර් විෂයික ප්‍රතිකාර සැලැස්ම සහ ප්‍රතිකාර ක්‍රියාවලිය සඳහා අත්‍යවශ්‍ය පියවර විස්තර කරයි.

6.40

පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම

- පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම සංවර්ධනය කිරීම.
- පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම.

ඵලදායි ප්‍රතිකාර සැලැස්මක් සංවර්ධනය කිරීම

ඵලදායී ප්‍රතිකාර සැලැස්මක්

- ❑ පුද්ගලානුබද්ධයි
- ❑ නම්‍යශීලීයි
- ❑ යථාර්ථවාදී
- ❑ සරලයි
- ❑ ප්‍රයෝජනවත්
- ❑ පැහැදිලියි
- ❑ විසඳුමට අවධානය යොමු කර ඇත
- ❑ වෙනස්වීම් හා ප්‍රගතියට ප්‍රතිචාර දක්වයි
- ❑ අත්කරගත හැකි ඉලක්ක පැහැදිලි කරයි

පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්මක් සංවර්ධනය කිරීම

ප්‍රතිකාර සැලැස්මේ සංරචක

- ප්‍රතිකාර සඳහා කාල රාමුව
- මැදිහත්වීමේ ඉලක්ක ගත ක්ෂේත්‍රඃ

  මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, සහජනීය තත්ත්වයන්, මානසික සහ චිත්තවේගීය සෞඛ්‍ය, ශාරීරික සෞඛ්‍ය, රැකියා, නිවාස, නෛතික, අධ්‍යාපනික අවශ්‍යතා, පවුල, සමාජීය, විනෝදාත්මක සහ ප්‍රජා සහයෝගය.

- ඉලක්ක
- අරමුණු (අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල)
- ප්‍රගතිය සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා නියමිත කාල සීමාවන්
- නිශ්චිත මැදිහත්වීම් අර්ථ දැක්වීම

පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම

- ප්‍රතිකාර සැලැස්මේ අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීමට සේවාලාභියාට උපකාර කිරීම සඳහා ක්‍රමානුකූලව මැදිහත්වීම් මාලාවක් සිදු කිරීම

පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම

- සාක්ෂි මත පදනම් වූ මැදිහත්වීම්.
- විවිධ පාර්ශවයන් විසින් වැඩි දියුණු කරන ලද අන්තර් විෂයන්.

පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම

- අනුකූලතාවය තක්සේරු කිරීම හා වෙනස් කිරීම්, ප්‍රතිසංස්කරණ හා/හෝ යාවත්කාලීන කිරීමේ අවශ්‍යතා කාලෝචිත ලෙස හඳුනා ගැනීම සඳහා ප්‍රතිකාර සැලැස්ම අඛණ්ඩ පදනමක් මත අධීක්ෂණය කළ යුතු ය.

පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම මැදිහත්වීම්

- තනි පුද්ගල උපදේශනය
- කණ්ඩායම් උපදේශනය
- පවුල් මැදිහත් වීම් /පවුල් උපදේශනය
- ස්වයං උපකාරී කණ්ඩායම් වෙත සම්බන්ධ කිරීම
- සමාජ ආධාරක සේවා හා සම්බන්ධ කිරීම
- ඖෂධීය චිකිත්සාවන්
- මත්ද්‍රව්‍ය පරීක්ෂාවන්

පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම මැදිහත්වීම්

- තනි පුද්ගල උපදේශනය.
  - තනි පුද්ගල උපදේශනය සැසි මත මත පදනම්ව වෙනස් වෙයි.
- වැඩසටහන් මාදිලිය.
  - සේවාලාභියාගේ ප්‍රතිසංධානය වීමේ අදියර.
- සේවාලාභියාගේ පුද්ගලික අවශ්‍යතා.

පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම මැදිහත්වීම් (සම්බන්ධිතයි)

තනි පුද්ගල උපදේශනය

තනි පුද්ගල උපදේශනය අන්තර්ගතය

උපදේශකයෙකු විසින් :

- ❑ සේවාලාභියාට හැගෙන්නේ කෙසේදැයි අසන්න.
- ❑ ඉතාම සමීපයේ සිදු වූ කණ්ඩායම් උපදේශන සැසියක් ගැන ප්‍රතිචාර සේවාලාභියා ගෙන් විමසන්න.
- ❑ පසුගිය සැසියේ සිට සේවාලාභියා කාලය ගත කළ ආකාරය ගවේශණය කරන්න.
- ❑ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ගැන විමසන්න.
- ❑ හදිසි ගැටලු තිබේ දැයි විමසන්න.

පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම මැදිහත්වීම් (සම්බන්ධිතයි)

උපදේශකයෙකු සිදු කළ යුතු දේ

- ප්‍රතිකාර සැලසුම් හා උපාය මාර්ග සමාලෝචනය කරන්න.
- වෙනස්වීම් පිළිබඳ බිය හා සංකාව විමසන්න.
- මත්ද්‍රව්‍ය පරීක්ෂණ පිළිබඳ පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිපෝෂණ සපයන්න.
- කණ්ඩායමක් තුළ සාකච්ඡා කිරීමට අපහසු සංවේදී කරුණු විමර්ශනය කරන්න.
- සේවාවන් වලට එළඹීමට සේවාලාභීන්ට උදව් කරන්න.
- සේවාලාභීන්ට තනි පැවරුම් ලබා දෙන්න.

6.50

පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම මැදිහත්වීම් (සම්බන්ධිතයි)

තනි පුද්ගල උපදේශනය

සැසිය අවසන් කිරීම.

- උපදේශන සැසියක් සාමාන්‍යයෙන් අවසන් වන්නේ සේවාලාභියාගේ සැලසුම් වල සාරාංශයක් සහ ඉදිරි දින කිහිපය සඳහා කාල සටහනක් සමගිනි.
- ඊළඟ සැසිය කාලසටහන් ගත කිරීම.

6.51

පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම මැදිහත්වීම් (සම්බන්ධිතයි)

කණ්ඩායම් උපදේශනය

- සේවාලාභීන්ට සන්නිවේදන හා සමාජ ගත කිරීමේ කුසලතා වර්ධනය කිරීමට අවස්තාව ලබාදෙයි
- සේවාලාභීන් එකිනෙකාට උපකාර කරන, සහයෝගය දෙන සහ මුහුණ දෙන පරිසරයක් නිර්මාණය කරයි
- සේවාලාභීන්ගේ අවුල් සහගත ජීවිතයන්ට ව්‍යුහය හා විනය හඳුන්වා දෙයි
- උපකාර සම්මතයන් හා ආධාරක පරිසරයක් සපයයි

පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම මැදිහත්වීම් (සම්බන්ධිතයි)

කණ්ඩායම් උපදේශනය

- සේවාලාභීන්ට ඔවුන්ගේ ප්‍රතිසාධන ප්‍රාග්ධනය සහ ප්‍රතිසාධනයට ඇතිවන බාධක පිළිබඳ අවබෝධය පුළුල් කිරීමට උපකාරී වෙයි
- විවේචනාත්මක අවදානම් සහ ආරක්ෂිත සාධක පිළිබඳ පුද්ගල තක්සේරුව සඳහා අවශ්‍ය සහාය සපයයි
- පුද්ගල පුනුරුත්ථාපනය දියුණු කරයි
- කණ්ඩායම් නායකයින්ට නව තොරතුරු සම්ප්‍රේෂණය කිරීමට, නව කුසලතා ඉගෙනීමට සහ ගනුදෙනුකරුවන්ට නව හැසිරීම් ප්‍රගුණ කිරීමට මග පෙන්වීමට ස්ථානයක් සපයයි

පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම මැදිහත්වීම් (සම්බන්ධිතයි)

කණ්ඩායම් උපදේශනය මැදිහත්වීම්

කණ්ඩායම් උපදේශනය පෙර සූදානම

- සමහර සේවාලාභීන් කිසිම විටක එකම කණ්ඩායමකට අනුයුක්ත නොකළ යුතුයි.
- ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයේ අපරාධකරුවන් හා වින්දිතයින් වෙනම කණ්ඩායම් වල සිටිය යුතුයි.
- අසල්වාසීන්, මිතුරන්, ඥාතීන්, කාලත්‍රයා හෝ සැලකිය යුතු වෙනත් අය එකම කණ්ඩායමකට (පවුල් කණ්ඩායම් හැර) පත් නොකළ යුතුයි.
- කණ්ඩායමක ප්‍රමාණය 8-15 අතර විය යුතුයි.
- කාලය පැය එකයි මිනිත්තු තිහකට නොවැඩි විය යුතුයි.

පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම මැදිහත්වීම් (සම්බන්ධිතයි)

කණ්ඩායම් උපදේශනය මැදිහත්වීම

කණ්ඩායම් උපදේශනය සෑම කෙනකුට ම නොවේ

- ඇතැම් විට සමාජීය වශයෙන් කනස්සල්ලට පත්ව සිටින හෝ ඉතා අභ්‍යන්තරික වූ සේවාලාභීට කණ්ඩායම් සාකච්ඡා හොඳින් ඉවසා සිටිය නොහැක
- දරුණු මානසික ආබාධ සහිත ඇතැම් සේවාලාභීන්ට කණ්ඩායම් වලට සම්බන්ධ විය නොහැක
- කණ්ඩායම් මූලධර්ම උල්ලංඝනය කරන හෝ ඔවුන්ගේ ආවේග පාලනය කළ නොහැකි සේවාලාභීන් තනි පුද්ගල උපදේශනයට වඩා හොඳින් ප්‍රතිචාර දැක්විය හැක

6.55

පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම මැදිහත්වීම් (සම්බන්ධිතයි)

පවුල් මැදිහත්වීම්,

- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතා සහිත පුද්ගලයන්ගේ පවුල් වලට බොහෝ විට සේවා අවශ්‍යවෙයි.
- ප්‍රතිකාර සැලැස්මේ කොටසක් ලෙස පවුල් මැදිහත්වීම් පුද්ගලයාගේ ප්‍රකෘතිමත් වීමට මෙන්ම පවුලේ සාමාජිකයන්ට ද ප්‍රයෝජනවත් විය හැක.

පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම මැදිහත්වීම් (සම්බන්ධිතයි)

පවුල් මැදිහත්වීම්,

- ව්‍යුහගත වැඩසටහන් සාමාන්‍යයෙන් පිරිනමනු ලබන්නේ පුද්ගල සහ කණ්ඩායම් මැදිහත්වීමේ සංරචක වල එකතුවකිනි.
- කාලය ප්‍රමාණය හා වාරගණන සහ මැදිහත්වීමේ සංරචක සම්පත් මත පදනම් ව වෙනස් වෙයි. (කාර්යමණ්ඩලයේ නිපුණතා මට්ටම ඉඩ ලබා ගැනීමේ හැකියාව පිරිවැය යනාදිය)

පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම මැදිහත්වීම් (සම්බන්ධිතයි)

පවුල් මැදිහත්වීම්,

- මත්ද්‍රව්‍ය අනිසි භාවිතය සහ මානසික සෞඛ්‍ය සේ පරිපාලනයේ (SAMHSA, 2015) ප්‍රතිකාරවැඩිදියුණු කිරීමේ ප්‍රොටෝකෝලය (TIP-39)පවුල් මැදිහත්වීම් මට්ටම් පහක් විස්තර කර ඇත.
- TIP-39 මගින් පවුල් ප්‍රතිකාරයේ ආකෘති, ශිල්පීය ක්‍රම සහ මූලධර්ම ඉදිරිපත් කරයි. අභිප්‍රේරණයේ අවධීන් මෙන්ම ප්‍රතිසාධනය වීම කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කරයි.
- TIP-39 හි විස්තර කර ඇති පවුල් මැදිහත්වීම සඳහා මට්ටම් පහ, ප්‍රතිකාර සඳහා සහභාගි වීමේ ප්‍රමාණය සහ එක් එක් පවුල සඳහා මැදිහත්වීම් කෙතරම් පුද්ගලීකරණය කර තිබේද යන්න මත වෙනස් වෙයි.

පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම මැදිහත්වීම් (සම්බන්ධිතයි)

පවුල් මැදිහත්වීම්,

1 වන මට්ටම කුඩා හෝ සහභාගීත්වයක් අඟවන අතර 5 වන මට්ටමෙන් අදහස් වන්නේ ඉහළම සහභාගීත්වයයි.

- 1 වන මට්ටම: පවුල සමඟ කුඩා හෝ සම්බන්ධයක් නැත.

  එය අවධානය යොමු කරන්නේ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන පුද්ගලයාට පමණි. ප්‍රායෝගික හෝ නීතිමය හේතූන් මත පවුල සම්බන්ධ කරගනියි. යම් තොරතුරු ලබා ගැනීම සඳහා පවුලේ අය සමඟ අවිධිමත් නමුත් සැලසුම් සහගත සාකච්ඡා ඇතුලත් විය හැක.

6.59

පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම මැදිහත්වීම් (සම්බන්ධිතයි)

පවුල් මැදිහත්වීම්,

- 2 වන මට්ටම: මනෝ අධ්‍යාපනය සහ මඟපෙන්වීම සපයයි. අවධානය යොමු වන්නේ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන පුද්ගලයා වෙත වුවත්, අතිරේකව රෝගියා සහ පවුල යන දෙපාර්ශවයම සහයෝගයෙන් කටයුතු කරයි; මෙම මට්ටම පවුලේ සාමාජිකයින්ට මනෝ-අධ්‍යාපනය සහ මඟපෙන්වීම සපයයි.
- 3 වන මට්ටම: පවුල් හැඟීම් ආමන්ත්‍රණය කිරීම සහ සහාය ලබා දීම.

  හැඟීම්, උත්සුක වන දේවල් සහ පවුල, ගැටළු හසුරුවන ආකාරය සඳහා පවුල් සමග ගැඹුරු මට්ටමෙන් තෙවන මට්ටම ක්‍රියාත්මක වන අතර තොරතුරු සහ ඉඟි වලට වැඩි යමක් සපයනු ලැබේ. අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ සන්දර්භය තුළ පවුල් රටාවන් පරීක්ෂා කරනු ලැබේ. විශේෂිත සහය සඳහා යොමු කිරීම් බොහෝ විට සිදු කරනු ලැබේ.

පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම මැදිහත්වීම් (සම්බන්ධිතයි)

පවුල් මැදිහත්වීම්,

- 4 වන මට්ටම: මැදිහත්වීම ක්‍රමානුකූලව ඇගයීම සහ සැලසුම් කිරීම

  මෙම මට්ටම ක්‍රමානුකූල ඉදිරි දර්ශනයකින් පවුල සමග ක්‍රියා කරයි. පවුල රැස්වීම්වලට සහභාගී වෙයි. පවුලේ ක්‍රියාකාරීත්වයේ මට්ටම තක්සේරු කරනු ලැබේ.ගැටළු විසඳනු ලැබේ, අන්‍යෝන්‍ය ප්‍රතිසාධනයට සහය වීම සඳහා විකල්ප ජනනය කරනු ලැබේ. පවුල විශේෂිත සේවාවන් වෙත යොමු කළ හැකි ය.

- 5 වන මට්ටම: පවුල් චිකිත්සාව

  පවුල් චිකිත්සාව මෙම මට්ටමින් පිරිනමනු ලැබේ. උපදේශකයින්ට පවුල් චිකිත්සක ක්‍රම පිළිබඳ විශේෂ පුහුණුවක් තිබිය යුතු අතර සායනිකව අධීක්ෂණය කළ යුතු ය. මෙම මට්ටමේදී පවුල යනු රෝගියා වන අතර ප්‍රතිකාරයේ අරමුණු මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ ගැටලු කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ හැකි ය.

කුඩා කණ්ඩායම් සාකච්ඡාව - උපදේශකවරයාගේ එළඹුම් මට්ටම

- ඔබ වාඩිවී සිටින ස්ථානය මත පදනම්ව කුඩා කණ්ඩායම් සාදන්න.
- සෑම සහභාගී වන්නෙකුට ම කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් හා බෙදා ගත හැකි වන්නේ:
  - ඔවුන් සේවය කරන ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානයේ පවුල් ගැටලු කළමනාකරණය කිරීමේදී ඔහු හෝ ඇය ක්‍රියාත්මක වන සම්බන්ධතා මට්ටම.
  - මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතා මගින් පීඩාවට පත්වූ රෝගීන් සඳහා ප්‍රතිකාරයේ ගුණාත්මක භාවය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමේදී ඔහුගේ හෝ ඇයගේ ස්ථාපිත කිරීමට කැමති පවුල් සමඟ සම්බන්ධතා මට්ටම.

පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම මැදිහත්වීම් (සම්බන්ධිතයි)

අන්‍යෝන්‍ය උපකාර උපදේශනය සඳහා මැදිහත් වීම්

උපදේශකයින් ඔවුන්ගේ ප්‍රදේශවල ස්වයං සහ අන්‍යෝන්‍ය උපකාර වැඩසටහන් ගැන හුරුපුරුදු විය යුතු අතර එවිට ඔවුන්ටඃ

- පවතින වැඩසටහන් වෙත සේවාලාභීන් යොමු කිරීමට,
- විවිධ වැඩසටහන් අත්හදා බැලීම සඳහා සේවාලාභීන් දිරිමත් කිරීමට,
- ප්‍රයෝජනවත් උපකාරක වැඩසටහන් තෝරා ගැනීමේදී සේවාලාභීන්ට සහායවීමට,
- එබඳු උපකාර කණ්ඩායම් නොමැති නම් එම කණ්ඩායම් නිර්මාණය වෙනුවෙන් පෙනී සිටීමට හැකි ය.

පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම මැදිහත්වීම් (සම්බන්ධිතයි)

සමාජ ආධාරක සේවා සමග සම්බන්ධ කිරීම සඳහා මැදිහත්වීම්

මැදිහත්වීම් අරමුණු කර ඇත්තේ: සමාජ-සනීපාරක්ෂක ආධාරක සේවාවන් සඳහා ප්‍රවේශය පහසු කිරීමයි.

ඒවා අතර

- සාමාන්‍ය සෞඛ්‍යය රැකවරණය
- අධ්‍යාපනික
- වෘත්තිය
- මූල්‍යමය
- නිවාස
- නෛතික
- ළමා රැකවරණය
- HIV - AIDS ප්‍රතිකාර

6.64

පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම මැදිහත්වීම් (සම්බන්ධිතයි)

සමාජ ආධාරක සේවා සමග සම්බන්ධ කිරීම සඳහා මැදිහත් වීම්:

- පරිශීලකයින්ගේ නිශ්චිත අවශ්‍යතාවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ප්‍රජා සම්පත් හඳුනාගන්න.
- සේවා සම්බන්ධ කිරීම සහ සම්බන්ධීකරණය වෙනත් වැඩසටහන් හෝ රැකවරණ මට්ටම වෙත ප්‍රමාණවත් සංක්‍රමණයක් සහතික කරයි.

පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම මැදිහත්වීම් (සම්බන්ධිතයි)

ඖෂධීය චිකිත්සක මැදිහත්වීම්

- තීව්‍ර විෂහරණයක් හෝ අඩු කරලීමක් සඳහා ආධාර කිරීම.
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන විට එහි උත්තේජක ගුණාංග අඩු කිරීමෙන් හෝ සෘණාත්මක බලපෑම් ඇතිකිරීමෙන් එය භාවිත කිරීම අධෛර්යමත් කිරීම.
- සහජනනීය ආබාධවලට ප්‍රතිකාර කිරීම.
- තෘෂ්ණාව අඩු කරලීම මත්ද්‍රව්‍යයෙන් ඉවත්වීමේ දිගුකාලීන විරමණ ලක්ෂණ වලට ප්‍රතිරෝධය දැක්වීමෙන් ඉක්මන් සුවය ලබා ගැනීමට උපකාර කිරීම.
- ප්‍රතිසාධනය පවත්වාගැනීම සඳහා සහාය වීම.

පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම මැදිහත්වීම් (සම්බන්ධිතයි)

ඖෂධීය චිකිත්සක මැදිහත්වීම්

- උපදේශනය සහ වෙනත් ප්‍රතිකාර සේවා සමග සාමාන්‍යයෙන් භාවිත කරනු ලැබේ මේ වෙනුවට ආදේශකයක් නැත.

පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම මැදිහත්වීම් (සම්බන්ධිතයි)

මත්ද්‍රව්‍ය පරීක්ෂණ මැදිහත්වීම්

- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය පිළිබඳ සේවාලාභියාගේ ස්වයං වාර්තාවට සත්‍යාපනයක්, පරස්පර තාවයක් ඇත්නම් එකතු කරන්න.
- නැවත වරක් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හඳුනාගැනීම.
- ප්‍රචාරක සැලැස්මේ කාර්යක්ෂමතාවය සහ වත්මන් මට්ටම, රැකවරණය, තක්සේරු කිරීමට උපකාර කිරීම.
- වැළකී සිටීමට දිරිමත් කිරීම.

කුඩා කණ්ඩායම් අභ්‍යාස - පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම

කුඩා කණ්ඩායම් වශයෙන්:

- ප්‍රතිකාර අවශ්‍යතා සහ සම්පත් හඳුනා ගනිමින් උපදේශකයෙකු ලෙස ඔබගේම අත්දැකීමෙන් සායනික සිද්ධියක් ගොඩනගන්න.
- පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්මක් මත අවම වශයෙන් සමාලෝචනය කරන ලද මැදිහත්වීම් හතරක්වත් ඇතුළත් කරන්නේ කෙසේදැයි සාකච්ඡා කරන්න.

කුඩා කණ්ඩායම් අභ්‍යාස - පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලැස්ම (සම්බන්ධිතයි)

සැලැස්ම සලකා බලනු ලබන්නේ,

- මැදිහත්වීමේ පරාසය
- අරමුණු (අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵලය)
- මැදිහත්වීමේ නියමිත කාල සීමාවන්
- එක් එක් මැහත්වීම වෙනුවෙන් වගකිවයුතු වෘත්තිකයා හඳුනාගන්න

එක් එක් සැලසුම් පුළුල් කණ්ඩායමටම ඉදිරිපත් කරන්න

ප්‍රතිකාරයෙන් මුදා හැරීම

ප්‍රතිකාර වැඩසටහනකින් විවිධාකාරයේ නිදහස් කිරීම් සිදුකරයි

- පුද්ගලයා තම ප්‍රතිකාර සැලැස්ම සම්පූර්ණ කළ විට (එය සායනික හෝ චිකිත්සක විසර්ජනය ලෙස හඳුන්වයි)
- පුද්ගලයා තම ප්‍රතිකාර සැලැස්ම සම්පූර්ණ කිරීමට පෙර ප්‍රතිකාරයෙන් ඉවත්වීම
- වෙනත් (සිරගත කිරීම හා මරණය වැනි)

පසුරැකවරණය

- Mckay (2009) පෙන්වා දුන්නේ පශ්චාත් ප්‍රතිකාර (පසු රැකවරණ) නිර්වචනය කරන්නේ, සාමාන්‍යයෙන් නේවාසික හෝ තීව්‍ර බාහිර රෝගී ක්‍රමයක, ප්‍රතිකාරයක් වන වඩාත් ඉහළ දැඩි සත්කාරවල ආරම්භක අවස්ථාවකින් පසුව සිදුවන ප්‍රතිකාර අවධිය ලෙසයි.
- එය කළමනාකරණය හෝ ප්‍රතිසාධන පරිපානය, ලෙස ද හඳුන්වයි.

පසුරැකවරණය

- සමාජ ක්‍රියාකාරීත්වය, සුබසාධනය සහ ප්‍රජාවට සහ සමාජයට සමාජීය ප්‍රතිසංවිධානයට පූර්ණ සහය දීමෙන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට නැවත යොමු වීමේ අවදානම අඩු කිරීම කෙරෙහි එය අවධානය යොමු කරයි. ජීවන පාඨමාලා ඉදිරි දර්ශනයට අනුව ප්‍රතිසාධන කළමණාකරණය හෝ පසු රැකවරණය සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු කිරීමට උපකාරී වන අතරම ප්‍රතිසාධනය ස්ථාවර ලෙස ශක්තිමත් කරයි.

පසුරැකවරණය

- ප්‍රතිසාධනය ඉලක්ක කරගත් ප්‍රතිකාර හා පසු සත්කාරය.
- ප්‍රජා පාදක අධාරක සම්පත් සහ සේවා ජාලය තුළ රෝගීන්ගේ දිගුකාලීන කළමනාකරණය සඳහා ප්‍රවේශයකි.
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ අක්‍රමතා සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමෙන් පසුව කෙසේ හෝ රෝගීන්ට යම් අයුරකට දිගුකාලීන ප්‍රතිසාධන කළමනාකරණයක් අවශ්‍ය වන අතර, එහි තීව්‍රත්වය එක් එක් සේවාලාභියාට සුවිශේෂී වෙයි.
- ඒ කෙසේ වුවත් පුද්ගලයින්ගේ වෛද්‍ය හා මනෝ සමාජයීය මැදිහත් වීම් සඳහා ජීවිත කාලය පුරාම ප්‍රවේශයන් තිබිය යුතු ය.

පසුරැකවරණය

- ඵලදායි ප්‍රතිසාධන කළමනාකරණයක් සැපයීම සඳහා සමස්ත පද්ධතියම සම්බන්ධ කරගැනීම, සියලුම ප්‍රතිකාර ක්‍රම ඒකාබද්ධ කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය අංශයෙන් පිටත පාර්ශවකරුවන්ගේ සහභාගිත්වය අවශ්‍ය වේ. ප්‍රජාවන්ගේ බහු පාර්ශවකරුවන් කාර්යභාරයක් ඉටුකරන අතර ප්‍රතිසාධන ක්‍රියාවලියේ නිරත විය යුතු ය.

පසුරැකවරණය

- එලදායි ප්‍රතිසාධන කළමනාකරණයක් සැපයීම සඳහා සමස්ත පද්ධතියම සම්බන්ධ කරගැනීම, සියලුම ප්‍රතිකාර ක්‍රම ඒකාබද්ධ කිම සඳහා සෞඛ්‍ය අංශයෙන් පිටත පාර්ශවකරුවන්ගේ සහභාගිත්වය අවශ්‍ය වේ. ප්‍රජාවන්ගේ බහු පාර්ශවකරුවන් කාර්යභාරයක් ඉටුකරන අතර ප්‍රතිසාධන ක්‍රියාවලියේ නිරත විය යුතු ය.

පසුරැකවරණය

- පසු ප්‍රතිකාර හා ප්‍රතිසාධන කළමනාකරණයේ මූලික අරමුණ වන්නේ රෝගියාගේ අවශ්‍යතා සඳහා තනි තනිව අඛණ්ඩ සහය ලබාදීමත්, ප්‍රතිකාර ක්‍රම මඟින් ලබාගත් ප්‍රතිලාභ පවත්වා ගැනීමත් ය.

පසුරැකවරණය

ඉලක්ක

- දුම්කොළ හා මද්‍යසාර ඇතුළත් සියලුම මත්ද්‍රව්‍යයන් ගෙන් නිදහස්ව සිටීම.
- අඛණ්ඩ ප්‍රතිසාධන ආධාරක සංවර්ධනය කිරීම.
- ප්‍රජා ජීවිතයක් ලබාගැනීම.
- රැකියා කුසලතා ලබාගැනීම.
- අධ්‍යාපනය ලබාගැනීම.
- රැකියාවක හෝ පාසල් අධ්‍යාපනයේ නිරතවීම.

ඉලක්ක (සම්බන්ධිතයි)

- සහ ජනනීය මානසික ආබාධ වෙනුවෙන් උපදේශනය ලබා ගැනීම.
- තමා හා අන් අය පිළිබඳ ගැඹුරු අවබෝධයක් වර්ධනය කර ගැනීම.
- වගකීම් වැඩි කර ගැනීම.
- පවුලේ දුෂ්කරතා විසඳීමට කටයුතු කිරීම.
- ජීවිතයේ වෙනස්කම් සමග ඒකාබද්ධ කිරීම, ශක්තිමත් කිරීම හා සුවපහසු වීම.
- අර්ථවත් කාර්යයන් සමඟ ප්‍රජාවට ඒකාබද්ධ වීම.

පසු රැකවරණය/ප්‍රතිසාධන කළමනාකරණයේ මූලධර්ම

- මදි පාඩු අඩු කිරීමට කටයුතු කරනවාට වඩා ශක්තිය වැඩි කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- ස්ථාවර වැඩසටහන් කෙරේ නම්‍යශීලී වන්න.
- සේවාලාභියාගේ ස්වාධීනත්වය සඳහා සලකා බලන්න.
- ප්‍රජා සහභාගිත්වය.

පසුරැකවරණය

ප්‍රතිසාධන කළමනාකරණය සලකා බලයි

- කණ්ඩායම් උපදේශනය.
- තනි පුද්ගල උපදේශනය.
- වරින්වර නිවාස චාරිකා.
- දුරකථන සන්නිවේදනය මගින් උපදේශනය.
- අන්‍යෝන්‍ය උපකාර කණ්ඩායම් පැමිණීම.
- ඖෂධ නඩත්තු කිරීමේ චිකිත්සාව.

පසුරැකවරණය

- ප්‍රතිසාධන කළමනාකරණයට ඇතුළත් වන්නේ: මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය පිළිබඳ ප්‍රතිකාර, මනෝ විද්‍යාඥයකු, වෙනත් වෘත්තිකයකු හෝ ප්‍රාථමික සත්කාර වෛද්‍යවරයෙකු හෝ හෙදියක විසින් සිදුකරනු ලබන නිරන්තර නිරීක්ෂණ හෝ පසු විපරම් රැස්වීම් (පරික්ෂා කිරීම්) හෝ දුරකථන ඇමතුම්.
- පරික්ෂා කිරීම් මගින් ප්‍රතිසාධන වීම පවත්වා ගැනීමට සහ නැවත ඇතිවීම වලක්වා ගැනීමට උපකාරී වෙයි.

අන්‍යෝන්‍ය උපකාරී වැඩසටහන්

- අන්‍යෝන්‍ය උපකාරී වැඩසටහන් යනු වෘත්තීය උපදේශනය සඳහා විකල්ප හෝ වැඩිදියුණු කිරීම් වෙයි.
- අන්‍යෝන්‍ය උපකාර කණ්ඩායම්වල සහභාගීත්වයෙන් මත්ද්‍රව්‍යයෙන් තොර වීම හෝ ප්‍රතිසාධනයේ රැඳී සිටීමට එකිනෙකාට සහයෝගය දක්වයි.
- අන්‍යෝන්‍ය උපකාරක වැඩසටහන් අතර වඩාත් ජනප්‍රිය 12 පියවර වැඩසටහනයි.
- සාමාජික අවශ්‍යතාවය වන්නේ මද්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නැවැත්වීමට ඇති ආශාව පමණියි.

පළමු අන්‍යෝන්‍ය උපකාරී කණ්ඩායම

- මද්‍යසාර නිර්නාමික (AA): 1930 දශකය
- මත්ද්‍රව්‍ය නිර්නාමික (NA): 1950 දශකය

මද්‍යසාර නිර්නාමික හා මාදක නිර්නාමික හවුල: ස්වභාවයන්

- මහජනතාවට විවෘත හෝ වැසුනු ඒවා විය හැකිය.
- සාකච්ඡා රැස්වීම් - නායකයා මාතෘකාවක් බෙදා හදා ගනියි.
- කතානායක රැස්වීම් - කථිකයා ඔහුගේ හෝ ඇයගේ කතාව බෙදා හදා ගනියි.
- දොළොස් පියවර අධ්‍යයන රැස්වීම් - පියවර දොළහෙන් එකක් ගැන සාකච්ඡා කරයි.

දොළොස් පියවර වැඩසටහන් පිළිබඳ පර්යේෂණ

- දොළොස් පියවර සහ අන්‍යෝන්‍ය / ස්වයං උපකාරී කණ්ඩායම් වලට සම්බන්ධ වීම ධනාත්මක දිගුකාලීන ප්‍රතිඵල සමඟ සම්බන්ධ වී ඇත.
- අධ්‍යයනය කිරීමට ඇති ඇතැම් අපහසුතා.
  - රහස්‍යභාවය
  - ස්වේච්ඡා ස්වභාවය හා පාලිත අධ්‍යයන වර්ධනය කිරීම දුෂ්කර කරයි.

