



පැහැර අනාගතයක්
සඳහා නිසැක මග



මනෝ උපදේශනය

*Prof. D A N Dharmasena, Director, Career Guidance Unit.
University of Peradeniya.*

Photographs: Mr. Palitha Handunge

Design: Dr. U.I. Dissanayake

Sinhala Translation by: Snr.lecturer Dep: of Sinhala

Ms. R.M. Sumudu N. Seneviratne

Publication by the Career Guidance Unit -2018, University Of Peradeniya.

Funded by



මනෝ උපදේශනය යනු කුමක්ද?

මනෝ උපදේශනය යනු ගැටලු හඳුනා ගැනීම, අවබෝධ කර ගැනීම සහ විසඳීම සඳහා උපදේශකවරයා සහ සේවා දායකයා යන දෙදෙනා එක්ව ගන්නා සාමූහික ක්‍රියා මාර්ගයකි.

වර්තමානයේදී සහ අනාගතයේදී උද්ගත වන ගැටලු සහ අභියෝගවලට ආත්මවිශ්වාසයෙන් යුතුව මුහුණ දීමට අවශ්‍ය ශක්තිය සේවාදායකයාට ලබා දීමද මනෝ උපදේශනයෙන් සිදු වේ.

මනෝ උපදේශකවරයා යනු කවරෙක්ද?

උපදේශකවරයාගේ කාර්යභාරය වන්නේ සිය සේවාදායකයාගේ පෞද්ගලිකත්වය, රහස්‍යභාවය, හර පද්ධතීන් සහ විචක්ෂණභාවය යනාදිය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වෙමින්, ඔහුගේ/ඇයගේ අරමුණු ජයග්‍රහණය කිරීමට අවශ්‍ය පහසුකම් සැලසීමයි.



**මනෝ උපදේශනය සම්බන්ධයෙන් පොදුවේ පවතින සාවද්‍ය
ආකල්ප හා නිරවද්‍ය ආකල්ප**

සාවද්‍ය ආකල්පය	නිරවද්‍ය ආකල්පය
සෑම කෙනෙකුටම තමන්ගේ ප්‍රශ්න තනිව විසඳා ගැනීමට හැකි විය යුතුය. ඔබ මනෝ උපදේශකවරයෙකු හමු විය යුත්තේ ඔබට එම ප්‍රශ්න තනිව විසඳාගත නොහැකි නම් පමණි.	ඔබේ ගැටලු මනෝ උපදේශකවරයෙකු හා පැවසීමට තීරණය කිරීමෙන් ඔබට ඒවා විසඳා ගත නොහැකිය යන්න අදහස් නොකෙරේ. බොහෝ දෙනෙකු උපදේශකවරයෙකු මුණ ගැසෙන්නේ තමන් පීඩා විඳින ගැටලුවෙන් පවුලේ සාමාජිකයන්ද පීඩාවට පත් කිරීමට අකමැති බැවිනි.
ඔබ මනෝ උපදේශකවරයෙකු හමු විය යුත්තේ විසඳාගැනීමට දුෂ්කර ගැටලුවකට මුහුණ පා ඇත්නම් හෝ අපවාදයකට ලක් වී ඇත්නම් හෝ යම් කරදරයක් සිදුව ඇත්නම් පමණි.	බොහෝ දෙනෙකුට විශ්වාසවන්තයෙකු අවශ්‍ය වන්නේ ගැටලු නිරාකරණයට හෝ තමන් අපහරණය වී ඇති නිසා පමණක්ම නොවේ. උපදේශනය යනු ඔබට විශිෂ්ටයෙකු බවට පත් විය හැකි මග කියා දෙන්නකි.
හොඳ මනෝ උපදේශකවරයෙකු කළ යුතු දේ ඔබට පවසන අතර ඔබේ ජීවිතය හැඩගස්වා දෙයි.	හොඳ මනෝ උපදේශකවරයෙකුගේ කාර්යය වන්නේ ඔබේ ජීවිතය ගෙන යා යුතු ආකාරය කියා දීම නොවේ. ඔහු ඔබට සවන් දෙයි, සහාය වෙයි, අභියෝග කරයි. එවිට ඔබට ඔබගේම විසඳුම් සොයා ගත හැකි වේ.
ඔබට සිය ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීමට පුළුවන් විය යුතුය. ඔබේ පුද්ගලික තොරතුරු අනුන්ට පැවසිය යුත්තේ ඇයි?	ඔබගේ පෞද්ගලික ගැටලු හා සිත් පීඩා සඳහා උපදේශකවරයෙකුගේ සහාය පැතීම යනු සමහරෙකුට ගත හැකි වඩාත්ම ඵලදායක හා සැනසිලිදායක විකල්පයයි. උපදේශකවරයෙකු විසින් විශ්වාසවන්තබව, අවංකබව සහ කොන්දේසි රහිත පිළිගැනීමක් ඔබට ලබා දෙනු ලබන අතර, එමගින් ඔබගේ ගැටලුව වඩා නිවැරදිව හඳුනා ගැනීමේ අවස්ථාව ඔබට ලැබෙනු ඇත. ඔබ කිසියම් අර්බුදයකට මැදිව තීරණයක් ගැනීමට නොහැකිව සිටින විට හිතමිතුරන්ගේ හෝ පවුලේ සහයෝගය ලැබීම මිල කළ නොහැකි තරම් වටින්නේය.

