<u>සුමිත්‍රයෝ</u>

ඔබගේ සිතේ කිසි කෙනෙකුට කියා ගත නොහැකි ගැටලුවක් පවතින්නේද?

එම ගැටලුව පිලිබඳ මිතුරන් හිතවතුන් දැනගතහොත් ඔබව විනිශ්චයට ලක් වේද?

නමුත් සිත සැහැල්ලු කර ගැනීමට නම් එම ගැටලුව පිලිබඳ කතා කිරීම අත්‍යාවශ්‍යද?

එසේ නම් ඔබ සම්බන්ධ විය යුතුම ස්ථානය සුමිත්‍රයෝ!!!!!

ලොව පුරා ව්‍යාප්ත වූ බිෆ්‍රෙන්ඩර්ස් සංවිධානයේ (Befrienders' Organization) ශාඛාවක් ලෙස, එක්සත් රාජධානියේ සැමරිටන්ස්හි (Samaritans) නිර්මාතෘ ගරු. චැඩ් වේරා පියතුමාගේ මග පෙන්වීම යටතේ පළමුව මරදාන, ඕීන්ස් පාරේ කාමර දෙකකින් යුතු ගොඩනැගිල්ලක පවත්වාගෙන යන ලද සුමිත්‍රයෝ ආයතනයේ නිර්මාතෘ බ්‍රිතාන්‍ය පුරවැසියෙකු වූ ජෝන් ද මැල් මහත්මියයි. 1974 වර්ෂයේදී ආරම්භ කරන ලද මෙම ආයතනය පසුව 1978 වර්ෂයේදී ජෝන් ද මැල් මහත්මියගේ ස්වාමි පුරුෂයා වූ ලක්දාස ද මැල් බිෂොප්තුමාගේ පාරම්පරික දේපලක් වන 60B, හෝර්ටන් පෙදෙස, කොළඹ 07 යන වර්තමාන පරිශ්‍රයේ ස්ථානගත කරන ලදී.

සුමිත්‍රයෝහි මූලික අරමුණ වන්නේ සියදිවි හානි කරගැනීම වැලැක්වීම වේ. එම ආයතනයේ මූලික මෙහෙයුම වන්නේ මරණය වෙනුවට ජීවත් වීම තෝරා ගැනීමට සහාය දැක්වීමයි. මානසික පීඩාව, බලාපොරොත්තු සුන් වීම ඇතුළු දිවි හානි කරගැනීමට ඉවහල් වන සිතුවිලි වලින් පීඩා විඳින්නන්ට මානසික/චිත්තවේගීය සහනයක් ලබා දීම මෙම ආයතනය මගින් සිදු කරනු ලබයි.

සුමිත්‍රයෝ ආයතනය මගින් සිය දිවි හානි කරගැනීම වැලැක්වීම, මානසික සුවතාවය සහ මානසික නිරෝගීභාවය පිලිබඳ දැනුවත් කිරීමේ දීප ව්‍යාප්ත වැඩසටහන් පැවැත්වීම සිදු කරනු අතර විශේෂයෙන්ම ව්‍යාපාර ආයතන, පාසල් සහ අනෙකුත් ආයතනයන්හි ඉල්ලීම අනුව මෙවැනි වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කෙරේ. සෑම අවුරුද්දකම සැප්තැම්බර් මාසයේ යෙදී තිබෙන ලෝක සියදිවි හානි කර ගැනීම වැලැක්වීමේ දිනය වෙනුවෙන් සුමිත්‍රයෝ ආයතනය මගින් දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන්, කාව්‍ය, චිත්‍ර, රචනා ආදී තරඟ පවත්වනු ලබන අතර සිය දිවි හානි කරගැනීම සම්බන්ධයෙන් සමාජය දැනුවත් කිරීම මෙහි මූලික පරමාර්ථය වේ.

සිය දිවි හානි කරගැනීමේ සිතුවිලි පහල වූවන්ට පමණක් සීමා නොවන සුමිත්‍රයෝ ආයතනයේ සේවාව ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන් වීම, රැකියා ආයතන වල ගැටළු, සමීපතමයන් සම්බන්ධ ගැටළු යනාදී නොයෙකුත් ආකාරයේ සිතට කරදර ගෙන දෙන ගැටළු සම්බන්ධයෙන්ද එක ලෙස ක්‍රියාත්මක වේ. එවැනි ගැටලු සම්බන්ධයෙන් ඇහුම්කන් දී එවැනි පුද්ගලයන්ට මානසික සහයෝගය ලබා දීමට සුමිත්‍රයෝ ආයතනය නිරන්තරයෙන් කටයුතු කරයි.