දොළොස් පියවර වැඩසටහන්

- සෑම අයෙකුටම යොදාගත නොහැක.
- ඇතැම් අය වැඩසටහන් වල අධ්‍යාත්මික අංශයන් සමග අපහසුතාවයට පත්වෙයි.
- කණ්ඩායම් හා සමාජ තත්ත්වයන් තුළ දුෂ්කරතා ඇති අයට කණ්ඩායම් ප්‍රතිසාධන වැඩසටහන් ඵලදායි ලෙස භාවිත කිරීමට අපහසු වනු ඇත.

වෙනත් දොළොස් පියවර අන්‍යෝන්‍ය - උපකාරී වැඩසටහන්

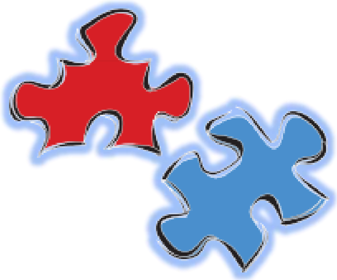
- මරිජුවානා (ගංජා) නිර්නාමික
- කොකේන් නිර්නාමික
- දුම්කොළ නිර්නාමික
- Nar Anon (පවුලේ සියලුම සාමාජිකයින් වෙනුවෙන්)
- Al Anon (වැඩිහිටි හෝ වැඩිහිටි යොවුන් වියේ පවුලේ සාමාජිකයන් හා මිතුරන් සඳහා)
- Alateen (වැඩිහිටි දරුවන් සහ පූර්ව යෞවනයන් සඳහා)
- Alaton (තරුණ දරුවන් සඳහා)

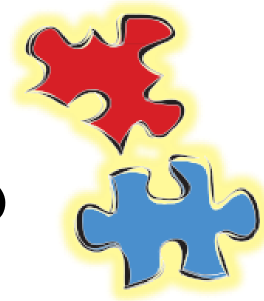
6.87

කුඩා කණ්ඩායම් අභ්‍යාස: අඛණ්ඩ රැකවරණය සිද්ධි අධ්‍යයනය පැවරුම්

- ඔබට දී ඇති සිද්ධි අධ්‍යයනය කියවන්න.
- සුදුසු අඛණ්ඩ රැකවරණයක් හරහා පුද්ගලයාගේ චලනය, නිදර්ශනය කරන ඉදිරිපත් කිරීමක් සංවර්ධනය කරන්න.
- ඔබට දී ඇති සිද්ධිය අධ්‍යයනය ආරම්භක ලක්ෂයක් ලෙස භාවිතා කරන්න. ඉන්පසු අඛණ්ඩව (අවශ්‍ය පරිදි) පුද්ගලයාගේ චලනය පිළිබඳ තොරතුරු එක් කරන්න.

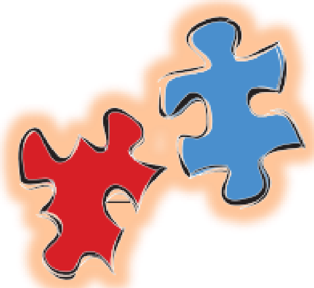
6.88





සේවාවන් විසිරී ඇත

ප්‍රවේශ වීම අපහසුය



සිද්ධි කළමනාකරණය

- සිද්ධි කළමනාකරුවන් සේවාලාභීන් වෙනුවෙන් මෙලෙස විසිරුණු සේවාවන් එකතු කිරීමට උදවු කරයි.

සිද්ධි කළමනාකරණය

- සේවාවේ හිඩැස් නොමැති බව සහතික කිරීම සඳහා සේවා මට්ටම් අතර සේවාලාභීන්ගේ සංක්‍රාන්තීන් නිරීක්ෂණය කරන්න.
- සේවාලාභීන්ට අවශ්‍ය සේවා පරාසය සම්බන්ධීකරණය කරන්න.
- අවශ්‍ය සම්පත් සොයා ගැනීමට සහ බලමුළු ගැන්වීමට එක් එක් සේවා දායකයන් සඳහා තනි සම්බන්ධතා ස්ථානයක් ලෙස සේවය කරන්න.

සිද්ධි කළමනාකරණය : කාර්යයන්

- තක්සේරුව.
- සේවා සැලසුම් කිරීම.
- සම්බන්ධ කිරීම සහ යොමු කිරීම.
- අධීක්ෂණය.
- උද්දේශනය.

සිද්ධි කළමනාකරණය : කාර්යයන්

සම්බන්ධ කිරීම සහ යොමු කිරීම

- කිසිදු වැඩසටහනකට සේවාලාභියෙකුගේ සියලුම අවශ්‍යතා සපුරාලිය නොහැකි බැවින් සම්බන්ධ කිරීම සහ යොමු කිරීම ඉතා වැදගත් වෙයි.
- අන්තර් වැඩසටහන් සිද්ධි කළමනාකරණය සේවාලාභීන්ට වැඩි සේවාවක් සැපයීම් සඳහා වැඩසටහන් එකිනෙක සම්බන්ධ කරයි.

සිද්ධි කළමනාකරණය : කාර්යයන්

අධීක්ෂණ කාර්යයන්

සිද්ධි කළමනාකරු

- සේවාලාභියා සේවා වල නිරත වන බව සහතික කරන අතර සේවාලාභියාගේ ප්‍රගතිය නිරීක්ෂණය කරයි.
- බාධක හඳුනාගෙන ඒවා ජය ගැනීම සඳහා සේවාලාභියා සහ යොමු වූ මූලාශ්‍ර සමග ක්‍රියා කරයි.
- බහුවිධ කණ්ඩායම් සමඟ සන්නිවේදනය සම්බන්ධීකරණය කරයි.

සිද්ධි කළමනාකරණය : කාර්යයන්

උද්දේශනය

- සේවාලාභියාගේ හොඳම අවශ්‍යතා ප්‍රවර්ධනය කරයි.
- වෙනත් පද්ධති සමග සන්නිවේදනය කරයි.
- සේවාලාභීන් වෙනුවෙන් කතා කරයි.(පෙනී සිටීයි)

පුළුල් කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් උද්දේශන පැනය

- ඔබේ සේවාලාභීන් හා ඔබ කරන කාර්යයට උද්දේශනය ගැලපෙන්නේ කෙසේ ද?
- උද්දේශනය යන සංකල්පය ඔබගේ ප්‍රජාවගේ සන්දර්භයට ගැලපෙන්නේ හෝ නොගැලපෙන්නේ කුමන ආකාරයෙන් ද?
- ඔබගේ සේවාලාභීන් වෙනුවෙන් පෙනී සිටීමේදී ඔබ මුහුණදුන් දුෂ්කරතා මොනවා ද?

කුඩා කණ්ඩායම් අභ්‍යාස:
සිද්ධි කළමනාකරණ සංරචක

- සිද්ධි කළමනාකරණ සංරචකයේ ප්‍රධාන අංශ සාරාංශ ගත කරන්න.
- මිනිත්තු දෙකක ඉදිරිපත් කිරීමක් සඳහා භාවිතා කිරීමට පුවත්පත් මුද්‍රණයේ මෙම ප්‍රධාන අංග ලියන්න.
- අඛණ්ඩ රැකවරණය බිත්ති චිත්‍රය යටතේ පළ කිරීමට මෙම ප්‍රධාන අංග සුදු කඩදාසි මත ලියන්න.

UNIVERSAL CURRICULUM
Treatment of Substance Use Disorders

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතා සඳහා ජාත්‍යන්තර ප්‍රතිකාර විෂය මාලාව (UTC)

2 වන විෂය මාලාව

මනෝ කාරක ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීමේ අක්‍රමිකතා සඳහා ප්‍රතිකාර -
මත්ද්‍රව්‍ය උපදේශනය පිළිබඳව වෘත්තිකයන් සඳහා
අඛණ්ඩ රැකවරණය

මොඩියුල 7 - සාක්ෂි මත පදනම් වූ ප්‍රතිකාර ක්‍රම හා මැදිහත්වීම්

THE COLOMBO PLAN

DAP
Drug Advisory Programme

Preventive, Education and Training Unit - NDDCB

හත්වන මොඩියුලය ඉගෙනුම් අරමුණු

- සාක්ෂි මත පදනම් වූ භාවිතය (EBP) නිර්වචනය කිරීම.
- EBP ගැන දැන ගැනීම වැදගත් වන්නේ මන්දැයි විස්තර කරන්න.
- EBP වල ලක්ෂණ තුනක් විස්තර කරන්න.
- EBP හි වාසි හා සීමාවන් හඳුනා ගන්න.

හත්වන මොඩියුලය ඉගෙනුම් අරමුණු

- EBP ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා පියවර 5ක් විස්තර කරන්න.
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතා ප්‍රතිකාරය සඳහා EBP මූලධර්ම විස්තර කරන්න.
- විශේෂිත EBP හතක ප්‍රධාන කොටස් අඳුනාගන්න.
- මෙම EBP ඔබගේ කාර්යයට අදාළ වන බව සාකච්ඡා කරන්න.
- සාක්ෂි මත පදනම් වූ භාවිතයන් තුනක් විතර කරන්න.

කුඩා කණ්ඩායම් නිර්මාණය කරන්න.

- එක් එක් කණ්ඩායමක් තුළ අත්දැකීම් පරාසයක් අවශ්‍යවෙයි.
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතා උපදේශකයකු ලෙස සේවය කල කාලය මත පදනම්ව වමේ සිට දකුණට පෙළ ගසන්න.
- අර්ධ කාලීන, පූර්ණ කාලීන, සීමාවාසික, ස්වේච්ඡා යන සියලුම වැඩ ගණනය කරන්න.
- වම් පැත්තෙන් පටන් ගෙන එකේ සිට 4 දක්වා ගණන් කරන්න.
- නව කණ්ඩායම් වෙත ගොස් ඔබව හඳුන්වා දෙන්න.

7.4

හත්වන මොඩියුලය ඉගෙනුම් අරමුණු

- සාක්ෂි මත පදනම් වූ භාවිතයක් යනු කුමක් ද?

7.5

සාක්ෂි මත පදනම් වූ භාවිතයඃ නිර්වචනය

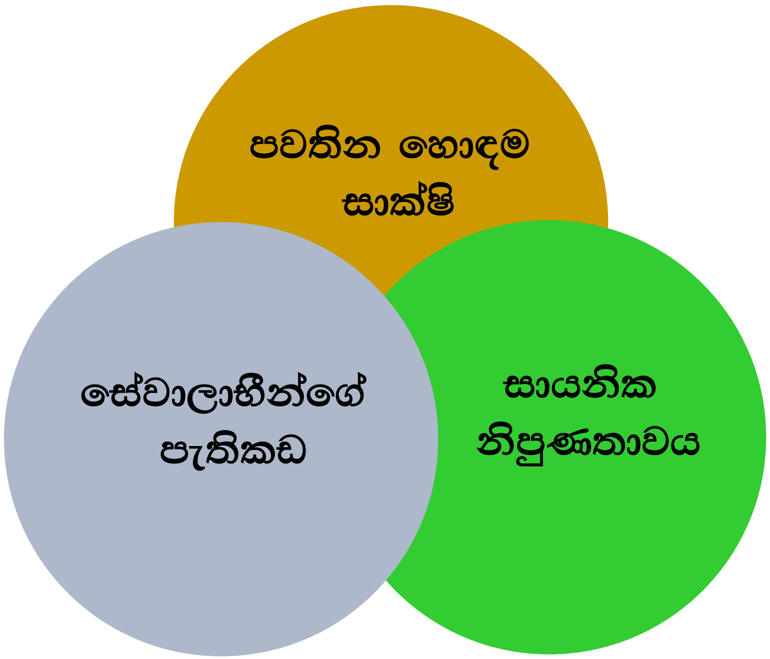
- සාක්ෂි ප්‍රබලතම හා පිළිගත හැකි, රැකවරණය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා සැලකිය යුතු බලපෑමක් ඇති කිරීමට බොහෝදුරට ඉඩ ඇති භාවිතාවන් ය.

සාක්ෂි මත පදනම් වූ භාවිතය: නිර්වචනය

- සාක්ෂි මත පදනම් වූ භාවිතය යනු සායනික නිපුනතාවය සහ අගයන් (සේවාලාභියාගේ අගයන්) සමග හොඳම පර්යේෂණ සාක්ෂි ඒකාබද්ද කිරීමයි.

7.7

EBP සංරචක



සායනික නිපුණතාවය

- EBP ක්‍රියාවට නංවන උපදේශකයින් ට මූලික උපදේශන කුසලතා ඇත. සේවාලාභින් සමග සම්බන්ධ විය හැකි අතර විශේෂිත භාවිතයන් සඳහා භාවිත කිරීමට ප්‍රගුණ කර ඇත.
- අපයෝජන ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය (2006) EBP ක්‍රියාත්මක කිරීම සහ සම්බන්ධ මූලික සායනික නිපුණතා අටක් හඳුනාගෙන ඇත.

සේවාලාභියාගේ මානය

- වටිනාකම්, අවශ්‍යතා, විශ්වාසයන්, ලෝකය පිළිබඳ දැනීම, ඉලක්ක සහ සේවාලාභියාගේ මනාපයන්, වෘත්තීය /උපදේශකයාගේ අත්දැකීම් සහ පවතින පර්යේෂණ පිළිබඳ අවබෝධය සම්බන්ධ කර ඇත.

7.10

පවතින හොඳම සාක්ෂි

- මැදිහත්වීම පිළිබඳව විද්‍යාත්මක ප්‍රතිඵල ඇගයීම් ක්‍රියා පටිපාටි, සායනික ගැටලු සහ අධ්‍යයනය කරන ලද ජනගහනය, රසායනාගාර හා ක්ෂේත්‍ර අධ්‍යයන මෙන්ම මනෝ විද්‍යාව සහ අදාළ ක්ෂේත්‍රවල පර්යේෂණ වල සායනිකව අදාල ප්‍රතිඵල.

EBP නිර්වචන භාවිතාව

- පරිචයන් යනු උපදේශන න්‍යාය එකකට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක මූලද්‍රව්‍ය ඇතුළත් විය හැකි ශිල්පීය ක්‍රම සහ ප්‍රවේශයන් වෙති.

7.12

සාක්ෂි මත පාදක භාවිතාවන් කුමක් සඳහා ද?

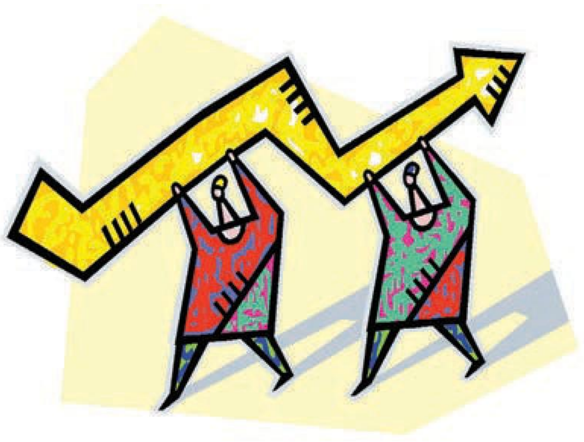
- ප්‍රශ්නයː

  අපි EBP ගැන දැනගෙන ඒ ගැන සැලකිලිමත් විය යුත්තේ ඇයි?

  EBP ප්‍රතිකාරයේ ගුණාත්මක බව වැඩි දියුණු කිරීම අරමුණු කරයි.

EBP ආවරණය හා ප්‍රතිඵල වැඩි දියුණු කරයි

- ආවරණය සහ ප්‍රතිකාර ප්‍රතිඵල වැඩිදියුණු කිරීමට EBP විසින් පෙන්වා දී ඇත.



EBP නිර්වචනය: ආවරණය වැඩිදියුණු කිරීම

- මද්‍යසාර භාවිත අක්‍රමතා ඇති පුද්ගලයින් ගෙන් නිර්දේශිත ආවරණය ලැබී ඇත්තේ සියයට දහයකට පමණක් වන නිසා මරණ සහ රෝගාබාධ වර්ධනය වී ඇත.