Source: British Association for counselling and Psychotherapy,

මනෝ උපදේශකවරයෙකු හමු විය යුත්තේ කිනම් අවස්ථාවකද?

ඔබේ පුද්ගලික හා සාමාජික ජීවිතය අධ්‍යාපන ජයග්‍රහණ සඳහා බලපෑම් කරයි. නිවසින් බැහැරව, විශ්වවිද්‍යාලීය උපාධි අපේක්ෂකයෙකු ලෙස ස්වාධීන දිවියකට අනුගත වෙමින් සිටියදී විවිධ ගැටලු, අත්දැකීම්, සම්බන්ධතා, බාධා, අභියෝග, පීඩාවන් යනාදියට ඔබ මුහුණ පෑමට ඉඩ තිබේ. මෙය ඔබගේ පෞද්ගලික ජීවිතයේ හා වර්ධනයේ උපරිම අවධියයි. එම නිසා පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී ඔබට මනෝ උපදේශකවරයෙකුගේ සහාය අවශ්‍ය වීමට ඉඩ තිබේ.



අධ්‍යයන ගැටලු

- භාෂාමය ගැටලු
- අධ්‍යයන පාඨමාලා පිළිබඳ අපේක්ෂා බිඳ වැටීම (බලාපොරොත්තු වූ උපාධි පාඨමාලා හැදෑරීමට නොහැකි වීම)
- කාල කළමනාකරණය/අධික වැඩ ප්‍රමාණය/විභාග හීනිකාව
- උහන කාර්යසාධන මට්ටම (GPA අගය ප්‍රමාණවත් නොවීම)



- පුනර් විභාග, විශේෂ විභාග සහ විභාග කාලසටහන් හා සම්බන්ධ අවශ්‍යතා
- ඉගෙනුම් ක්‍රමවේද සඳහා සහයෝගය අවශ්‍ය වීම
- විශේෂ උපාධියට අදාළ විෂයය තෝරා ගැනීමේ ගැටලු



