

**Psychological Academic Books written by Dr. Kalyani Ruwanpathirana (Ph.D)**

Research Publications ( Book of Abstracts – Sinhala Version )

Title	Date	Abstract (minimum 300 words)	Published Source (Path of link)
<p align="center"><b>Covid – 19 පාලනය මානසික අසමතුලිතතා සඳහා උපදේශනයේ අවශ්‍යතාවය</b></p>  <p align="center"><b>ISBN – 978-955-42659-4-3</b></p>	<p align="center"><b>2020</b></p>	<p>උපදේශනය යනු සවන්දීම පමණක් බව බොහෝ දෙනා සිතති. නිවැරදි උපදේශන ක්‍රම මගින් මානසික සෞඛ්‍යය සහ පුද්ගල ඵලදායිතාව නංවාලීම පමණක් නොව පුද්ගලයාට නිවැරදි තීරණ ගැනීමට අවශ්‍ය මග පෙන්වීම ද සිදු කෙරේ. එසේ ම ආත්ම ශක්තිය හා දරාගැනීමේ ශක්තිය වර්ධනය කර ගැනීමට උපකාර වන අතර ම වේදනාව සමනය කර ගැනීමට ද හැකියාව ලැබේ. පුද්ගල ඇතුළාන්තයේ ඇලෙමින් ගැටෙමින් විඳවමින් පැවති ගැටළු ධනාත්මකව විසඳා ගැනීමට මග පෙන්වන අතර ම ආකතිය පාලනය හා සමනය කරමින් සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණයට මෙන් ම සෞඛ්‍ය වර්ධනයට උදව් දේ. කායික රෝගාබාධ වලදී ඊට අනුකූල පර්යේෂණ රාශියකින් අදාළ රෝගය හා ඖෂධය විනිශ්චය කිරීම පහසු කාර්යයක් වුව ද නොපෙනෙන නොදන්නා මීට පෙර හඳුනා නොගත් වෛරසයකට ප්‍රතිකාර කිරීම අතිශයින් අසීරු කරුණක් වේ. එසේ ම රුදුරු වසංගතයන්ට භාජනය වීමෙන් බෝ නොවන රෝග වන (හෘදයාබාධ, අධිරුධිර පීඩන, පිළිකා, දියවැඩියාව, අංශගාග, වකුගඩු ආබාධ) ආදී රෝග සඳහා දිගු කාලීනව ඖෂධ ගන්නා පිරිස් රැක ගැනීමට ද සිදු වී ඇත. එසේ ම නිවස තුළට සිර වී සිටින පාසල්</p>	<p align="center"><b>ට්‍රිල් ප්‍රින්ට්ස් හා ගොඩගේ සහෝදරයෝ</b></p>

		<p>/විශ්වවිද්‍යාල/ නොයෙකුත් අධ්‍යාපන ආයතනවල සිසුන් හා සාමාන්‍ය ජනයාගේ ආතතිය වර්ධනය නොවීමට ද වගබලා ගත යුතුය.</p> <p>මෙවැනි මොහොතක මනෝ මූලික රෝගාබාධ උත්සන්න වීමට ඇති හැකියාව ප්‍රබල ය. මනෝ විද්‍යානුකූලව ශාස්ත්‍රීය උපදේශනයක් තුළින් බරපතල ලෙස අවුරුදු ගණනාවක් පීඩා විඳි ඖෂධවලින් කිසිදු ප්‍රතිඵලයක් නොලත් මනෝ මූලික රෝගාබාධ රාශියකට නිශ්චිත වූ ස්ථිර විසඳුම් බෞද්ධ උපදේශනය හා මනෝ ප්‍රතිකාර තුළින් ලබාදිය හැකි බව සායනික වාර්තා රාශියකින් අප සනාථ කර ඇත. එබැවින් ප්‍රතිකාරාත්මක උපදේශනය නූතන සමාජයේ කාලීන අවශ්‍යතාවයකි. එසේ ම Covid -19 හෙවත් කොරෝනා වෛරසය ලෝකය ම වෙලාගත් මොහොතක සෑම පුද්ගලයෙකුම අනුගමනය කළ යුතු වර්ගාධර්ම රාශියක් නීතිමය රාමුවක් තුළ එම නිර්නායකයන්ට යටත් ව පිළිපැදීමට නිර්දේශ විය. එය වසංගතය පළවා හැරීමට පාලනයට හා රෝගයෙන් මිදීමට බෙහෙවින් උපකාරී වන බව අපි දනිමු.</p> <p>මෙවන් පරිසරයක් තුළ වසන්ගතය අප රට වැළඳ ගන්නා විටත් මනෝ ව්‍යාධීන් වලින් පීඩා විඳිමින් උපදෙස් ලබමින් සිටි පිරිස් ද නිදන්ගත රෝගාබාධ හා බෝ නොවන රෝගවලට නතු වී සිටි පිරිස් ද සිටියහ. ඔවුන් දැඩි අසහනකාරී තත්ත්වයන්ට පත් වූ අතර මෙම කාලය සාමාන්‍ය ජනයා තුළ ද හීතිය වර්ධනය වූ</p>	
--	--	---	--

	<p>වකවානුවකි. දුරස්තභාවය රැකගනිමින් රැකියාවට යාමෙන් වැළකී සමීපතයන් ඇසුරු කිරීමෙන් වෙන් වී තම සියලු ආදායම් මාර්ග අඩපණ ගැන්වෙමින් බලාපොරොත්තු කඩ වූ මොහොතක සමස්ත ජනයා තුළ මානසික පීඩනය උත්සන්න වීම පුද්ගල සෞඛ්‍යයට හා ප්‍රතිශක්තියට අහිතකර තත්වයකි. එබැවින් තම තමන්ගේ ප්‍රතිශක්තිය රැකගනිමින් මානසික පීඩනයන් වර්ධනය වීමට මෙමගින් ඉඩ නොදී දෛනික වර්යාවන් සකස් කරගත යුතුය. වෛරසයට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය ප්‍රතිශක්තිය තමා තුළ ම වර්ධනය කර ගැනීමට අවශ්‍ය වර්යාධර්ම රාශියක් සම්පිණ්ඩනය කිරීම මෙම කුඩා කෘතියේ මුඛ්‍යය පරමාර්ථය වන අතර අතීතයේ භාවිතා කළ පාරම්පරික ආහාර විභරණ ශ්‍රී ලාංකික ජන විඤ්ඤාණයේ පෝෂණයට මෙන් ම රුදුරු වසංගතයන්ගෙන් මිදීමට ද හේතු වූ බව පෙන්වාදීම තවත් සුවිශේෂී අරමුණකි.</p>	
--	--	--

**Research Profile links**

<b>Google Scholar</b>	
<b>LinkedIn</b>	
<b>Research Gate</b>	