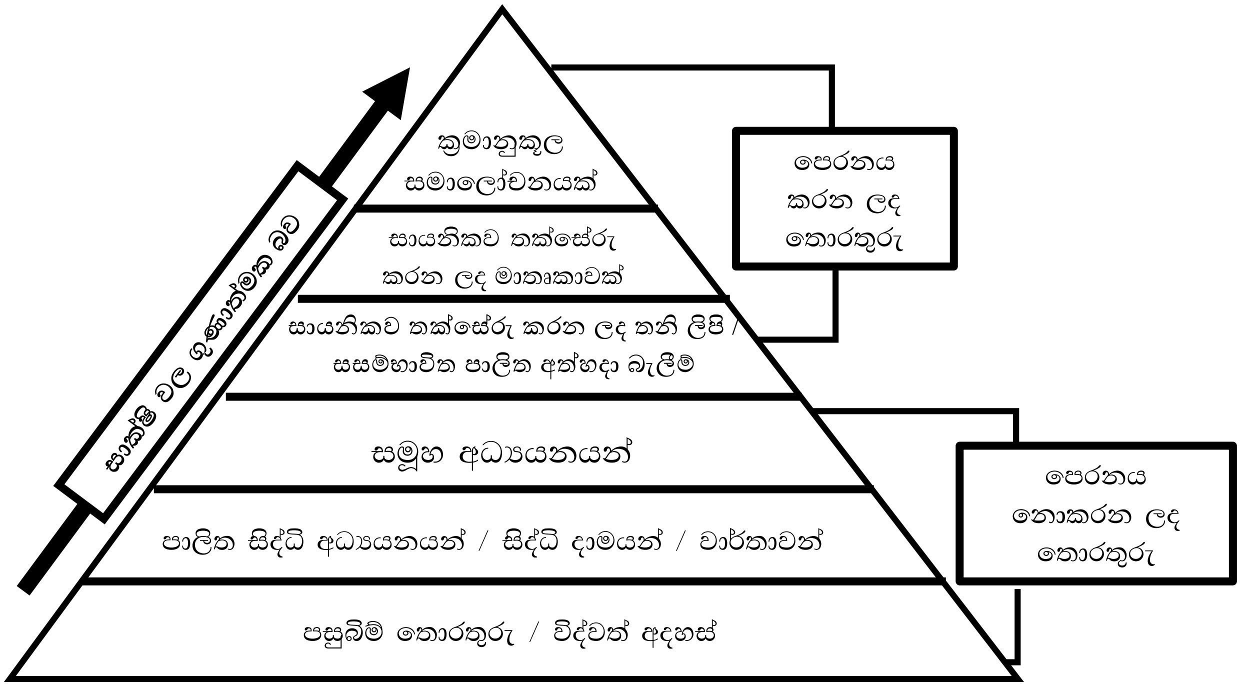
ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය, එක්සත් ජාතීන්ගේ මත්ද්‍රව්‍ය හා අපරාධ පිළිබඳ කාර්යාලය

- "සාක්ෂි මත පදනම් වූ යහපත් භාවිතාවන් සහ මත්ද්‍රව්‍ය පරායත්තතාවයන්හි ස්වභාවය පිළිබඳ සමුච්චිත විද්‍යාත්මක දැනුම ඖෂධ මත යැපීම් ප්‍රතිකාර සඳහා මැදිහත්වීම් වෙනුවෙන් ආයෝජනයන් සිදු විය යුතු ය. අනෙකුත් සියලුම වෛද්‍ය අංශ වල ඖෂධීය හෝ මනෝ සමාජයීය මැදිහත්වීම් අනුමත කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වූ උපදෙස්, උසස් ප්‍රමිතියේ ප්‍රමිතීන්, මත්ද්‍රව්‍ය පරායත්ත ක්ෂේත්‍රයට යෙදිය යුතු ය. "

EBP

- සියලුම සාක්ෂි මත පදනම් වූ භාවිතාවන් එක සමාන වැදගත්කමක් නැත.

සාක්ෂි පිරමිඩය



7.18

EBP යනු එක් නිමේශයක දැනුමයි

- EBP යනු ස්ථාපිත වූ දැනුමේ තත්ත්වයක් නොවේ.
- සායනික පරීක්ෂණ මගින් ලැබෙන නව සාක්ෂි මගින් පිළිගත් ප්‍රතිකාර අවලංගු කර ඒවා නව, වඩාත් සුදුසු, ඵලදායි සහ ආරක්ෂිත ප්‍රතිකාර මගින් ප්‍රතිස්ථාපනය කළ හැක.
- සායනික පර්යේෂණ වල වර්ධනය පිළිබඳ දැනුවත්ව සිටීමට සහ මෙම දියුණුව ඔවුන්ගේ දෛනික භාවිතයට ඇතුලත් කිරීමට වෘත්තිකයින්ට බැඳීමක් ඇත.

EBP ක්‍රියාත්මක කිරීමේ වාසි

- සපයන ප්‍රතිකාරය ප්‍රමාණවත් එකක් වන බවට ඇති සම්භාවිතාවය ඉහලයි.
- සීමිත සම්පත් භාවිතයේ කාර්යක්ෂමතාවය වැඩි කරයි.
- වැඩසටහනට අරමුදල් ලබා දෙන අයගෙන් මූල්‍ය සම්පත් ලබා ගැනීමට උපකාර කළ හැක.

EBP ක්‍රියාත්මක කිරීමේ සීමාවන්

- මූල්‍ය ආයෝජන අවශ්‍ය කරනු ඇත.
- සේවාලාභීන්ගේ සංස්කෘතික හා ජන විකාශන ලක්ෂණ වලට EBP වෙත අනුවර්තනය වීමට අපහසු විය හැකිය.
- EBP වැඩසටහන මගින් ආමන්ත්‍රණය කරන ප්‍රතිකාර අවශ්‍යතා වලට වඩා සේවාලාභීන්ට වැඩි ප්‍රතිකාර අවශ්‍යතා තිබිය හැකිය.
- ඔවුන්ගේ හුරු පුරුදු වෙනස්කිරීම අවශ්‍යතාවයක් ලෙස උපදේශක විසින් වටහා ගැනීම අවශ්‍යවෙයි.
- EBP උපකල්පනය කරන්නේ එය විමර්ශනය කරන ලද ආකාරයේ ප්‍රතිකාරයක් ක්‍රියාත්මක වන බවයි.

EBP හි ගතිස්වභාවය (ලක්ෂණ)

- විශේෂත්වය :

  ඒවා නිශ්චිත ජනගහනයක් සමග නිශ්චිත අරමුණක් සඳහා වලංගු වෙයි.

- විශ්වාසවන්ත බව:

  EBP උපකල්පනය කරන්නේ එය විමර්ශනය කරන ලද ආකාරයෙන් ප්‍රතිකාරය භාවිතා කරන බවයි.

- සීමාව:

  EBP සාමාන්‍යයෙන් විශාල කණ්ඩායම් විමර්ශන හෝ කුඩා කණ්ඩායම් අධ්‍යයන මාලාවක් සමග වලංගු වෙයි.

නිර්දේශ නොවන භාවිතාවන්

- කටු චිකිත්සාව, සංයම ප්‍රතිකාරය, අධ්‍යාපනය, මත්ද්‍රව්‍ය පරීක්ෂාව, විෂහරණය, තනි ප්‍රතිකාරයක් ලෙස පිළි නොගනීයි.
- කේවල මට්ටමින් සිදු වන මනෝ ගතික චිකිත්සාව.
- ව්‍යුහගත නොවන කණ්ඩායම් චිකිත්සාව.
- ප්‍රතිකාරය සඳහා ප්‍රධාන ප්‍රවේශය ලෙස එදිරි සංවාද.
- නැවත භාවිතයට විසඳුමක් ලෙස ප්‍රතිකාරයෙන් ඉවත් කිරීම.

අධ්‍යයනයට ඉතාම වැදගත්

- භාවිත කරනු ලබන විශේෂිත භාවිතයන් සේම සංවේදී උපකාරක, ප්‍රවේශයන් ද වැදගත් විය හැකි ය.
- සේවාලාභියෙකු සමඟ උපකාරක සම්බන්ධයක් ඇතිකර ගැනීමට සහ වර්ධනය කිරීමට උපදේශකයෙකුට ඇති හැකියාව ඉතා වැදගත් ය.

සාක්ෂි මත පදනම් වූ ප්‍රතිකාර ක්‍රම සහ මැදිහත්වීම් (WHO)

- අනාවරණ පරීක්ෂණ , කෙටි මැදිහත්වීම් සහ ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම.
- මනෝ සමාජීය මැදිහත්වීම්.
- ඖෂධීය මැදිහත්වීම්.
- ප්‍රතිසාධන කළමනාකරණ.

ඉදිරිපත් කිරීම: අනාවරණ පරීක්ෂණ, මැදිහත්වීම් සහ ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම.

- අනාවරණ පරීක්ෂණ, කෙටි මැදිහත්වීම් සහ ප්‍රතිකාරය සඳහා යොමු කිරීම, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ අක්‍රමතා හඳුනා ගැනීම, අඩු කිරීම සහ වැළැකීම සඳහා භාවිතා කරන සාක්ෂි මත පදනම් වූ මැදිහත් වීමකි.
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතා පරික්ෂා කිරීම සඳහා වලංගු මෙවලම් පරාසයක් පවතියි.
- මෙම මෙවලම් වලට මද්‍යසාර, දුම් පානය සහ මත්ද්‍රව්‍ය සම්බන්ධ පරීක්ෂණ ඇතුලත් වෙයි.
- කෙටි මැදිහත්වීම් යනු කෙටිකාලීන (සාමාන්‍යයෙන් මිනිත්තු 5-30) ව්‍යුහගත ප්‍රතිකාරයක් වන අතර එහි අරමුණ වන්නේ පුද්ගලයකුට මනෝ ක්‍රියාකාරී ද්‍රව්‍ය භාවිතය නැවැත්වීමට හෝ අඩු කිරීමට (අඩු වශයෙන්) වෙනත් ජීවන ගැටලු සමග කටයුතු කිරීමට උපකාර කිරීමයි.

මනෝවිද්‍යාත්මක මැදිහත්වීම්

- සංජානන (ප්‍රජානන) චර්යා චිකිත්සාව
- අභිප්‍රේරණ සම්මුඛ සාකච්ඡා සහ අභිප්‍රේරණය ඉහළ නැංවීමේ චිකිත්සාව
- පවුල් නැඹුරු ප්‍රතිකාර ප්‍රවේශයන්
- හදිසි කළමනාකරණය
- ප්‍රජාව ශක්තිමත් කිරීමේ ප්‍රවේශය
- දොළොස් පියවර පහසුකම් සැලසීමේ චිකිත්සාව

සංජානන (ප්‍රජානන) චර්යාවාදී චිකිත්සාව

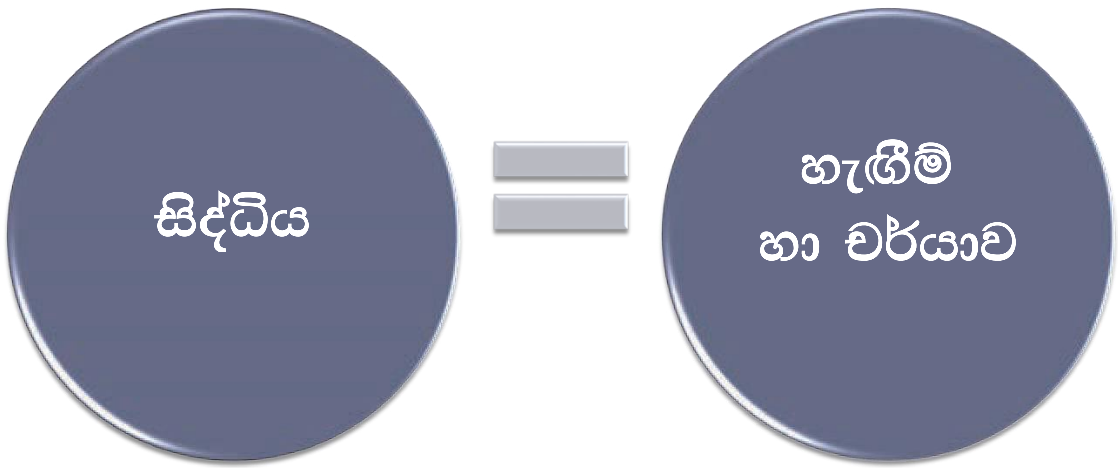
සංයෝජනයකි:

- විශාදයට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා ආරොන් බෙක් විසින් මුලින් සංවර්ධනය කර ලද සංජානන චිකිත්සාව.
- ඉවාන් පැව්ලෝ විසින් මුලින් සංවර්ධනය කරන ලද හා සංකල්පනය කරන ලද B.F ස්කිනර් සහ ඇල්බට් බන්ධුරා විසින් වෙනස් කරන ලද චර්යා චිකිත්සාව.

සංජානන චිකිත්සාව

- සිතුවිලි සහ අර්ථකථන හැඟීම් හා හැසිරීම ඇතිකරයි.
- හැඟීම් සහ හැසිරීම් බාහිර දේවල් නිසා ඇති නොවේ.
- තත්ත්වය වෙනස් නොවුනත් මිනිසුන්ට ඔවුන් සිතන සහ (දැනෙන සහ ක්‍රියා කරන) ආකාරය වෙනස් කළ හැකිය.

මේ හැරත්:



7.30

දැන්:

සිද්ධිය + සිතුවිලි හා අර්ථ නිරූපණයන් = හැඟීම් හා චර්යාව

7.31

චර්යාවාදී චිකිත්සාව ඉලක්ක කරන්නේ

- චිත්තවේගීය හා චර්යාත්මක ආබාධ යනු උගත් ප්‍රතිචාරයන් වන අතර ඒවා සුදුසු පුහුණුවක් සමඟ නීරෝගී අය විසින් ප්‍රතිස්ථාපනය කළ හැකි ය.

චර්යාවාදීන් ප්‍රවේශයන් :

- හැසිරීම් ආරම්භ කරන සහ පවත්වාගෙන යන සාධක හඳුනා ගැනීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- සේවාලාභීන්ගේ අසහනය හා ගැටලුවලට තුඩු දෙන අනුවර්තන සහ වැරදි හැසිරීම් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- නිරීක්ෂණය කළ හැකි සහ මැනිය හැකි හැසිරීම් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

ප්‍රජානන (සංජානනික) චර්යාවාදී චිකිත්සාව

කේන්ද්‍රීය ප්‍රශ්න

- "කෙසේ ද?" යන ප්‍රශ්නය ඇසීම ගොඩනැගීමේ කුසලතා හා සම්බන්ධ වෙයි.
- "කුමක් ද?" යන ප්‍රශ්නය සිතිවිලි, බලපෑම් සහ හැසිරීම් රටාවන් ශක්තිමත් කරන දේවල් ආමන්ත්‍රණය කරයි.
- පුද්ගලයෙකු ඔහු කරන දේ දිගටම කරගෙන යාමට හේතුව කුමක්ද?

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතා වලට ප්‍රතිකාර කිරීමට සංජානනික චර්යාවාදී ප්‍රවේශයන්

සේවාලාභීන්ට උපාය මාර්ග හඳුනා ගැනීමට සහ ඉගෙන ගැනීමට උපකාර වන කුසලතා ඉගැන්වීම්

- නැවත භාවිතයේ අවදානම අඩු කිරීමට.
- සියලුම මත්ද්‍රව්‍ය වලින් නිදහස්වීම පවත්වාගෙන යාමට.
- ගැටළු විසඳීමට.
- ස්වයං කාර්යක්ෂමතාව වැඩි දියුණු කිරීමට.

7.35

සංජානනික චර්යාවාදී චිත්තවේගීය ප්‍රවේශයන්

- ප්‍රශ්න ඇසීම සහ සේවාලාභීන්ට තමන්ගේම ප්‍රශ්න ඇසීමට ඉගැන්වීම - සිදුවීම් වලට ඔවුන්ගේ චිත්තවේගීය ප්‍රතිචාර සමඟ ඔවුන්ගේ චින්තනයේ සම්බන්ධතාවය ගවේෂණය කිරීමට.