පුද්ගලික ගැටලු

- නිවසින් දුරස් වීමේ සාංකාව: මුල් වරට නිවසින් බැහැර වීම
- මූල්‍යමය ගැටලු
- සහකරුවන් සොයා ගැනීම පිළිබඳ ගැටලු
- ජීවිත විපර්යාසය: නිදහස සහ පුද්ගලික වගකීම් දැරීමට සිදු වීම
- පීඩනය මැඩ ගැනීම
- සමාජ සබඳතා සහ ප්‍රේම සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම
- ඇසුරු කිරීමට අපහසු සහයින්
- ගැටලු නිරාකරණය හෝ තීරණ ගැනීම
- හදිසි අර්බුදවලදී කටයුතු කිරීම
- හීනමානය හා පුද්ගල පෞරුෂත්වය පිළිබඳ ගැටලු
- පවුලේ සම්පතමයෙකු වෙන්ව යෑම හෝ මිය යෑම නිසා ඇති වන හානිකර බලපෑම හෝ කම්පාව
- ගෘහස්ත ප්‍රචණ්ඩත්වය හෝ ලිංගික අපහරණය
- ශිෂ්‍ය තර්ජන හෝ හිංසා පීඩා
- සාංකාව, විෂාදය හෝ හිතිකා වැනි මානසික ව්‍යාකූලතා



මනෝ උපදේශනය සඳහා විකල්ප තිබෙනවාද?

ඇතැම් පුද්ගලයින් තමන් ගැන හෝ තමන්ගේ පුද්ගලික ගැටලු ගැන වෙනත් අය සමග සාකච්ඡා කිරීමට අකමැතිය. එවැන්නන්ට සංගීතයට ලැදි වීම හෝ කලාත්මක විකිත්සක සැසි සඳහා සම්බන්ධ වීම, ඔවුන්ගේ ගැටලුවලට අදාළ අධ්‍යයන පාඨමාලා හැදෑරීම (ආතති කළමනාකරණය, කාල කළමනාකරණය, ආත්මාභිමානය නගා සිටුවීම, ගැටුම් නිරාකරණය සහ ආත්ම විශ්වාස පුහුණුව යනාදිය) සිදු කළ හැකිය.

ඔබට බල පා ඇති ගැටලුව හෝ අර්බුදය මනාව පැහැදිලි නම්, ඊට ගැලපෙන ස්වයං ආධාරක උපදෙස් අනුගමනය කිරීමෙන් සහනයක් ලැබේදැයි අත් හදා බැලීමටද පුළුවන.

පිළිකාව, ලියුකේමියාව හෝ වෙනත් බරපතල රෝගාබාධ වැළඳීම නිසා සමාන අත්දැකීම්වලට මුහුණ දී සිටින පුද්ගලයෝ තමන්ට බලපාන පොදු ගැටලු සහ අර්බුද සාකච්ඡා කිරීමටත් ඔවුන්ගේ ජීවිතය දුරු කර ගැනීමටත් එකිනෙකා මුණ ගැසෙති. පූජනීය ස්ථාන වන්දනා කිරීම හා එවැනි ස්ථානවල සැනසිල්ලේ කාලය ගෙවීම මගින් හෝ ආගමික කටයුතු සඳහා දායක වීමෙන්ද ඇතැම් අය යම් ආකාරයක සහනයක් ලබා ගනිති.



මනෝ උපදේශකවරයෙකුගෙන් සැපයෙන විවිධ සේවා

- පුද්ගලික උපදේශනය
- යුගල හා සමූහ උපදේශන සැසි
- කාර්යාලීය වේලාවෙන් පසුව දුරකථනයෙන් /Skype උපදේශනයෙහි යෙදීම
- විශේෂ ගැටලුවලට අදාළව වැඩමුළු හා සම්මන්ත්‍රණ පැවැත්වීම
- අධ්‍යයන මග පෙන්වීම
- කියවීම් පහසුකම් සැපයීම (පොත්, සඟරා, ලිපි තුළින් දැනුවත් කිරීම)
- විශේෂඥ උපදෙස් සඳහා යොමු කිරීම (විශ්වවිද්‍යාලය තුළ හෝ ඉන් පිටත)

ඔබට ගැළපෙන මනෝ උපදේශකවරයෙකු තෝරා ගැනීම

මීට අදාළව නිශ්චිත පිළිතුරක් පිළිතුරක් දීමට අපහසුය. එකිනෙකට වෙනස් පසුබිම් හා විවිධ සුදුසුකම් සහිත පුද්ගලයෝ උපදේශනයෙහි යෙදී සිටිති. එම නිසා ඔබේ තත්වයට ගැළපෙන නිවැරදි උපදේශකවරයාව තෝරා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. සැසිවාරයකට සහභාගී වී ඔබේ තීරණය ගැනීම සුදුසු යැයි නිර්දේශ කළ හැකිය. විශ්වවිද්‍යාලය තුළදී මෙම සේවය ඔබට නොමිලයේ සැපයේ.

