

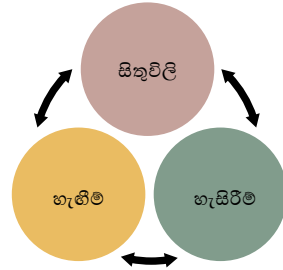
දකුණු ආසියානු සම්භවයක් ඇති කැතෝඩියානුවන් සඳහා සංස්කෘතික වශයෙන් අනුවර්තනය කරන ලද සංජානන වර්ග විකිත්සාව (CaCBT)

පොදු තොරතුරු

සංජානන වර්ග විකිත්සාව (CBT) යනු කුමක්ද?

- ▶ ඉතා ඵලදායී සාක්ෂි මත පදනම් වූ මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාරයකි
- ▶ මානසික අවපීඩනය සහ කාංසිය ඇතුළු පුළුල් පරාසයක ගැටළු වලට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා භාවිතා කරයි.

පුද්ගලයෙකුගේ සිතුවිලි, හැඟීම් සහ ක්‍රියාවන් එකිනෙකාට බලපාන ආකාරය පිළිබඳව CBT අවධානය යොමු කරයි.



දකුණු ආසියාතිකයන් සඳහා CBT භාවිතා කළ යුත්තේ ඇයි?

- මානසික සෞඛ්‍යය තේරුම් ගන්නා ආකාරය සහ කාංසිය සහ මානසික අවපීඩනය වැනි මානසික රෝග තත්ත්වයන්ගේ **ලක්ෂණ ප්‍රකාශ කෙරෙන හා ඒවාට ප්‍රතිකාර කෙරෙන** ආකාරය කෙරෙහි සංස්කෘතික බලපෑම.
- CBT **බටහිර සාරධර්ම** භාවිතයෙන් සංවර්ධනය කරන ලද්දක් වන අතර දකුණු ආසියාතික සම්භවයක් ඇති පුද්ගලයන් සඳහා ඒ ආකාරයෙන්ම භාවිතයට ගත නොහැකි වනු ඇත.
- දකුණු ආසියානු කැතෝඩියානුවන්ගේ සංස්කෘතික අවශ්‍යතා වඩා හොඳින් සපුරාගැනීමට හැකිවන පරිදි CBT අනුවර්තනය කරගැනීම වඩාත් **හොඳ ප්‍රතිඵලවලට** හේතු විය හැක.



සංස්කෘතික වශයෙන් අනුවර්තනය කරගන්නා ලද CBT ක්‍රියා කරන්නේ කෙසේද?

සංස්කෘතික වශයෙන් අනුවර්තනය වූ CBT පිළිබඳ පුහුණු වූ විකිත්සාගීන් විවිධ උපාය මාර්ග සහ ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතා කරති, ඒවා අතර:

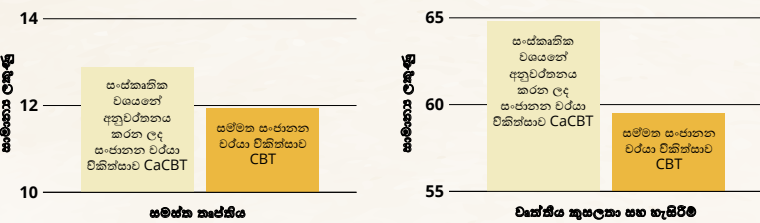
- ▶ සංස්කෘතික වශයෙන් සුදුසු වාක්‍ය බණ්ඩ භාවිතය
- ▶ දකුණු ආසියානු සංස්කෘතිය තුළ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ භූමිකාවන් අවබෝධ කර ගැනීම
- ▶ දකුණු ආසියානු පවුල් භූමිකාවන් සහ වගකීම් අවබෝධ කර ගැනීම
- ▶ ආගමික සහ/හෝ ප්‍රජා නායකයින් සමඟ සම්බන්ධ වීම
- ▶ මානසික සෞඛ්‍යය සම්බන්ධයෙන් පවතින පසුගාමී චින්තනය අවබෝධ කර ගැනීම



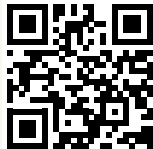
පර්යේෂණය මගින් කුමක් පවසන්නේද?

ඇබ්බැහිවීම සහ මානසික සෞඛ්‍යය සඳහා වූ මධ්‍යස්ථානය (CAMH) සහ හවුල්කාරී ආයතන විසින් දකුණු ආසියාතික කැතෝඩියානුවන් සම්මත CBT සහ සංස්කෘතික වශයෙන් අනුවර්තනය කරන ලද CBT සඳහා ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය සංසන්දනය කිරීම වෙනුවෙන් අධ්‍යයනයක් සිදු කරන ලදී.

සම්මත CBT හා සසඳන විට **CaCBT සමූහය** තුළ ඉහළ මට්ටමේ **සහභාගීත්වයක් සහ තෘප්තියක්** දක්නට ලැබුණි.