  උදාහරණ වශයෙන් :

  - ඇත්තටම ඒ මිනිස්සු මට හිනා වෙනව කියල මම දන්නෙ කොහොමද?
  - නැතහොත් පැහැදිලි කිරීම් තිබේ ද?
  - ඔවුන් වෙනත් දෙයක් ගැන හිතනවා විය හැකි ද?

7.36

සංජානනික චර්යාවාදී චිකිත්සාවේ තාක්ෂණය

- ධනාත්මක සහ සෘණාත්මක ප්‍රතිවිපාක ගවේෂණය කරන්න.
- ස්වයං අධීක්ෂණය ඉගැන්වීමට.
- ඉහළ අවදානම් තත්ත්වයන් මඟ හරවා ගැනීමට හෝ ඒවාට මුහුණදීම සඳහා උපාය මාර්ග සංවර්ධනය කිරීමට සේවාලාභීන්ට උදව් කරන්න.
- සාමාන්‍ය ජීවන අභියෝග සඳහා ඵලදායී ලෙස මුහුණ දීමේ උපාය මාර්ග සංවර්ධනය කිරීමට සේවාලාභීන්ට උදව් කරන්න.
- ගැටළු විසඳීමේ කුසලතා ඉගැන්වීමට.

සංජානනික චර්යාවාදී චිකිත්සාවේ තාක්ෂණය

- ගෘහස්ථ පැවරුම්
- පැවරුම් කියවීම
- ඇතැම් හැසිරීම් හා සිතුවිලි නිරීක්ෂණය කිරීම
- නව කුසලතා පුහුණු කිරීම (චර්යා පෙරහුරුව)

7.38

සංජානනික චර්යා හැසිරවීමේ කුසලතා ප්‍රතිකාරය

- මෙය ව්‍යුහගත සංජානනික චර්යාවාදී චිකිත්සාවකි.
- සෑම සැසියකටම ඇතුළත් වන්නේ:
  - කාර්යක්ෂමතාවය පිළිබඳ සාකච්ඡාවක්.
  - නිශ්චිත කුසලතා මාර්ගෝපදේශ.
  - චර්යා පෙරහුරුව (දක්ෂ භූමිකා රඟ දැක්වීම්).
  - විශේෂ මාතෘකා ආවරණය වන පරිදි අභ්‍යාස පුහුණු කිරීම.

U.S. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (1995). Cognitive-behavioral coping skills therapy manual: A clinical research guide for therapists treating individuals with alcohol abuse and dependence. Project MATCH Monograph Series, Volume 3. Bethesda, MD: Author.

ආවරණය කරන මාතෘකා

- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීම පිළිබඳ සිතුවිලි කළමනාකරණය කිරීම.
- ගැටලු විසඳීම.
- මත්ද්‍රව්‍ය ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ කුසලතා වර්ධනය කිරීම.
- හදිසි අවශ්‍යතා සඳහා සැලසුම් කිරීම සහ අඩුපාඩුවක් සමඟ කටයුතු කිරීම.
- බැලූ බැල්මට අදාළ නොවන තීරණ සමඟ කටයුතු කිරීම.

බැලූබැල්මට අදාල නොවන තීරණ

7.41

දරාගැනීමේ කුසලතා පුහුණුව

- නැවත භාවිතයට තුඩු දෙන සිදුවීම් දාමයක එක් එක් සබැඳිය ලෙස බැලීමට සේවාලාභීන්ට උපකාර කරයි.
- නැවත භාවිතය ආරම්භ කිරීමේ ක්‍රියාවලියක ආරම්භ විය හැකි තීරණ හඳුනා ගැනීමට සේවාලාභීන්ට ඉගෙන ගැනීමට උපකාර කරයි.

සංජානනික චර්යාවාදී චිකිත්සාවේ යෝග්‍යතාවය

- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතා සඳහා ලේඛන ගත වී ඇති සඵලතාවය ට ඇතුළත් වන්නේ:
  මද්‍යසාර
  මර්ජුවානා (ගංජා)
  කොකේන්
  මෙතැම්ෆිටමින්
  නිකොටින්

- ප්‍රතිකාරයෙන් පසු වසරක කාලයක් සඳහා සේවාලාභීන් ගේ කුසලතා සහ ජයග්‍රහණ පවත්වා ගනියි.

7.43

- කුඩා කණ්ඩායම් පැවරුම් සඳහා මාතෘකා

කණ්ඩායම් අංක එක - ස්වභාවය පිළිබඳ සමාලෝචනයක්
කණ්ඩායම් අංක දෙක - ප්‍රාථමික තාක්ෂණික ක්‍රම/යෙදුම්
කණ්ඩායම් අංක තුන - ශක්තීන්
කණ්ඩායම් අංක හතර - දුර්වලතා

කුඩා කණ්ඩායම් අභ්‍යාස - සංජානනික චර්යාවාදී චිකිත්සාව

- ඔබට පවරා ඇති මාතෘකාව සාරාංශ කරන්න.
  කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා පුවත්පත් මුද්‍රණය මත සංජානනික චර්යාවාදී චිකිත්සාවේ සොයාගත් කරුණු ඇතුළත් කර බිත්ති පුවත් පත නිර්මාණය කරන්න.
- පහත සඳහන් සම්පත් ඊට යොදාගන්න.

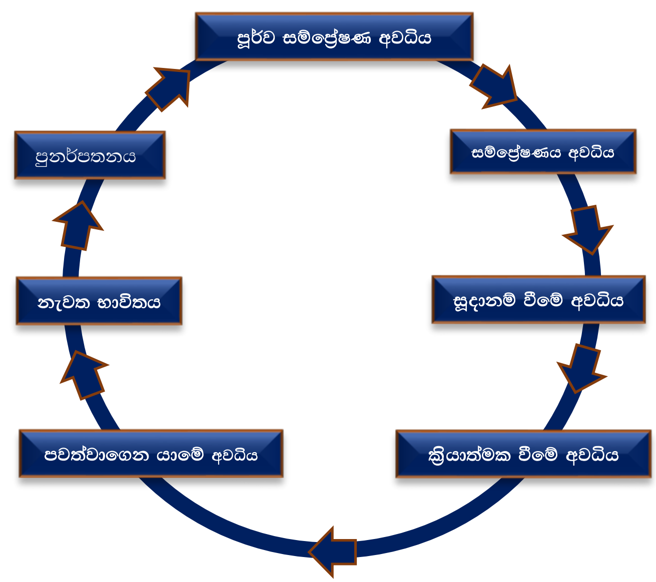
  සංජානනික චර්යාවාදී චිකිත්සාව ගැන ඔබ දැනටමත් ඉගෙන ගත් දේ:
  අවශ්‍ය නම් සම්පත් පිටුව 7.3 භාවිතා කර ශක්තීන් හා අභියෝග සඳහා උපකාර ලබා ගන්න.

අභිප්‍රේරණ ප්‍රවේශයන්

- අභිප්‍රේරණ සම්මුඛ සාකච්ඡා (MI)
- අභිප්‍රේරණය ඉහළ නැංවීමේ චිකිත්සාව (MET)

අභිප්‍රේරණ ප්‍රවේශයන්

- වෙනස්වීමේ අදියරයන් තුලදී සිදුවේ.
- වෙනස් වීම සඳහා ඇති පෙළඹීම කාලයත් සමඟ වෙනස් වෙයි.
- අභිප්‍රේරණය වැඩිදියුණු කළ හැකි ය.



අභිප්‍රේරණ ප්‍රවේශයන්

- සේවාලාභියා කේන්ද්‍ර කරගත් සහ ගැටුම්කාරී නොවන ඒවා වෙයි.
- මත්ද්‍රව්‍යයෙන් සිදුවන උපද්‍රව (හානි) හා දිගුකාලීන සෞඛ්‍ය ප්‍රතිඵල වසන් කළ හැකි ප්‍රතිඵල දායක තත්ත්වයන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය තුළ නැති බව ඒත්තු ගන්වන්න.
- ප්‍රතිකාර හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නැවැත්වීම පිළිබඳ දෙගිඩියාව විසඳීමට සේවාලාභීන්ට උදව් කරන්න.

අභිප්‍රේරණ ප්‍රවේශයන්

- වේගවත් වෙනසක් ඇති කිරීම සහ පවත්වා ගැනීමට සේවාදායකයින්ගේ අභ්‍යන්තර අභිප්‍රේරණය භාවිතා කරන්න.
- සේවා ලාභීන්ගේ අතීත ජයග්‍රහණ මත ගොඩ නැගෙන ගැටළු විසඳීම හෝ විසඳුම් කේන්ද්‍ර කරගත් උපාය මාර්ග ඇතුළත් කරන්න.

උපදේශක

- අධිකාරි චරිතයක් ලෙස නොව පුහුණුකරුවෙකු හෝ පහසුකම් සලසන්නකු ලෙස ක්‍රියාකරයි.
- ස්වාලාභියාව තේරුම් ගැනීම හා ගොඩනැගීම සොයා බලයි.
- සාර්ථකත්වයන් ගවේෂණය කරයි.

7.50

අභිප්‍රේරණ ප්‍රවේශයේ ප්‍රාථමික තාක්ෂණය

- ප්‍රවේශය.
- තීරණාත්මක තුලය අභ්‍යාස.
- විෂමතා හඳුනාගැනීම.
- නිශ්චිත වේගයකින් ඉදිරියට එළැඹීම.
- ප්‍රතිකාර නොලබන සේවාලාභීන් සමග පුද්ගලිකව සම්බන්ධ වීම.

7.51

අභිප්‍රේරණ සම්මුඛ සාකච්ඡා: නිර්වචනය

- පුද්ගල කේන්ද්‍රීය පසුබිමක වෙනසක් සඳහා යෝග්‍ය වාතාවරණයක් නිර්මාණය කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන උපදේශන තාක්ෂණය හෝ ශෛලිය.
- සහයෝගීතාවය එහි සාරයයි:
- හවුල්කරුවෙකු වැනි සම්බන්ධතාවයක් සන්නිවේදනය කිරීම.
- සම්මුඛ සාකච්ඡා ධනාත්මක අන්තර් පුද්ගල වාතාවරණයක් නිර්මාණය කරයි.

අභිප්‍රේරණ සම්මුඛ සාකච්ඡා: නිර්වචනය

- සේවාදායක-උපදේශක සබඳතාව වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා මූලික මූලධර්ම හෝ සංකල්ප පහක් READS යන කෙටි යෙදුමෙන් සාරාංශ කර ඇත:
  - ප්‍රතිවිරෝදයන් සමග ගණුදෙනු කිරීම.
  - සහකම්පනය ප්‍රකාශ කරන්න.
  - තර්ක කිරීම් වලින් වළකින්න.
  - වෙනස්කම් සංවර්ධනය කරන්න. (හඳුනාගන්න)
  - ස්වයං-සඵලත්වයට සහාය දක්වන්න.

අභිප්‍රේරණ ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ චිකිත්සාවන් (MET)

- MET උත්සාහ කරන්නේ:

  සේවාලාභීන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමට සහ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය වැළැක්වීම පිළිබඳ ඔවුන්ගේ දෙගිඩියාව විසඳා ගැනීමට උදව් කිරීමට සහ සේවාලාභියාගේ තීරණය ඒකාබද්ධ කිරීම සහ වෙනස් කිරීම සඳහා අවශ්‍ය සැලැස්ම සැකසීමට.

- ප්‍රවේශය සේවාලාභියා කේන්ද්‍රීය වෙයි. නමුත් උපදේශන සැසි සැලසුම් කර මෙහෙයවනු ලබන්නේ උපදේශක විසිනි.

අභිප්‍රේරණය ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ චිකිත්සාවන් (MET) සහ ඉලක්ක පිහිටවීම

- උපදේශකයින් නිරපේක්ෂ ඉලක්කයක් පනවා නැත.
- සෑම මත්ද්‍රව්‍යකින්ම නිදහස්ව සිටීම වැනි නිශ්චිත ඉලක්ක ගැන උපදේශකයින්ට උපදෙස් දිය හැක.
- ජීවන ඉලක්ක වල පුළුල් පරාසයක් ද ගවේෂණය කළ හැක.

අභිප්‍රේරණය ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ චිකිත්සාව යන සංකල්පය හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතාවය

- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීමේ ගැටලු අවම වශයෙන් සේවාලාභීන්ගේ ස්වේච්ඡා පාලනය යටතේ ඇති හැසිරීම් ලෙස සලකති.
- හැසිරීම වෙනස් කිරීමේ සාමාන්‍ය මූලධර්ම අදාළ වෙයි.

අභිප්‍රේරණය ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ චිකිත්සාව - සාරාංශය

- සංජානනික හා සමාජ මනෝ විද්‍යාවේ මූලධර්ම මත පදනම්ව උපදේශකවරයා:
  - අභ්‍යන්තර අභිප්‍රේරණය අවශ්‍ය වන අතර බොහෝ විට වෙනසක් ඇති කිරීමට අවශ්‍ය එකම සාධකය බව උපකල්පනය කරයි. වත්මන් හැසිරීම් සහ පුද්ගලික අරමුණු අතර නොගැලපීම් අවබෝධ කරගැනීමට සේවාලාභීන්ට උපකාර කරයි.
  - වෙනස්වීමට ඇති කැපවීම සහ ආශාව යන දෙකෙහිම සේවාලාභීන්ගේ ස්වයං අභිප්‍රේරණ ප්‍රකාශයන් අවධාරණය කරයි.

අභිප්‍රේරණය ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ චිකිත්සාවන්ගේ ඵලදායීතාව

- පර්යේෂකයින් විසින් පහත සඳහන් ඇබ්බැහිවීම් සඳහා MET ඵලදායී බව සොයාගෙන ඇත.
  - මද්‍යසාර
  - මර්ජුවානා (ගංජා)
  - නිකොටින්

7.58

කුඩා කණ්ඩායම් අභ්‍යාස - අභිප්‍රේරණ ප්‍රවේශ

- කුඩා කණ්ඩායම් පැවරුම් සඳහා මාතෘකා

කණ්ඩායම 1 - යොදා ගන්නා ප්‍රාථමික තාක්ෂණයන්/ ප්‍රවේශයයන්

කණ්ඩායම් 2 - අභියෝග

කණ්ඩායම් 3 - ස්වභාවය පිළිබඳ සමාලෝචනයක්

කණ්ඩායම් 4 - ශක්තීන්

කුඩා කණ්ඩායම් අභ්‍යාස - අභිප්‍රේරණ ප්‍රවේශය

- ඔබට පැවරා ඇති මාතෘකාව සාරාංශ කරන්න.

  කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා MET බිත්ති ග්‍රැෆික් එකක් නිර්මාණය කරන්න.

- පහත දැක්වෙන සම්පත් උපකාර කරගන්න.

  ඔබගේ අත්පොත් සහ සටහන්.

  මෙම EBP ක්‍රමය ගැන ඔබ දැනටමත් දන්නා දේ.

  සම්පත් පිටුව 7.3 (විශේෂයෙන් ශක්තීන් සහ අභියෝග සඳහා උපකාරි වෙයි)

ඉදිරිපත් කිරීම්

7.61

පවුල් සහභාගිත්වය

- පවුල් සහභාගිත්වය ආදර්ශයක් නොවේ. නමුත් එයින් ප්‍රතිඵල වැඩිදියුණු කළ හැකි ය.
- බොහෝ වැඩසටහන් ඇතැම් පවුල් සේවාවන් සපයයි.

පවුල් සේවාවන්

පවුල් සේවාවන්ට බොහෝවිට ඇතුළත් වන්නේ:

- පවුල් අධ්‍යාපනය
- පවුල් ආධාරක කණ්ඩායම්
- පවුල් උපදේශනය

පවුල් සහභාගීත්වය

- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතා ප්‍රතිකාරයේ දී පවුල් සහභාගීත්වය වැදගත් යැයි ඔබ සිතන්නේ ඇයි?

7.64

පවුලට ප්‍රතිසංධානය ප්‍රවර්ධනය කළ හැක

- ප්‍රතිකාර කිරීමට පෙර පවුලේ සාමාජිකයින් සේවාලාභියා සමග සම්බන්ධ වීම.
- ප්‍රතිකාර කිරීමෙන් පසු පවුලේ සාමාජිකයින් සේවාලාභියා සමග සම්බන්ධ වීම.
- පවුල් ක්‍රියාකාරීත්වයේ වෙනස්කම් ප්‍රකෘතිමත් වීමට ධනාත්මක බලපෑමක් විය හැක.