උපදේශකවරයෙකු තෝරා ගැනීමට පෙර සලකා බැලිය යුතු කාරණා

ඔබ හැඳුණු වැඩුණු ආකාරය, සිතන පතන ආකාරය හා පෞරුෂත්වය අනුව, මනෝ උපදේශකවරයෙකු තෝරා ගැනීමට පළමුව පහත දැක්වෙන ඇතැම් සාධක සලකා බැලීමට පුළුවන.

- උපදේශනය ලැබීමට වඩා කැමති වන්නේ උපදේශකවරයෙකුගෙන්ද උපදේශකවරියකුගෙන්ද යන්න



- උපදේශකවරයාගේ/වරියගේ සංස්කෘතික වටපිටාව හා මවුලස
- උපදේශවරයාගේ/වරියගේ විශේෂඥ ක්ෂේත්‍රය
- උපදේශවරයාගේ/වරියගේ සුදුසුකම් හා පළපුරුද්ද
- උපදේශකවරයා/වරිය පිළිබඳව පවතින ප්‍රතිරූපය

හොඳ මනෝ උපදේශකවරයෙකු සැමවිටම

- ඔබව විශ්වාස කරයි
- ඔබට සැලකිලිමත් වන අතරම ඔබේ අත්දැකීම් හා හැඟීම් මත පිහිටා කටයුතු කිරීමට ඉඩ දෙයි
- ඔබේ හැඟීම් හා ස්ථාවරය ගැන සැලකිලිමත් වන අතරේ අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී ඊට අභියෝග කරයි
- ඔබේ ගැටලු නිරාකරණය කර ගැනීමට ඔබට ඇති හැකියාව ගැන විශ්වාස කරයි
- ඔබේ කැමැත්තට ඉඩ දෙන අතර ඔබේ තීරණවලට ගරු කරයි
- විශ්වාසදායක මෙන්ම සංවේදී තැනැත්තෙකු වෙයි
- ඔබට අවශ්‍ය තොරතුරු සපයයි
- ඔබේ අතිශය පෞද්ගලික ගැටලු පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමටද කැමති වෙයි



පළමුවැනි හමුවේදී හෝ මුණගැසීමේ වාරයක් යොදා ගැනීමට පෙර මෙවැනි ප්‍රශ්න ඇසීම ප්‍රයෝජනවත්ය. කොපමණ මුදලක් අය කරනවාද? (බාහිර උපදේශන සේවයකදී පමණක්), උපදේශන සැසි පවත්වන්නේ කොහොමද? ඔබේ පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා කරන්නේ කෙසේද? ඔහු/ඇය වෘත්තීමය උපදේශකයෙක්ද? මෙම ප්‍රශ්නවලට ලැබෙන පිළිතුරුවලට අමතරව උපදේශකවරයා ඔබ සම්බන්ධව දක්වන සංවේදීතාව වටහා ගැනීමටද ඔබට ඉඩ ලැබේ.

ඔබේ හිමිකම් කවරේද?

උපදේශනය ලබා ගන්නා කෙනෙකු වශයෙන් ඔබේ හිමිකම් පැහැදිලිව දක්වා තිබේ.

