

Seeking Comfort in Everyday Life

A Visual Exploration of Youth Mental Health and Resilience
in Modern Sri Lanka

එදිනෙදා ජීවිතයේදී සහතිම සෙවීම:

හූනහ ශ්‍රී ලංකාවේ තරුණ මානසික සෞඛ්‍යය සහ ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව පිළිබඳ දෘශ්‍ය ගවේෂණයක්

අன்றාඳ වාழ්විල් ආරුතලේත් තේඳුතල්:

நவீன இலங்கையில் இளம் நபர்களின் மனநல ஆரோக்கியம் மற்றும் மீள்திறன் மீதான காட்சித் தேடல்

Edited by Alexis Palfreyman, Kavitha Vijayaraj, Safiya Riyaz, Lojini Shanmuganathan, Ruwanka Daluwatte, Rajith Chaturanga

Seeking Comfort in Everyday Life: A Visual Exploration of Youth Mental Health and Resilience in Modern Sri Lanka

එදිනෙදා ජීවිතයේදී සැනසීම සෙවීම: නූතන ශ්‍රී ලංකාවේ තරුණ මානසික සෞඛ්‍යය සහ ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව පිළිබඳ දෘශ්‍ය ගවේෂණයක්

அன்றாட வாழ்வில் ஆறுதலைத் தேடுதல்: நவீன இலங்கையில் இளம் நபர்களின் மனநல ஆரோக்கியம் மற்றும் மீள்திறன் மீதான காட்சித் தேடல்

Copyright 2023

First edition

All rights reserved. No portion of this book may be used, reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted, in any forms, or by any means without written permission of the authors, except in the case of brief quotations in reviews or certain non-commercial uses. Your support of the authors' and photographers' rights is appreciated.

Edited and curated by: Alexis Palfreyman, Kavitha Vijayaraj, Safiya Riyaz, Lojini Shanmuganathan, Ruwanka Daluwatte, Rajith Chaturanga

Designed by: Not Another Agency (Sri Lanka)

Translations by: Hasanah Cegu and Pamodha Senarathne

TABLE OF CONTENTS



Introduction	14
About Us	26
Analysis & Curation	36
Snapshot: Youth Mental Health Around Sri Lanka	44
An Introduction to Youth Mental Health in Sri Lanka	46

Collections of Coping

Engaging with Nature	56
Safety and Relief Through Personal Space	79
Companionship as Comfort	99
Supporting Livelihoods & Other Practical Needs	166
Nurturing Spirituality	127
Investing in Personal Health & Self-care	142
Comfort Eating	153
Nourishing Creativity	164
Passing Time & Pastimes – The Role of Leisure	175
Travel	188
Drawing on Hope	202

Closing Remarks 218

Thank You 227



පටුන

හැඳින්වීම	17
අප පිළිබඳ බිඳක්	29
විශ්ලේෂණය සහ සංවිධානය කිරීම	38
ශ්‍රී ලංකාව වටා තරුණ මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ සැකෙවින්	44
ශ්‍රී ලංකාවේ තරුණ මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ හැඳින්වීමක්	49

අභියෝගවලට මුහුණදීම පිළිබඳ සේයාරූ එකතු

සෞඛ්‍ය සමගින් එක්වීම

59

පුද්ගලික අවකාශය ඇසුරින් සුරක්ෂිතභාවය සහ මානසික සහනය

82

මිතුරුමිත් සැනසීම

102

ජීවනෝපාය සහ අනෙකුත් ප්‍රායෝගික අවශ්‍යතා සඳහා ආධාර උපකාර

119

ආධ්‍යාත්මික සුවය

130

පුද්ගලික සෞඛ්‍ය සහ ස්වයං සැලකිල්ල සඳහා කැපවීම

145

සිත පිනවීම සඳහා ආහාර ගැනීම

156

නිර්මාණශීලීත්වය පෝෂණය කිරීම

167

කාලය ගතකිරීම සහ විනෝදාංශ - විවේකයෙහි කාර්ය භාරය

178

සංචාරය කිරීම

191

අපේක්ෂාව උපයෝගී කරගැනීම

205

සමාජික සටහන්

220

ස්තූතිය

227



உள்ளடக்கம்

அறிமுகம்	21
எங்களைப் பற்றி	32
பகுப்பாய்வும், மேற்பார்வையும்	41
ஸ்நாப்டொட்: இலங்கையில் இளம்நபர்களது மனநல ஆரோக்கியம்	44
இலங்கையில் இளம் நபர்களது மனநல ஆரோக்கியத்திற்கான அறிமுகம்	52