7.65

පවුල් සහභාගිත්වයේ ඉලක්ක

- පවුලේ සාමාජිකයන්ට ඉගෙන ගැනීමට උපකාර කරයි.
  - මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතා පවුල් ප්‍රශ්න හා බද්ධ වී ඇති ආකාරය, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතා සඳහා පවුලේ දෘෂ්ටිකෝණයෙන් හේතු වන බලපෑම්.
  - පවුල් සම්බන්ධතා රටාවන් යතා තත්ත්වයට එරෙහිව ක්‍රියාත්මක කළ හැකි යි
  - ඉක්මන් ප්‍රතිසාධන අභියෝගතා සඳහා සූදානම් වීම.
  - නැවත භාවිතයේ අනතුරු සංඥා හඳුනා ගැනීම.

පවුල් සහභාගිත්වයේ ඉලක්ක - දෙවන කොටස

- පවුලේ සාමාජිකයන්ට උපකාර කරන්න.
  - පවුලේ ශක්තීන් සොයාගෙන ගොඩනගා ගන්න.
  - තමන් වෙනුවෙන් දිගුකාලීන සහයෝගයක් ගොඩනගා ගන්න.

පවුල් වලට නිශ්චිත මැදිහත්වීමේ අවශ්‍යතා තිබිය හැකිය.

- පවුලේ සාමාජිකයින් සමීපතමයන් වීමට පෙර ඔවුන්ටද ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය විය හැකිය.
- බොහෝ සේවාලාභීන් ගේ පවුල් සතුව:
  - පරම්පරා ගණනාවක මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතා හෝ වෙනත් මානසික ආබාධ තිබිය හැක.
  - දරිද්‍රතාවය, සමාජ රෝග, සෞඛ්‍ය පද්ධතියට ප්‍රවේශ වීමට ඇති බාධක වැනි වෙනත් ගැටලු තිබිය හැකි ය.
  - බලාපොරොත්තු සුන්වීම සහ හානි වූ බැඳීම්.

7.68

පවුල් සහ සම්පත්

- පවුල් වලට ප්‍රතිසන්ධානය වෙනුවෙන් සම්පත් මෙන්ම විභව්‍යතාවයක් ද ඇත.
- පවුල් මැදිහත්වීම මෙම සම්පත් සංවර්ධනය සහ පවුලේ සාමාජිකයින් සවිබල ගැන්වීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

7.69

පවුල් ප්‍රවේශය (EBPs)

- චර්යාවාදි අඹුසැමි චිකිත්සාව (BCT)
- බහු පද්ධති චිකිත්සාව (MST)
  (යොවුන් වියේ පසුවන්නන්)
- බහුමාන පවුල් චිකිත්සාව (MDFT)
  (යොවුන් වියේ පසුවන්නන්)
- කෙටි උපායමාර්ගික පවුල් චිකිත්සාව (BSFT)
  (යොවුන් වියේ පසුවන්නන්)

චර්යාවාදි අඹුසැමි චිකිත්සාව (BCT)

- උපකල්පන:
  - සමීප හවුල්කරුවන් ට මත්ද්‍රව්‍ය වලින් නිදහස් ව සිටීම ශක්තිමත් කළ හැක.
  - සම්බන්ධතාවල ආතතිය අඩුවී යාම නැවත භාවිතය සඳහා ඇති අවස්ථා අඩු කරයි.

Source: O'Farrell, T. J., & Schein, A. Z. (2000). Behavioral Couples Therapy for Alcoholism and Drug Abuse. Journal of Substance Abuse Treatment, 18(1), 51–54.

චර්යාවාදී අඹුසැමි චිකිත්සක වැඩසටහන්හි සංරචක

- ප්‍රතිසාධනය හෝ සියලු මත්ද්‍රව්‍යයෙන් නිදහස්ව සිටිමේ සම්බන්ධතා.
- සම්බන්ධතා වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සහ පැවරුම්.
- නැවත භාවිතය වැළැක්වීමේ පැවරුම්.

BCT වැඩසටහන් හි තාක්ෂණික යෙදවුම්

- මාස 5 සිට මාස 6 තෙක් දිගු කාලීන සැසි අතර
  - පූර්ව සැසියේ සිටි භාවිතය තක්සේරු කරන්න.
  - ප්‍රතිසාධන එළඹුමට අදාළව සාකච්ඡා කරන්න.
  - ගෘහස්ථ පැවරුම් වැඩ සාකච්ඡා කරන්න.
  - සම්බන්ධතා ගැටලු සාකච්ඡා කරන්න.
  - නව යොවුන්විය ගැන කතා කරන්න.
  - අලුතින් ගෘහස්ථ පැවරුම් පවරන්න. ඉන්පසු ඒ ගැන කතා කරන්න.

7.73

BCT වැඩසටහන් හි සඵලතාව

- BCT ඵලදායි වන්නේ :
  - මද්‍යසාර භාවිතයේ යෙදෙන පුරුෂයින් ගේ අක්‍රමතා සහ ඔවුන්වෙගේ බිරින්දෑවරුන් වෙනුවෙන්.
  - මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හේතුවෙන් ආබාධිත තත්ත්වයට පත්වූ පිරිමි, කාන්තා සහ ඔවුන්ට සමීප අනෙකුත් අය වෙනුවෙන්.

BCT වැඩසටහන් හි සඵලතාව

- වසරක පසුවිපරම් වල දී තනි පුද්ගල ප්‍රතිකාර හා සසඳන කල ඉහළ ප්‍රතිඵලයක් පෙන්වයි.
  - ප්‍රතිකාර සඳහා පැමිණීම
  - ඕපියොයිඩ් භාවිතා කරන පුද්ගලයින් සඳහා ඖෂධ ප්‍රතිකාර වල නියැලීම හොඳින් පවත්වාගෙන යයි
- BCT මගින් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හේතුවෙන් ඇති වී තිබෙන පවුල් සහ නෛතික ගැටළු ද අඩු කර ඇත.

බහු පැතිකඩ චිකිත්සාව

- නිවස හා ප්‍රජාව තුළ ක්‍රියාත්මක දැඩි ප්‍රවේශයකි.
- චින්තනය සහ හැසිරීම වෙනස් කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමුකරයි.
  - මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතා සහිත යෞවනයන්.
  - ඔවුන්ගේ දෙමාපියන්.
- සංජානන චර්යා සහ සමාජ සංවර්ධන උපායමාර්ග භාවිත කරයි.
- පවුලේ ශක්තීන් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි.

බහු පැතිකඩ චිකිත්සාව

- ප්‍රතිකාර හැරයාමේ ඉහළ අනුපාතය නිවස තුලින්ම ඇතිවන අවශ්‍යතාවය මතු කරයි.
- වගකීම් සහගත හැසිරීම් ප්‍රවර්ධනය කරයි.
- පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ වගකීම් විරහිත ක්‍රියාවන් අඩු කරයි.
- නව යොවුන් වියේ පසු වන්නන් ගේ ජීවිතයේ සිදුවෙමින් පවතින දේ ආමන්ත්‍රණය කරයි.
- විශේෂිත ගැටළු ඉලක්ක කරගනිමින් ක්ෂණික ක්‍රියාමාර්ග ගනියි.

බහු පැතිකඩ චිකිත්සාවේ මැදිහත්වීම්

- බහු පැතිකඩ චිකිත්සාව අවධානය යොමු කරන්නේ:
  - පවුල, ගුරුවරුන්, මිතුරන්, නිවාස, පාසල, ප්‍රජාව සහ ගැටළු පවත්වාගෙන යන නව යොවුන් වියේ පසුවන්නන්ගේ ජීවිතයේ මූලිකාංග තුළ සහ අතර හැසිරීම් සීමා තක්සේරු කිරීම.
  - නව යොවුන්වියේ මිතුරන්ගේ සම්බන්ධතා ගොඩ නැගීම.
  - ශාස්ත්‍රීය හා වෘත්තිය කුසලතා ලබා ගැනීම.

බහු පැතිකඩ චිකිත්සාව ඉලක්ක කරන්නේ

- අතීතයේ සිදු වූ දේ පිළිබඳ අවබෝධයක් ඇති කර ගැනීම නොවේ.
- පවුලට දොස් පැවරීම හෝ දෙමාපියන් ලේබල් කිරීම මත නොවේ.

බහු පැතිකඩ චිකිත්සාව ඉලක්ක කරන්නේ ,

- දිගුකාලීන සාර්ථකත්වයේ යතුර ලෙස රැකබලා ගන්නන් සවිබල ගැන්වීම.

ප්‍රතිකාර සාර්ථකත්වය සඳහා MST උපදේශකයින් පමණක් වගකිව යුතුයි.

බහු පැතිකඩ චිකිත්සාවේ සඵලතාව

- බහු පැතිකඩ චිකිත්සාව යොමු වන්නේ:
  - නව යොවුන් වියේ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සැලකිය යුතු ලෙස අඩු කිරීමට.
  - ප්‍රතිකාර අතරතුර මෙන්ම අවම වශයෙන් මාස 6ක කාල සීමාවකට පසුව සිරගත කිරීම් හා නිවසින් පිටත බාලවයස්කරුවන් ස්ථානගත කිරීමේ ප්‍රමාණය අඩු කිරීමට.

බහුමානික පවුල් චිකිත්සාව (MDT)

නව යෞවනයින් සඳහා

- නව යොවුන් වියේ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය බලපෑම් ජාලයකට අනුව බලන කල,
    - තනි පුද්ගලයින්
    - පවුලක්
    - සමපදස්ථ මිතුරන්
    - ප්‍රජාව

7.81

බහුමානික පවුල් චිකිත්සාව ප්‍රතිකාර - නව යෞවනයන් සමඟින්

- තනි පුද්ගල පවුල් සැසි නිවාස, පාසල්, උසාවි හෝ ප්‍රජාව තුළ පවත්වනු ලැබේ.
- උපදේශකවරයා සහ නව යොවුන් වියේ කටයුතු කරන්නා:
  - තීරණ ගැනීම, සාකච්ඡා කිරීම සහ ගැටළු විසඳීමේ කුසලතා වැනි සංවර්ධන කාර්යයන්.
  - වෘත්තීය කුසලතා.
  - සිතුවිලි සහ හැඟීම් සන්නිවේදනය කිරීමේ කුසලතා.

බහුමානික පවුල් චිකිත්සාව ප්‍රතිකාර-
දෙමාපියන් සමඟින්

- දෙමාපියන් සමග සමාන්තර සැසි
  - දෙමවුපියන්ගේ විලාසය පරීක්ෂා කරන්න.
  - පාලනයෙන් බලපෑම වෙන්කර හඳුනාගැනීමට ඉගැනීම.
  - ඔවුන්ගේ දරුවන් කෙරෙහි ධනාත්මක සහ සංවර්ධනයට සුදුසු බලපෑමක් ඇතිකරවීම.

බහුමානික පවුල් චිකිත්සාව - සඵලතාවය

- MDFT පර්යේෂකයන් විසින් පහත දැක්වෙන මත්ද්‍රව්‍ය වල බලපෑම අවම කිරීමට හේතු බව හොයා ගෙන ඇත.
  - ගංජා සහ මද්‍යසාර භාවිතය
  - මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සම්බන්ධ ගැටලු

7.84

කෙටි උපායමාර්ගික පවුල් චිකිත්සාව (BSFT)

- සැසි 12 සිට 10 දක්වා සැලසුම් කර ඇත.
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතා සහ අනෙකුත් සහජනනීයව සිදුවන හැසිරීම් පවත්වාගෙන යන,
  - පවුල් අන්තර් ක්‍රියා ඉලක්ක කරයි.
  - නිවසේ හා පාසලේ ගැටලු ඇති කරන්නන් ඉලක්ක කරයි.
  - විරෝදාකල්පී හැසිරීම්.
  - නීතිවිරෝධී කටයුතු.
  - සමාජ විරෝධී මිතුරන් හා ඇසුරු කිරීම.
  - ආක්‍රමණශීලී හා ප්‍රචණ්ඩකාරී හැසිරීම්.
  - අවදානම් ලිංගික හැසිරීම්.

කෙටි උපායමාර්ගික පවුල් චිකිත්සාව - තාක්ෂණය

- පවුල් පද්ධති ප්‍රවේශය
- උපදේශක වරයාගේ කාර්ය භාරය;
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතා සඳහා සහාය වන පවුල් අන්තර් ක්‍රියා රටා හඳුනා ගැනීම සහ වෙනස් කිරීම.
  - විවිධ පවුල් තත්ත්වයන්ට අදාළව නම්‍යශීලී ප්‍රවේශයකි.
  - සැකසුම.
  - ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේද.

7.86

කෙටි උපායමාර්ගික පවුල් චිකිත්සාව - මැනුවලය

- **BSFT** යනු විෂය මාලාවක් මත පදනම් වූ ඉහළම ව්‍යුහගත වැඩ සටහනකි.
- ක්‍රියාත්මක කිරීමට විශේෂිත පුහුණුවක් අවශ්‍ය කරයි.

කෙටි උපායමාර්ගික පවුල් චිකිත්සාව - සඵලදායීබව

- නාගරික හිස්පැනික් පවුල් සමගින් අත්හදා බලා ඇත.
- පර්යේෂකයින් **BSFT** ඵලදායි බව සොයාගත්තේ,
  - මරිජුවානා, ගංජා හා සමස්ත මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අඩු කිරීමට.
  - හැසිරීම් ගැටළු අඩු කිරීමට.
  - පවුල් ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩි කිරීමට.

කුඩා කණ්ඩායම් අභ්‍යාස - පවුල් පාදක ප්‍රවේශය

- කුඩා කණ්ඩායම් පැවරුම් සඳහා මාතෘකා

    කණ්ඩායම් අංක එක - අභියෝග
    කණ්ඩායම් අංක දෙක - ශක්තීන්
    කණ්ඩායම් අංක තුන - ප්‍රාථමික තාක්ෂණික ක්‍රම/යෙදුම්
    කණ්ඩායම් අංක හතර - ස්වභාවය පිළිබඳ සමාලෝචනයක්

7.89

කුඩා කණ්ඩායම් අභ්‍යාස - පවුල් පාදක ප්‍රවේශය

- ඔබට පවරා ඇති මාතෘකාව සාරාංශ කරන්න.
  කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා පුවත්පත් මුද්‍රණය මත පවුල මත පදනම් වූ බිත්ති පුවත්පතක් නිර්මාණය කරන්න.
- පහත දැක්වෙන සම්පත් ඊට උපකාර කරගන්න.
  ඔබගේ අත් පොත් සහ සටහන්.

  මෙම EBP ක්‍රමය ගැන ඔබ දැනටමත් දන්නා දේ.

  සම්පත් පිටුව 7.3 (විශේෂයෙන් ශක්තීන් සහ දුර්වලතාවයන් සඳහා උපකාරි වෙයි)

හදිසි අවස්ථා කළමනාකරණය (CM)

- චර්යාත්මක මූලධර්ම මත පදනම්ව, හැසිරීම එහි විපාකය විසින් ශක්තිමත් කරයි. නැතහොත් එය නැවත නැවත සිදු වීමට ඉඩ ඇත.
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතා ප්‍රතිකාරයේදී (CM) යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ සේවාලාභීන්ට අවශ්‍ය හැසිරීම සඳහා අඩු වියදම් දිරිගැන්වීම් හෝ ත්‍යාග උපයාගැනීමට අවස්ථාව ලබාදීමයි.

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා අක්‍රමතා වල ඉදිරි දැක්ම

- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය පවත්වාගෙන යනු ලබන්නේ,
  - මත්ද්‍රව්‍ය ධනාත්මක ශක්තිමත් කිරීමකට බලපෑම් කරයි.
  - සියලු මත්ද්‍රව්‍යයන්ගෙන් නිදහස් වීමේ වේදනාව සමනය කිරීමේ සෘණාත්මක ශක්තිමත් කිරීම.
- පරායත්ත බවින් මිදීමට ඉක්මනින්ම ක්ෂණික විපාක ඇති කරන ශක්තිමත් කිරීමක් අවශ්‍ය කරයි.