- ඔබ සම්බන්ධයෙන් සැලකිල්ලෙන් හා ගෞරවයෙන් ක්‍රියා කළ යුතුය
- ඕනෑම අවස්ථාවක උපදේශනය ඇරඹීමේ හා නැවැත්වීමේ අයිතිය ඔබ සතිය
- ඔබේ මනෝ උපදේශකවරයා ඔබ සමග කිසිදු ආකාරයක ලිංගික සම්බන්ධයක් නොපැවැත්විය යුතුය



උපදේශන සැසි පැවැත්වීමේ කාල සීමාව

එක් සැසි වාරයක කාල සීමාව තනි පුද්ගලයෙකු සඳහා නම් විනාඩි 50 ක් පමණද දෙදෙනෙකු සඳහා නම් විනාඩි 90 ක් පමණද වේ.

ඔබේ උපදේශන සැසිවල රහස්‍යභාවය

සාමාන්‍යයෙන්, උපදේශනය ඇරඹීමට පෙර පළමුවන මුණගැසීමේදී ඇති කර ගන්නා වාචික ගිවිසුමක් ඊට ප්‍රමාණවත් වේ. මනෝ උපදේශකවරු අදාළ ක්‍රියාවලියට සම්බන්ධ වෘත්තීමය ආචාර ධර්මවලින්ද බැඳී සිටිති. ඔබේ ගැටලුව සම්බන්ධයෙන් පිටස්තර පුද්ගලයෙකු හා සාකච්ඡා කිරීමට අවශ්‍ය නම් උපදේශකවරයා ඊට ඔබේ අවසරය ලබා ගනු ඇත. ඉතා වැදගත් අවස්ථා යටතේ (උදා: කෙනෙකුගේ පුද්ගලික ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීම) රහස්‍යභාවය බිඳීමට උපදේශකවරුන් ඉල්ලා සිටිනු ඇත. එහිදී, නීතිමය හෝ ආචාරධාර්මික අවශ්‍යතා මත එසේ කිරීම සාධාරණ යැයි තහවුරු කිරීම අවශ්‍යය. මෙවැනි අවස්ථාවකදී වුවද එසේ කිරීමට පෙර ඔබේ කැමැත්ත ලබා ගැනීමට උපදේශකවරයා හැකිතාක් උත්සාහ දරනු ඇත.



කොපමණ සැසි වාර සංඛ්‍යාවකට සහභාගි විය යුතුද?

සරල ගැටලු සඳහා සැසි වාර එකකට හෝ දෙකකට පැමිණීම ප්‍රමාණවත් වේ. එහෙත්, තම ගැටලුවේ බරපතලබව අනුව සැසි වාර කිහිපයකට හෝ බොහෝ ප්‍රමාණයකට සහභාගි වීමට ඇතැම් සිසුන්හට සිදු වනු ඇත.

උපදේශන සම්බන්ධතාව

උපදේශන සම්බන්ධතාව වෙනත් සම්බන්ධතාවලට වඩා වෙනස් වන අතර උපදේශකවරු එක්තරා ආකාරයක ආචාර ධර්මවලට අනුකූලව කටයුතු කරති.

උපදේශන සැසිවලදී ඉහළ මට්ටමේ මිත්‍රත්වයක් හා සමීපබවක් නිර්මාණය වීමට ඉඩ තිබුණද ඉන් පිටතදී සේවාදායකයින් හා එබඳු මිත්‍රත්වයක් පවත්වා ගැනීම උපදේශන ක්‍රියාවලියට බාධාවක් වීමට ඉඩ තිබේ. එම නිසා උපදේශකවරු සාමාන්‍යයෙන් සිය සේවාදායකයින්ගේ මිත්‍රයන් බවට පත් නොවෙති. සිය සේවාදායකයින් සමඟ ප්‍රේම සම්බන්ධතා හෝ ලිංගික සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගැනීමටද උපදේශකවරුන්ට අවසර නැත. උපදේශකවරුන් විසඳුම් සපයන්නන් නොවන අතර උපදේශන සම්බන්ධතාව පිළිබඳ කාරණාද ඇතුළුව ඕනෑම ගැටලුවක් පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීමට ඔවුන් සූදානම්ය.