දකුණු ආසියාතිකයන් සඳහා වන **CaCBT** සම්බන්ධයෙන් වැඩිදුර තොරතුරු දැන ගැනීමට ඔබ කැමති නම් කැරුණාකර ට පිවිසෙන්න: <https://www.camh.ca/CaCBT>



“අප වැඩ කළ [...] ඉලක්කය හරියටම මා වැඩ කිරීමට බලාපොරොත්තු වූ ඉලක්කයයි. [මගේ විකිත්සාගීය] එය දැන සිටීම ගැන මම සතුටු වෙනවා! ඇය සංස්කෘතිය දැන සිටි අතර මගේ සංස්කෘතිය ගැන ඇයට තේරුම් කර දීම මට කාලය ගත කිරීමට සිදු වූනේ නෑ.”
- සහභාගිවන්නා

“මට ලබාදුන් විකිත්සාවකට සමඟ සම්බන්ධ වීමේ දී මට ක්ෂණිකව පහසු හැඟීමක් ඇතිවුණා. මට තිබෙන ගැටළු සම්බන්ධයෙන් ලැජ්ජාවකින් තොරව පහසුවෙන් කතා කිරීමට එය මට උපකාරී වුණා.”
- සහභාගි වන්නා



මෙහි ප්‍රකාශිත අදහස් Health Canada හි අදහස් ඒ අනුරිතම නියෝජනය නොකරයි.

සීමා මෑතක සිට නිරන්තර හිසරදය සහ අපීරණයට ගොදුරු වූ ගුරුවරියකි. තමාට අභිප්‍රේරණයක් නොමැති බවත් ශක්තිය අඩු බවත් ඇයට ඇතුනි.

සීමා මානසික අවපීඩනය සහ කාංසිය වැනි රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන බවට ඇගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා පවසන ලදී.

තම ප්‍රාදේශීය ප්‍රජා සංවිධානය විසින් පවත්වනු ලබන සංජානන වර්ෂා විකිත්සා (CBT) සැසිවලට සහභාගී වන ලෙස ඇගේ වෛද්‍යවරයා සීමාට නිර්දේශ කරන ලදී.



සැසි කිහිපයකට සහභාගී වීමෙන් පසු සීමාට හැඟී ගියේ එම ප්‍රතිකාරය තුළ තමාට සාර්ථක ප්‍රතිඵලයක් නොලැබෙන බවයි. විකිත්සක සැසිවලදී ඇයගේ සංස්කෘතික පසුබිම හෝ වටිනාකම් පැහැදිලිව වටහා නොගත් බව ඇයට හැඟී ගියේය.

මේ බලාපොරොත්තු සුන්වීම ගැන සීමා ඇගේ මිතුරිය සමඟ කතා කළාය.

දකුණු ආසියාතිකයින් සඳහා සංස්කෘතික වශයෙන් අනුවර්තනය කරන ලද CBT පිළිබඳ පුහුණුවක් සහිත විකිත්සකයෙකු වෙත යන ලෙස ඇගේ මිතුරිය ඇයට නිර්දේශ කළාය.

මගේ විකිත්සකවරයා මගේ පවුල් සබඳතා සහ මගේ සංස්කෘතිය මගේ මානසික සෞඛ්‍යයට බලපාන්නේ කෙසේද යන්න තේරුම් ගත්තේ නැහැ.

CaCBT විකිත්සකයෙකු, පවුල් ව්‍යුහය, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය හා බැඳුණු භූමිකාවන් සහ මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු පිළිබඳ පවතින පසුගාමී හැඟීම් ආදිය ඇතුළත් ඔබේ සංස්කෘතික පසුබිම තේරුම් ගනු ඇත. මෙය ඔබට ලබාදෙන ප්‍රතිකාරය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා උපකාරී වනු ඇත. ඔබ ඒ සඳහා යොමු විය යුතුයි!

වැඩි විස්තර සඳහා මේ වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න: <https://www.camh.ca/cacbt>

ඔව් ඒක ඇත්තටම හොඳයි. මට ඒ ගැන වැඩි විස්තර දැනගත පුළුවන් කොතැනින්ද?



දකුණු ආසියාතිකයන් සඳහා වන CaCBT සම්බන්ධයෙන් වැඩිදුර තොරතුරු දැන ගැනීමට ඔබ කැමති නම් කරුණාකර ට පිවිසෙන්න: <https://www.camh.ca/CaCBT>



CaCBT සැසිවාරවලට නිතිපතා සහභාගී වීමෙන් පසු, සීමාට ඉතා හොඳ ප්‍රතිඵල ලැබුණු අතර ඇගේ හැඟීම් වඩාත් හොඳින් පාලනය කරගෙන කටයුතු කිරීමට හැකි විය.