සියලු මත්ද්‍රව්‍ය වලින් නිදහස් වීමේ ධනාත්මක විපාක

- සියලු මත්ද්‍රව්‍ය වලින් නිදහස් ව සිටීමේ ක්‍රියාවලියට එහිම අවසාන විපාක ඇත.
  - සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක්.
  - රැකියාව සහ ස්වයංපෝෂිත භාවය.
  - අධ්‍යාපනික අවස්ථා.
  - ධනාත්මක සබඳතා පවත්වාගෙන යාම.

අභිප්‍රේරණයේ ප්‍රතිවිපාක

- ප්‍රධාන චර්යාත්මක වෙනස්කම් කිරීමට උත්සාහ ගන්නා සේවාලාභියා විසින් සියලුම මත්ද්‍රව්‍ය වලින් නිදහස්ව සිටීමේ අභ්‍යන්තර විපාක අත්විඳීමට බොහෝ කාලයක් ගත වේ.
- එබැවින් පෙළඹීම සඳහා CM වෙනත් ත්‍යාග භාවිතා කරයි.
  - ප්‍රතිකාර පිළිපැදීම.
  - සියලුම මත්ද්‍රව්‍ය වලින් නිදහස්ව සිටීම.
  - ජීවන රටාවේ වෙනස්කම් අදාළ කරගැනීම.

CM අභිප්‍රේරණ

- හැසිරීම වෙනස් කිරීම සහ සියලු මත්ද්‍රව්‍ය වලින් නිදහස් වී සිටීම සඳහා පෙළඹවීම.
  - අපේක්ෂිත චර්යාවන් වෙත ක්‍රමානුකූලව විපාක ලබා දීම.
- ශක්තිමත් කිරීමේ ත්‍යාග යනු ධනාත්මක ප්‍රසන්න සහ ප්‍රතිලාභ ගෙනදෙන සිදුවීමක් හෝ වස්තූන් වෙයි.
- දඩයක් ඉවත් කිරීම, සීමා කිරීම් සිදුකිරීම වැනි උපස්ථම්භනද ඵලදායි වේ.

CM මඟ පෙන්වීමේ මූලධර්ම

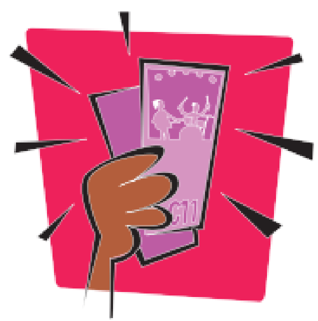
- සෑම කෙනෙකුටම අද්විතීය තාක්ෂණික ක්‍රම ඇත. නමුත් එම සියල්ල මාර්ගෝපදේශ මූලධර්ම සමූහයක් මඟින් මෙහෙයවනු ලැබේ.
  - නිරීක්ෂණය කළ හැකි හා මැනිය හැකි හැසිරීම් හඳුනාගැනීම.
  - ප්‍රතිකාර ඉලක්ක සපුරාගත හැකි අපේක්ෂිත හැසිරීම් වෙනසක් තෝරා ගැනීම.
  - ඉතාම කුඩාම වෙනසකට පවා උපස්තම්භන ලබාදීම.

තවත් CM මඟ පෙන්වීමේ මූලධර්ම

- අතිරේකව බෙදා හදා ගත හැකි මූලධර්ම
  - සේවාලාභීන්ට වඩාත් වැදගත් වන්නේ කුමක්දැයි විමසීමෙන් ඔවුන්ට අවශ්‍ය උපස්ථම්භක තෝරාගත හැකිය.
  - ඉලක්කගත හැසිරීම සිදුවූ වහාම උපස්ථම්භක ලබාදෙන්න.
  - නිතරම ශක්තිමත් කරන්නන් සොයා ගන්න.
  - පොරොන්දු වූවානම් ඒ සියලු උපස්ථම්භන ලබාදෙන්න.
  - වැඩි දිරිමත් වීමක් ලබා දීමට ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වන උපස්ථම්භන මාලාවක් භාවිතා කරන්න.

CM මාදිලීන්

- පර්යේෂණ පදනමක් සහිත **CM** කිහිපයක්:
  - වරප්‍රසාද සඳහා අවිනිශ්චිත ප්‍රවේශය, උදාහරණ ලෙස ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වන වරප්‍රසාද මට්ටම් පද්ධතියක් හරහා ගමන් කිරීම.
  - ස්ථානීය ත්‍යාග ලබාදීම.
  - නැවත පූර්ණය කිරීම හෝ වට්ටම්.
  - වවුචර් හෝ වෙනත් සංකේත ආර්ථික ප්‍රතිලාභ.



CM අභියෝග

අපේක්ෂිත හැසිරීම සඳහා උපස්තම්භන හඳුන්නා ගන්න.

- ප්‍රායෝගිකයි,
- කාර්ය මණ්ඩලයේ ශක්තියෙන් හෝ අධික වියදමකින් තොරව ලබා ගැනීම.
- භාවිතා කරන මත්ද්‍රව්‍ය යේ ප්‍රබල, ප්‍රසන්න, හෝ වේදනාව අඩු කිරීමේ බලපෑම ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීමට හෝ ආදේශ කිරීමට කාලයක් සමග ප්‍රමාණවත් තරමේ බලවත් බවකින් යුක්ත විය යුතු ය.

ප්‍රජා උපස්ථම්භන CR

- ද්‍රව්‍යමය හෝ වැඩසටහන ඇතුළත වරප්‍රසාද වෙනුවට සමාජ, විනෝදාත්මක, පවුල් හා වෘත්තීය උපස්ථම්භන භාවිතා කරයි.
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ හැසිරීම් වෙනස් කිරීමේ දී පාරිසරික සම්පත් ඵලදායී විය හැකි බවට වන පදනම මත පදනම් වෙයි.
- අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් ලෙස ශක්තිමත් සිද්ධි කළමනාකරණයක් ඇත.

7.100

ප්‍රජා උපස්ථම්භන ප්‍රවේශය හා වවුචර් ක්‍රමය

- සාක්ෂි මත තහවරු වූ භාවිතාවන් ලෙස ලේඛනගත කර ඇත.
  - කොකේන් සහ මද්‍යසාර වලට ඇබ්බැහිවීම සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමට සති 24ක දැඩි බාහිර රෝගී ප්‍රතිකාර.
- ප්‍රතිකාර ඉලක්ක
  - සෑම මත්ද්‍රව්‍යකින්ම නිදහස්ව සිටීම පවත්වා ගැනීම සඳහා නව ජීවන කුසලතා ඉගෙන ගැනීමට ප්‍රමාණවත් කාලයක්.
  - කොකේන් හා මද්‍යසාර භාවිතයේ යෙදෙන සේවාලාභීන් හා කටයුතු කිරීමේ දී වඩාත් යෝග්‍ය වෙයි.

වවුචර් ආකෘතිය සමඟ ප්‍රජා උපස්ථම්භනය

- සේවාලාභින් සෑම සතියකම තනි උපදේශන සැසි එකකට හෝ දෙකකට සහභාගි වන අතර, අවධානය යොමු කරන්නේ:
  - පවුල් සබඳතා වැඩි දියුණු කිරීම.
  - මත්ද්‍රව්‍ය හා මද්‍යසාර භාවිතය අවම කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ඉගෙනුම් කුසලතා.
  - වෘත්තීය උපදේශනය ලබා ගැනීම.
  - නව විනෝදාත්මක ක්‍රියාකාරකම් සහ සමාජ ජාල සංවර්ධනය කිරීම.

අනෙකුත් වැඩසටහන්වල පැතිකඩ

- වවුචර්පත් භාවිතා කරයි.
- කොකේන් භාවිතයෙන් නිදහස්ව ගත කරන ජීවන රටාවට අනුකූලව සිල්ලර භාණ්ඩ මිලයට ගැනීමට වව්චර් පත් ලබාදේ.

ප්‍රතිඵල

- ප්‍රජා උපස්ථම්භන ප්‍රවේශය සොයාගත් දේ,
- ප්‍රතිකාරයේ නියැලී සිටීමට සේවාලාභීන්ට පහසුකම් සැලසීම.
- කොකේන් වලින් නිදහස්ව සිටීමේ කාලය දිගු කිරීමට පහසුකම් සැලසීම.

ප්‍රජා උපස්ථම්භන සඵලදායිතාවය

- ප්‍රජා උපස්ථම්භන ප්‍රවේශය සඵලදායි ලෙස සොයාගෙන ඇත.
- විවිධ වැඩිහිටි හා නව යොවුන් වියේ ජයග්‍රහණයන් සමග.
- විවිධ ජනවාර්ගික පසුබිම සමග.
- බාහිර රෝගී සහ නේවාසික වැඩසටහන්.
- නව යොවුන් වියේ දරුවන් සඳහා සහ සැලසුම් කල විශේෂිත වැඩසටහන් සඳහා.

CM පොදුවේ ගත්කළ - සඵලතාවය

- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත අක්‍රමතා සඳහා ඵලදායි මැදිහත් වීමක් ලෙස ලේඛන ගත කර ඇත.
- මද්‍යසාර
- උත්තේජක
- ඕපියොයිඩ්
- මරිජුවානා (ගංජා)
- දුම් කොළ (නිකොටින්)

කුඩා කණ්ඩායම් අභ්‍යාස- CM අවදානම් කළමනාකරණය

- කුඩා කණ්ඩායම් පැවරුම් සඳහා මාතෘකා

කණ්ඩායම 1 - යොදා ගන්නා ප්‍රාථමික තාක්ෂණයන්/ ප්‍රවේශයයන්

කණ්ඩායම් 2 - ස්වභාවය පිළිබඳ සමාලෝචනයක්

කණ්ඩායම් 3 - අභියෝග

කණ්ඩායම් 4 - ශක්තීන්

කුඩා කණ්ඩායම් අභ්‍යාස - CM අවදානම් කළමනාකරණය

- ඔබට පවරා ඇති මාතෘකාව සාරාංශ කරන්න.

  කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා පුවත්පත් මුද්‍රණය මත CM අවදානම් කළමනාකරණයේ සොයාගත් කරුණු ඇතුළත් කර බිත්ති පුවත් පත නිර්මාණය කරන්න.

- පහත සඳහන් සම්පත් ඊට යොදාගන්න.

- ඔබගේ අත් පොත් සහ සටහන්.

  මෙම EBP ක්‍රමය ගැන ඔබ දැනටමත් දන්නා දේ.

  සම්පත් පිටුව 7.6 (විශේෂයෙන් ශක්තීන් සහ දුර්වලතාවයන් සඳහා උපකාරී වෙයි)

දොළොස් පියවර පහසුකම් සැලසීමේ චිකිත්සාව

- දොළොස් පියවර පහසුකම් සැලසීමේ චිකිත්සාව යනු මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ යෙදෙන්නෙකු 12 පියවර ස්වයං-උපකාර කණ්ඩායම් සමඟ අනුබද්ධව සහ ක්‍රියාකාරීව සම්බන්ධවීම මගින් වැළකී සිටීමේ සම්භාවිතාවය වැඩි කිරීම සඳහා නිර්මාණය කර ඇති ක්‍රියාකාරී නියැළීමේ උපාය මාර්ගයකි. එමඟින් සියළු මත්ද්‍රව්‍යයන්ගෙන් නිදහස් ව සිටීම ප්‍රවර්ධනය කරයි.

7.109

දොළොස් පියවර පහසුකම් සැලසීමේ චිකිත්සාව - මූලික අදහස් ත්‍රිත්වය

- පිළිගැනීම.
- යටත්වීම.
- දොළොස් පියවර රැස්වීම් සහ අදාල ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ක්‍රියාකාරීව මැදිහත්වීම.

7.110

දොළොස් පියවර වැඩසටහනක් විධිමත් ප්‍රතිකාර වලට සම්බන්ධ වන්නේ කෙසේ ද ?

- ස්වයං උපකාරී කණ්ඩායම් වලට වෘත්තීය ප්‍රතිකාර වල ප්‍රතිවිපාක අනුපූරක හා දීර්ඝ කිරීම් කළ හැක.
- වඩාත්ම කැපී පෙනෙන ස්වයං උපකාරී කණ්ඩායම් ඇල්කොහොලික් ඇනොනිමස් (AA), මාදක නිර්නාමික (NA) සහ කොකේන් ඇනොනිමස් (CA) සමඟ අනුබද්ධිතව දොළොස් පියවර පහසුකම් සැලසීමේ ආකෘතිය මත පදනම් වෙයි.
- මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහි වූවන්ට ප්‍රතිකාර කරන වෙනත් වැඩසටහන්, විධිමත් ප්‍රතිකාර අතරතුර සහ පසුව ස්වයං උපකාර කණ්ඩායම් වල ප්‍රතිකාර වලට සහභාගි වීමට සේවාලාභීන්ව දිරිමත් කරයි.

සඵලතාවය

- ආනුභවික අධ්‍යයන ගණනාවක ප්‍රතිඵල මෙම අන්‍යෝන්‍ය ආධාර කණ්ඩායම් සාමාජික සමීක්ෂණ වල ප්‍රතිඵල සනාථ කරයි.
- AA සහ NA සහභාගිත්වය බොහෝ විට වසර දාසයක් දක්වා දීර්ඝ කාලයක් සඳහා වැඩි දියුණු කළ මනෝ සමාජීය ක්‍රියාකාරීත්වය සහ ස්වයං කාර්යක්ෂමතාවයේ වැඩි මට්ටම් සමඟ සියලුම මත්ද්‍රව්‍යයන්ගෙන් නිදහස්ව සිටීම වැඩිකර දීම හා සම්බන්ධ වෙයි.

ප්‍රත්‍යාවර්ජීක අභ්‍යාස

- අද දවසේ ඔබ ඉගෙනගත් වඩාත් වැදගත් දේ කුමක් ද?
- ඔබ පුදුමයට පත් කළේ කවරක් ද?
- ඔබ තවදුරටත් ඉගෙනීමට ආශා කරන දේ කුමක් ද?

7.113

සිව්වන දිනය නිමාව

- අද ඔබගේ සහභාගීත්වයට ස්තූතියි.
- අද දිනය නිමාකිරීමට පෙර ඔබට කීමට හෝ ඇසීමට යමක් තිබේ ද?

පස්වන දිනය

සාක්ෂි මත පදනම් වූ ප්‍රතිකාර ආකෘතීන් සහ මැදිහත්වීම්

- ඖෂධවේදී මැදිහත්වීම්

7.116

ඖෂධවේදී චිකිත්සාව

- ඖෂධවේදී චිකිත්සාව යනු මනෝචිකිත්සක සහ චර්යාත්මක තත්ත්වයන්ට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා වෛද්‍යමය වශයෙන් නිර්දේශිත මනෝ ක්‍රියාකාරී ඖෂධ වර්ග භාවිතය ලෙස අර්ථ දක්වයි.
- ඖෂධ ආධාරක ප්‍රතිකාර (MAT) ඖෂධ සහය කොටගත් චිකිත්සාවන් ලෙස ද හැඳින්වෙයි.

මතකයට නගා ගන්න

- ඖෂධ වෛද්‍යවරයකු විසින් නිර්දේශ කළ යුතුයි.
- එය තනිව කළ හැකි ප්‍රතිකාරයක් නොවේ.
- උපදේශනය හා (CBT) හා (CM) සිද්ධි කළමනාකරණය සමග ඒකාබද්ධ කළ යුතුයි.

7.118

ඖෂධ සහය කොටගත් චිකිත්සාවන් (MAT) පහත පරිදි විස්තර කරනු ඇත.