දේශන සඳහා පැමිණීම පිළිබඳව හෝ වෙනත් පරිපාලනමය කරුණක් පිළිබඳව විශේෂ අනුග්‍රහයක් ලබා ගැනීම සඳහා පැමිණියේ නම්?

ඔබේ ගැටලුව පීඩයේ පරිපාලනමය කරුණකට අදාළ නම්, කල් තබා හෝ සැසිය ආරම්භයේදී හෝ ඒ බව උපදේශකවරයාට දන්විය යුතුය. උපදේශකවරයා එබඳු ඉල්ලීමකට සහාය දක්වන බවට සහතික කළ නොහැක. කෙසේවුවත්, ඔබව අදාළ නිලධාරියා වෙත යැවීමට හෝ පීඩ පරිපාලනයට අදාළ රීති (guidelines) පිළිපැදීම සඳහා ඔබව පෙළඹවීමට උපදේශකවරයා ක්‍රියා කරනු ඇත.

විභාග සඳහා වෛද්‍ය සහතික ලබා ගැනීම

සිසුන්ට වෛද්‍ය සහතික නිකුත් කිරීමට උපදේශකවරුන්හට තවමත් බලයක් නොමැත. එහෙත්, ඔබේ උපදේශකවරයා විශ්වවිද්‍යාලීය සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානය සමග සම්පව කටයුතු කරමින් විශ්වවිද්‍යාලීය රෙගුලාසි යටතේ වෛද්‍ය වාර්තා ලබා ගැනීමට ඔබට මග පෙන්වනු ඇත.

ඔබේ ප්‍රගතිය තක්සේරු කිරීම

උපදේශනය යනු ධනාත්මක අත්දැකීමක් මෙන්ම සාමූහික කාර්යයකි. එම නිසා ඔබේ ප්‍රගතිය ගැන මෙන්ම මතු වී තිබෙන වෙනත් වැදගත් කරුණු ගැනද උපදේශකවරයා සමග සාකච්ඡා කළ හැකිය. ප්‍රගතිය සම්බන්ධයෙන් ඔබ තෘප්තිමත් නොවන්නේ නම් ඊට හේතු විය හැකි කරුණු ගැනද සාකච්ඡා කිරීම අවශ්‍යය. ඔබ හා උපදේශකවරයා අතර යම් නොගැළපීමක් ඇතැයි ඔබට සිතෙන්නේ නම් උපදේශකවරයා වෙත ස් කිරීම අපහසු නොවේ.



දිනු අය කී කතා



සිය පළමුවන අධ්‍යයන වර්ෂයේ කාර්යසාධන මට්ටම් අගය 1.0 ට ද අඩු වූ නිසා නලින්ද කිහිප වතාවක්ම සිය දිවි නසා ගැනීමට උත්සාහ කළේය. සිය ගැටලු නිරාකරණය කරගැනීමට ඔහු මහත් උනන්දුවක් දැක්වුවද මනෝ උපදේශකවරයා හමු වන විට ඔහු සිටියේ දැඩි මානසික අවපීඩනයකිනි. උපදේශකවරයා පළමුව ඔහුව යොමු කළේ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ගැනීමටයි. ඒ අතරම වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය හා සම්බන්ධතා පවත්වමින් නලින්දගේ ප්‍රගතිය නිරීක්ෂණය කිරීමටද