මානසික ආතතියක් හෝ මානසික රෝග ලක්ෂණ ඇත්තේ දුර්වල පුද්ගලයන්ට බව සහ ඒ පිලිබඳ කතා කිරීම දුර්වලකමක් බවට වැරදි මතයක් සමාජයේ සුලබව දක්නට ලැබෙන්නකි. නමුත් සැබවින්ම එය එසේ නොවන බවත්, කිසියම් හේතුවක් නිසා ආතතියට සහ කිසිත් කර කියාගත නොහැකිව මානසිකව කඩා වැටීම ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට අවස්ථාව අනුව සිදු විය හැකි දෙයක් බවත්, එවැනි අවස්ථාවල සුමිත්‍රයෝ ආයතනයේ සහය පැතිය හැකි බවත්, සුමිත්‍රයෝ ආයතනය හා සම්බන්ධ සියලු දෙනා ඉතා හොඳින් දන්නා කාරණාවකි.

සුමිත්‍රයෝ ආයතනය ආසන්නයේම පිහිටා ඇති සුමිත්‍රයෝ ආයතනයට අනුබද්ධිත 'මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කිරීමේ වැඩසටහන' (මැල් මදුර නම් ආයතනය) සමාජයේ බහුලව දක්නට ලැබෙන ඇබ්බැහිවීමේ ගැටළුවලට විශේෂ වූ ආයතනයක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය.

සුමිත්‍රයෝ ආයතනයේ සේවයේ නියුතු ස්වේච්ඡා සේවකයන් අනුගමනය කරන්නේ හිතමිතුරුකරණ (befriending) නම් ක්‍රම වේදයයි. මෙම ක්‍රමය මගින් මානසික පීඩාවට පත්වූවන්ට ඇහුම්කන් දීම මූලිකවම සිදු කරන අතර එකී ඇහුම්කන් දීම සහකම්පනය සහ විනිශ්චයට ලක් නොකිරීමෙන් සිදු කිරීමට ස්වේච්ඡා සේවකයන් වග බලා ගනී. මානසික සහ/ හෝ චිත්ත පීඩාවන්ට ලක් වූවන්ට එකී සිදුවීම් සහ ඔවුන්ට දැනෙන හැඟීම් පිලිබඳ අවධානය යොමු කිරීමත් එමගින් ඔවුන්ගේ මනසේ රැව් දෙන පීඩාකාරී හැඟීම් ස්වේච්ඡා සේවකයන් සමග බෙදා හදා ගැනීමෙන් ඔවුන්ට ඇති පීඩාවන් නිදහස් කර ගැනීමත් මෙම ක්‍රමයේ අරමුණ වේ. මෙලෙස මනස යම්තාක් දුරකට නිදහස් කරගැනීම මගින් මානසික පීඩාවට ලක්වූවන්ට එම සිදුවීම්වලට අදාලව මෙතෙක් නොදුටු පැතිකඩයන් ඔස්සේ සිතා බලා ඔවුන්ට ස්ව ශක්තියෙන් සහ ස්ව කැමැත්තෙන් ඒ සම්බන්ධ තීරණ ගැනීමට සහාය දැක්වීම සුමිත්‍රයෝ ස්වේච්ඡා සේවකයන්ගේ පරම අභිප්‍රායයි.

මානසික සහනය යම් තාක් දුරකට ලබා දීමෙන් අනතුරුව තවදුරටත් වෘත්තීයමය උපකාර හෝ ප්‍රතිකාර අවශ්‍යය යැයි සේවාව ලබා ගන්නා පුද්ගලයාට හැඟී ගිය හොත් ඒ සඳහා යොමු වීම දිරිගැන්වීමද සුමිත්‍රයෝ ආයතනය විසින් සිදු කරනු ලැබේ.

තම සේවාව නොමිලේ ලබා දෙන සුමිත්‍රයෝ ආයතනය එකී තොරතුරු වල රහස්‍යභාවය ආරක්ෂා කරන අතර සිංහල, දමිළ සහ ඉංග්‍රීසි යන භාෂා ත්‍රිත්වයෙන්ම දින 365 ම පෙ.ව. 9.00 සිට ප.ව.8.00 දක්වා ආයතනය වෙත පැමිණීමෙන්, දුරකථන මාර්ගයෙන් හෝ විද්‍යුත් තැපැල හරහා එම සේවාව නොමසුරුව ලබා දෙයි.

<u>එන්න අප සමඟ කතා කරන්න!!! ඔබ තනි වී නැති බව මතක තබා ගන්න!!!</u>

දුරකථන අංක: - 0112 696666 / 0112 692909 / 0112 683555

විද්‍යුත් තැපැල - sumithra@sumithrayo.org

වෙබ් අඩවිය: https://www.sumithrayo.org/

ලිපිනය: 60 B, හෝර්ටන් පෙදෙස, කොළඹ 07.