- පහත පරිදි විස්තර කරනු ඇත.
    - ඕපියොයිඩ භාවිත ආබාධ සඳහා ඖෂධ සහය කොටගත් චිකිත්සාවන්
    - මද්‍යසාර භාවිත ආබාධ සඳහා ඖෂධ සහය කොටගත් චිකිත්සාවන්
    - දුම්කොළ භාවිත ආබාධ සඳහා ඖෂධ සහය කොටගත් චිකිත්සාවන්

ඕපියොයිඩ භාවිත ආබාධ සඳහා ඖෂධ සහය කොටගත් චිකිත්සාවන්

නැල්ට්‍රැක්සෝන්	බියුප්‍රිනෝෆීන්	මෙතඩොන්
නැල්ට්‍රැක්සෝන් ඕපියොයිඩ වල බලපෑම් අවහිර කරයි. ඕපියොයිඩ ඇගොනිස්ට් විසින් පුද්ගලයෙකුට ප්‍රීතිය දැනීම වළක්වයි. තීව්‍ර හා ක්ෂණික ඔපියොයිඩ් ඉවත් කර ගැනීමේ සලකුණු සහ රෝග ලක්ෂණ වැලැක්වීම සිදුකරයි. නැල්ට්‍රැක්සෝන් ආරම්භ කිරීමට පෙර දින කිහිපයක් සඳහා පුද්ගලයෙකු වෛද්‍යමය ලෙස විෂ ඉවත් කර ඔපියොයිඩ් රහිතව සිටිය යුතු ය. මුඛ මාර්ගයෙන් නැල්ට්‍රැක්සෝන් ලබා දීම බොහෝ විට අඩු ය.	බියුප්‍රිනෝෆීන් හෝ වෙනත් ඕපියොයිඩ නිසා ඇති වන ප්‍රීතිය සහ සන්සුන් භාවය ඇති නොකර ඉවත්වීමේ විරමණ හා රෝග ලක්ෂණ අඩු කිරීම හෝ ඉවත් කිරීම සිදුකරයි.	මෙතඩොන් ඕපියොයිඩ ගැටළු වලට ප්‍රතිකාර කරන පැරණිතම ඖෂධයයි. මෙතඩොන් විෂහරණය කිරීමේ ක්‍රියාවලියක කොටසක් ලෙස භාවිතා කළ හැක. නැතහොත් එය ඕපියොයිඩ භාවිත ගැටළුවලට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා දිගුකාලීන ඖෂධයක් ලෙස භාවිතා කළ හැක. මෙතඩොන් ලෝක සෞඛ්‍ය සංගමයේ අත්‍යාවශ්‍ය ඖෂධ ලැයිස්තුවේ ඇති ඖෂධයකි.

ඔපියොයිඩ භාවිත ආබාධ සඳහා ඖෂධ සහය කොටගත් චිකිත්සාවන්

නැල්ට්‍රැක්සෝන්	බියුප්‍රිනෝෆීන්	මෙතඩෝන්
අවවාදයයි නැල්ට්‍රැක්සෝන් වලට රෝගීන් ඇලියාවක් (බැඳීමක්) ඇති කර ගැනීම විශේෂයෙන් එය මුඛ මාර්ගයෙන් ලබා දීමෙන් සිදුවන බවක් දක්නට ලැබීම ගැටලුකාරී ය. රෝගීන් සඳහා නැල්ට්‍රැක්සෝන් චිකිත්සාව පිළිපැදීම පහසු කිරීම සඳහා එන්නත් කිරීම වෙනුවෙන් දිගුකාලීන සංයෝජන නිර්මාණය කිරීමක් කර ඇත.	**අවවාදයයි** බියුප්‍රිනෝෆීන් අනිසි ලෙස භාවිතා කල අය අතර සමහර රෝගීන් එය එන්න කර ගැනීමට උත්සාහ කරයි. මේ අනුව බියුප්‍රිනෝෆීන් සංයුතියට නැලොක්සෝන් (නැල්ට්‍රැක්සෝන් වැනිම ඕපියොයිඩ ප්‍රතිරෝධයක්) ඇතුලත් කර එමගින් බියුප්‍රිනෝෆීන් එන්නත් කිරීමෙන් ඉක්මනින්ම ඕපියොයිඩ ඉවත් කරන්නත් එමගින් අනිසි භාවිතය අධෛර්යමත් කරන්නත් කටයුතු කිරීමට පුළුවන.	**අවවාදයයි** මෙතඩෝන් ප්‍රතිකාරය සිදුකරන්නේ විශේෂිත පරිසරයකයි.(උදා:මෙතඩෝන් නඩත්තු සායන.) ඇතැම් රටවල මෙතඩෝන් සමග ස්ථාවර වී ඇති රෝගියා දින කිහිපයක් හෝ සතියක කාලයක් නිවසට ගෙන ගොස් අධීක්ෂණය කිරීමේ වැඩසටහන් වලට සම්බන්ධ කරගෙන ඇත. මේ නිසා රෝගීන්ට දිනපතා ඖෂධ ලබා ගැනීම මිල අධික වීම හෝ දුෂ්කර වන්නට ද පුළුවන.

මද්‍යසාර භාවිත ආබාධ සඳහා ඖෂධ සහය කොටගත් චිකිත්සාවන්

නැල්ට්‍රැක්සෝන්	ඩයිසල්ෆිරාම්	අකම්ප්‍රොසේට්
නැල්ට්‍රැක්සෝන් යනු අධික මද්‍යසාර භාවිතය අවම කිරීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි ඖෂධයකි. මෙම ඖෂදය වෙත අයදුම්කරුවන්ට නැල්ට්‍රැක්සෝන් ආරම්භ කිරීමට පෙර බාහිර රෝගී පසුබිමක මද්‍යසාරයෙන් නිදහස්ව කලක් සිටිය යුතු වේ.	ඩයිසල්ෆිරාම් ශරීරය මද්‍යසාර බිඳීම (පරිවෘත්තිය) අවහිර කරයි. ඔක්කාරය හා සමේ රතු පැහැය ඇති වීම වැනි අප්‍රසන්න රෝග ලක්ෂණ ඇති කරයි. විරමණ කාලය සම්පූර්ණ කරලා කරන ලද මද්‍යසාර පරායත්තබවට පත්වූ රෝගීන් මෙයට ඇතුලත් ය. ඉතා හොඳින්ම, ඩයිසල්ෆිරාම් සඳහා අපේක්ෂකයින් මද්‍යසාරයෙන් නිදහස් ව සිටීමට කැප විය යුතු අතර පවුලේ සාමාජිකයකු හෝ ප්‍රතිකාර වැඩසටහනේ අධීක්ෂණය යටතේ ඩයිසල්ෆිරාම් ගැනීමට කැමැති විය යුතු ය.	අකම්ප්‍රොසේට් මගින් රෝගීන්ට මද්‍යසාරයෙන් තොරව සිටීම පහසු කරයි. මෙම රෝගීන් අතරට ඇතුළත් වන්නේ: ප්‍රතිකාර ආරම්භ කිරීමට මද්‍යසාරයෙන් නිදහස් විය යුතුයි. තීව්‍ර විරමණ වලින් පසුව මද්‍යසාරයෙන් නිදහස් විය යුතු යි. සුවතාවය වෙනුවෙන් ප්‍රයත්න දරන්නන් විය යුතුයි. ඊට අතිරේකව අකම්ප්‍රොසේට් සමග ප්‍රතිකාර කිරීමේදී නැවත භාවිතයට පත් වීමෙන් පෙළෙන රෝගීන්ට දිගටම ඖෂධ භාවිතයේ ප්‍රතිඵල අත්කර ගත හැකි ප්‍රතිලාභ දිය හැකි විය යුතුයි.

මද්‍යසාර භාවිත ආබාධ සඳහා ඖෂධ සහය කොටගත් චිකිත්සාවන්

නැල්ට්‍රැක්සෝන්	ඩයිසල්ෆිරාම්	අකම්ප්‍රොසේට්
අවවාදයයි • ඖෂධයට අධි සංවේදීයි. • මාදක වලට වේදනා නාශකයක් ලෙස භාවිත කළ හැකියි. • අක්මා රෝග ඇති කරයි. • තීව්‍ර ඕපියොයිඩ විරමණ ඇති කරයි.	**අවවාදයයි** • ඖෂධයට අධි සංවේදීයි. • සැලකිය යුතු අක්මා රෝග ඇති කරයි. • ශරීරය තුල මද්‍යසාර තවමත් පවතීයි. • කිරීටක ධමනි අවහිර කරයි. • දියවැඩියාව ඇති කරයි..	**අවවාදයයි** • ඖෂධයට අධි සංවේදීයි. • වකුගඩු අකර්මණ්‍යතා ඇති කරයි.(මාත්‍රා වෙනස් කළ යුතුයි.) • වැඩිහිටි අවධියේ ඉහළින්ම සිටින වැඩිහිටියන් හෝ විෂාදයෙන් පෙළෙන රෝගීන් සඳහා පමණක් විභව්‍ය ප්‍රතිලාභ විභව්‍ය අවදානම සලකා සාධාරණීකරණය කළ හැකි ය.

7.123

දුම්කොළ භාවිත ආබාධ සඳහා ඖෂධ සහය කොටගත් චිකිත්සාවන්

වැරෙනික්ලයින්	බුප්රොපියන්
වැරෙනික්ලයින් යනු දුම්පානයට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා විශේෂයෙන් නිපදවන ලද ඖෂධයකි. එය නිකොටනික් තොලිනර්ජික් ප්‍රතිග්‍රාහක වලට අර්ධ වශයෙන් ක්‍රියා කරන බැවින් එයින් නිකොටින් වලින් ඇති කරන බලපෑම අඩු කරලන්න සමත් වෙයි. එය පාර්ශවීය ඇගොනිස්ට් එකක් බැවින් එමගින් ඇකම්බන්ස් න්‍යෂ්ටීන් ඔස්සේ නිපදවන ඩොෆමින් ප්‍රමාණය අඩු කරයි. එසේම නිකොටින් ප්‍රතිග්‍රාහක සඳහා එහි වැඩි ලබැඳියාව නිසාම දුම් පානය කරන අවස්ථාවේ දී අවස්ථාවේ දී නිකොටින් ක්‍රියාකාරීත්වය අවහිර කරයි. දුම්කොළ භාවිතය හා සම්බන්ධ විපාක දුර්වල කිරීම මින් කරයි.	බුප්රොපියන් ඩොපමයින් සහ නොරඩ්‍රිනලින් නැවත ලබා ගැනීම වලකන විෂම විශාද නාශකයක් වන අතර පෙර මානසික අවපීඩනය නොමැති රෝගීන් පවා දුම්කොළ මත පරායත්ත වීම උදෙසා ප්‍රතිකාර කිරීමේදී එය ප්‍රයෝජනවත් වූ බව ඔප්පු වී ඇත.

දුම්කොළ භාවිත ආබාධ සඳහා ඖෂධ සහය කොටගත් චිකිත්සාවන්

වැරෙනික්ලයින්	බුප්රොපියන්
අවවාදයයි වැරෙනික්ලයින්, රෝගීන් වෙනුවෙන් ප්‍රවේශමින් භාවිතා කරන්න. • සැලකිය යුතු වකුගඩු ආබාධ හා බරපතළ මානසික රෝග සමගින් ඩයලයිසිස් වීමක් ඇත. • FDA අවවාදයः රෝගීන් මානසික අවපීඩනය, කලබල වීම, හැසිරීම්වල වෙනස්වීම් වාර්තා කර ඇත. • එසේම සිය දිවි නසා ගැනීමේ සිතුවිලි මෙන්ම සියදිවි නසා ගැනීම් ද වාර්තා විය. නිර්දේශිත ආරක්ෂිත භාවිතය පිළිබඳ වැඩිදුර යාවත්කාලීන වීම සඳහා බලන්න. අතුරු ආබාධः ඔක්කාරය, නින්ද නොයෑම, අසාමාන්‍ය වර්ණාවලි දෘශ්‍යවීම සහ අමුතු හීන පෙනීම.	**අවවාදයයි** භාවිතා කිරීම සඳහා සුදුසු නොවේ. • දැනට මොනෝ ඇමයින් ඔක්සයිඩ්(MAO) නිශේදනයන් භාවිතා කරන්නන්. • වෙනත් ඕනෑම ආකාරයක බුප්රොපියන් භාවිතා කරන්නන්. • අපස්මාරය පිළිබඳ ඉතිහාසයක් ඇත් පුද්ගලයින්. • ආහාර සමග අක්‍රමිකතා ඇතිවීමද සිදුවෙයි. (පැකේජ් ඇතුලත් කිරීමේදී අනතුරු ඇඟවීම් බලන්න.) විශේෂයෙන්ම මෙම භාවිතාවන් ළමුන්, යෞවනයන් හා තරුණ වැඩිහිටියන් භාවිතා කරන විට සියදිවි නසාගැනීම හා ප්‍රති විශාද ඖෂධ භාවිතයේදීත් සැලකිල්ල දක්වන්න. • අතුරු ආබාධः වියළි මුඛය, නින්ද නොයාම

කුඩා කණ්ඩායම් අභ්‍යාස- පරායත්ත බව උදෙසා ඖෂධවේදී චිකිත්සාව

- කුඩා කණ්ඩායම් පැවරුම් සඳහා මාතෘකා

කණ්ඩායම 1 - යොදා ගන්නා ප්‍රාථමික තාක්ෂණයන්/ ප්‍රවේශයයන්

කණ්ඩායම් 2 - ස්වභාවය පිළිබඳ සමාලෝචනයක්

කණ්ඩායම් 3 - අභියෝග

කණ්ඩායම් 4 - ශක්තීන්

කුඩා කණ්ඩායම් අභ්‍යාස- පරායත්ත බව උදෙසා ඖෂධවේදී චිකිත්සාව

- ඔබට පවරා ඇති මාතෘකාව සාරාංශ කරන්න.

  කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා පුවත්පත් මුද්‍රණය මත ඔබගේ නිර්මාණය කරන්න.

- පහත සඳහන් සම්පත් ඊට යොදාගන්න.

- ඔබගේ අත් පොත් සහ සටහන්.

  මෙම EBP ක්‍රමය ගැන ඔබ දැනටමත් දන්නා දේ.
  සම්පත් පිටුව 7.7 (විශේෂයෙන් ශක්තීන් සහ දුර්වලතාවයන් සඳහා උපකාරී වෙයි)

7.127

සාක්ෂි මත තහවුරු වූ ප්‍රතිකාර ක්‍රම සහ මැදිහත්වීම් (WHO)

- ප්‍රතිසාධන කළමනාකරණය.
  - ප්‍රතිසාධන කළමනාකරණයට මත්ද්‍රව්‍ය ප්‍රතිකාර උපදේශකයෙකු විසින් සිදු කරනු ලබන නිරන්තර නිරීක්ෂණ හෝ පසුවිපරම් රැස්වීම් හෝ දුරකථන ඇමතුම් ඇතුලත් වෙයි.
  - පරීක්ෂණ මගින් ප්‍රතිසාධනය වීමට සහ නැවත භාවිතය වලක්වා ගැනීමට උපකාරී වේ යැයි ඉන් ඇගවීම් කර ඇත.
- ප්‍රතිසාධන පරීක්ෂාවන් කාලයත් සමග සුව වීම කළමනාකරණය කිරීමේ ඵලදායි ක්‍රම වන අතර, දිගුකාලීන මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ ආශාව ඇති පුද්ගලයින් අතර සියලු මත්ද්‍රව්‍යයෙන් නිදහස් ව සිටීම ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අඩු කිරීම සඳහා එමගින් ලාභදායී මෙන්ම වියදම අඩු කිරීමේ උපායමාර්ග ලෙස සාක්ෂි තිබේ.

කුඩා කණ්ඩායම් අභ්‍යාසඃ
සාක්ෂි මත තහවුරු වූ භාවිතාවන්

- එකම ප්‍රදේශයේ වැඩ කරන හතර පස් දෙනෙකුගෙන් යුත් නව කුඩා කණ්ඩායම් සාදන්න.
- එම කණ්ඩායම් තුළ ඔබ නැවත අසුන්ගන්න.
- සෑම කෙනෙකුටම සහභාගිවීමට අවස්ථාවන් ඇති බව සහතික කරගැනීමට පහසුකම් සපයන්නෙකු තෝරාගන්න.
- වාර්තාකරුවකු ද තෝරා ගන්න.

විශාල කණ්ඩායම් අභ්‍යාසඃ
සාක්ෂි මත තහවුරු වූ භාවිතාවන් - ප්‍රශ්න

- ඔබ ඔබේ සංවිධානයේ සහ ප්‍රදේශයේ භාවිතා කරන EBP මොනවා ද ?
- ඔබගේ ආයතනික කලාපීය හා සංස්කෘතික ඉදිරි දැක්ම ක්‍රියාත්මක කිරීමට වඩාත් පහසු EBP මොනවා ද?
- අභියෝග මොනවා ද?