උනන්දු වූයේය. දිගුකාලීන ප්‍රතිකාරවලින් පසුව ඔහු තරමක් දුරට සුවපත් වුවද යළිත් වරක් එම තත්වයට පත් වීම වැළැක්වීම සඳහා උපදේශන සේවාව අඛණ්ඩව සිදු කරන්නැයි වෛද්‍යවරයාගෙන් උපදෙස් ලැබුණි. නලින්දගේ තත්වයට බල පෑ මූලික හේතු වශයෙන් වෛද්‍යවරයා විසින් හඳුනාගන්නා ලද්දේ ඉංග්‍රීසි භාෂාව හැසිරවීමේ දුර්වලතාව සහ මූල්‍ය ගැටලුය. ඉංග්‍රීසි භාෂා ඉගැන්වීම් අංශයෙහි (ELTU) සහායෙන් සහ බාහිර දානපතියෙකුගේ සහායෙන් මෙම ගැටලු දෙකම නිරාකරණය කර ගැනීමට අවශ්‍ය මග පෙන්වීම උපදේශකවරයා ලබා දුන්නේය. සිය උපාධිය සාර්ථකව නිම කළ නලින්ද අද වන විට ප්‍රමුඛ පෙළේ සමාගමක විධායක නිලධාරියෙකි.



නිලන්ති මනෝ උපදේශකවරයෙකු හමු වූයේ සිය අධ්‍යයන කාර්යසාධන මට්ටම තදබල ලෙස පිරිහුණු හෙයිනි. ආර්ථික ගැටලු නිසා සිය පීඩනය වර්ධනය වූ බව සහ එමගින් සිය කාර්යසාධනය හීන වූ බව ආරම්භයේදීම ඇය පැහැදිලි කළාය. කෙසේ වුවත් සැසි වාර කිහිපයකින් පසුව උපදේශකවරයා සොයා ගත්තේ ඇගේ මානසික භංගත්වයට මූලික හේතුව ප්‍රේම සම්බන්ධය බිඳ වැටීම බවයි. ඇගේ පෙම්වතා විශ්වවිද්‍යාලයෙන් පිටස්තර අයෙකු වූ අතර ඔහු දුර බැහැර ප්‍රදේශයක රැකියාවක නියුතුව සිටි හෙයින් ඔවුන්ට හමු වීමට හා කතාබහ කිරීමට ලැබී තිබුණේ සීමිත ඉඩකි. මුණගැසීමේ අපහසුතා නිසා මෙන්ම සිය අප්‍රසන්න පවුල් පසුබිමද හේතුවෙන් පෙම්වතා සිය සම්බන්ධය නවත්වාවිය යන අදහසක් ඇගේ සිතෙහි තැන්පත්ව තිබිණි. මෙම දෙදෙනාම හමු වූ මනෝ උපදේශකවරයා පීඩාකාරී සිතිවිලි සමනය කර ගැනීමට ඔවුන්ට සහාය වූයේය. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස නිලන්ති සිය කාර්යසාධන මට්ටම ක්‍රමයෙන් ඉහළ නංවා ගත් අතර උපාධියද නිසි කලට ලබා ගත්තාය.



Recommended Self-Help Resources for students

Contact information of counselling services

Career guidance unit, (for career counselling) Students' centre, WUS Building, University of Peradeniya. Tel:0812392013 (Intercom 2013).

External services:

- Telephone counselling (National institute of Mental health NIMH – call 1333).
- Global Minds, No. 26 B, Nugegoda Road, Pepiliyana Tel. 0114320942/3 (paid service)
- Youth Friendly Services Centre, No. 21/1, Keppitipola Road, Bogambara, Kandy Tel. 0812223462 (Hot line- 0602815618). Email: yfs.suvapiyasa@yahoo.com, chami.com24@yahoo.com, avishaka66@yahoo.com
- National Youth Counselling Centre, Training Centre- Polgolla (Mondays and Wendesdays). Tel 0812499500.
- Training Centre -Maharagama N0. 65, Highlevel Road, Maharagama (Mondays, Thursdays & Fridays) Tel. 0112850986
- Sri Lanka Suicide Hotlines Sumithrayo - Kandy. 693/4 Peradeniya Road, Mulgampola, KANDY Contact by: Face to Face - Phone - Letter: Hotline: (081) 2234 806 Website: srilankasumithrayo.org
Hours: Mon, Tues, Wed, Thurs, Fri, Sat, Sun: 09:00 - 17:00



උපදේශනය