கையாளும் யுக்திகளின் தொகுப்புகள்

இயற்கையுடன் இணைதல்	61
தனிநபர் வெளி ஊடான பாதுகாப்பும் தேறுதலும்	84
தோழமைத்துணை	105
வாழ்வாதாரங்களிற்கும், ஏனைய நடைமுறைத் தேவைகளுக்கும் ஆதரவளித்தல்	121
ஆன்மீகத்தை வளர்த்தல்	132
சுய ஆரோக்கியத்திலும், சுயபராமரிப்பிலும் ஈடுபடல்	148
ஆறுதலுக்கான உணவுண்ணல்	159
செழிக்கும் படைப்பாக்கங்கள்	169
பொழுதைப்போக்கலும் போக்கிய பொழுதுகளும் - ஓய்வெடுத்தலின் வகிப்பங்கு	181
பயணம்	194
நம்பிக்கையோடு எழுதல்	208

இறுதிக் குறிப்புகள் 223

ஏற்புடைமைகள் 227



INTRODUCTION

Crazy. Attention seeking. Possessed. Overreacting. Faking. Weak. Shameful.

Young people experiencing mental health difficulties have heard it all. But the stigma and discrimination surrounding mental health is changing, including in Sri Lanka, where youth and those who want to see them thrive are increasingly trying to better understand their social and emotional worlds and how to make them healthier. This book intentionally takes readers outside the typical authority circles on mental health – namely psychiatry, psychology, and medicine – to share a fresh, youth-led perspective on how young Sri Lankans’ mental health could be discussed, explored, and supported.

Children and young people under 30 make up over 40% of Sri Lanka’s population. One in four Sri Lankans are currently going through adolescence – the social, physical and biological transition from childhood into early adulthood (10-24 years)¹. This period of life is filled with change as youth explore who they are, where they come from, and what they want to be as individuals, family and community members, and, increasingly, as global citizens. Social and emotional needs and habits are firmly established in this life stage, impacting young people’s health and wellbeing for the rest of their lives. Their mental health is no exception. Roughly 63% of mental disorders develop by age 25, affecting young people’s feelings, behaviour, and ability to participate in society². Youth mental health is shaped by many factors, but greater adversity in early life creates greater risk for developing mental health difficulties in adolescence and beyond³. Supportive family, school, and community environments⁴ are key to preventing mental distress and disorders and helping individual young people create healthy and effective coping strategies to navigate life’s challenges.

¹ UNFPA. (2022). *World Population Dashboard Sri Lanka*. <https://www.unfpa.org/data/world-population/LK>

² Solmi, M. et al. (2021). Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry*, 27, 281-295. <https://www.nature.com/articles/s41380-021-01161-7>

³ WHO. (2021, November 17). *Fact sheets: Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

⁴ Burgess, R. & Mathias, K. (2017). Community mental health competencies: A new vision for global mental health. In: White, R., et al. (eds) *The Palgrave Handbook of Sociocultural Perspectives on Global Mental Health*. Palgrave Macmillan, London, 211-235. https://link.springer.com/chapter/10.1057/978-1-137-39510-8_11

As the young population in Sri Lanka continues to grow, their needs and the scale and nature of support that could improve their mental health will also diversify and expand. In today's context, Sri Lankan youth encounter many challenging circumstances in the public and private spheres of their lives, all of which impact their mental wellbeing. Stresses include but aren't limited to educational expectations; the legacy of Sri Lanka's civil war (1983-2009) which affects youth differently along ethnic, geographic, and socioeconomic lines; violence; un- and under-employment; economic and political instability; peer pressure; gender norms; social pressures shaped by cultural practices and (social) media; climate change; migration, urbanisation and globalisation; and global shockwaves like the COVID-19 pandemic. Most Sri Lankan youth live in urban settings, where limited resources collide with over-burdened and poorly integrated services, while rural youth are more likely to face service deserts where little formal help may be on offer at all.

Clinical mental health services, relevant only in certain cases, are also set up with a sharp child-adult divide that often overlooks the transitional nature of adolescence and early adulthood. While valuable as part of a comprehensive approach to mental health, clinical spaces and interventions tend to focus on individual strategies that treat youth as separate, rather than inseparable from, their personal circumstances and those around them⁵. Globally, given the critical nature of this life stage for mental health, we need youth-relevant evidence that values personal and community perspectives. With this, we can create enabling environments that strengthen effective prevention, care, treatment and advocacy for young people and build resilience for their lifelong mental wellbeing^{2,6}.

Sri Lanka itself lacks sufficient research on youth mental health, making it difficult to realise the scale and diversity of young people's experiences. Thankfully, interest is steadily growing to explore what might work to minimise mental distress, support healthy coping when problems are small and more manageable, and to create trustworthy, acceptable spaces for young people to find the help they want, need, and deserve.

⁵ Campbell, C. & Burgess, R. (2012). The role of communities in advancing the goals of the Movement for Global Mental Health. *Transcultural Psychiatry*, 49(3-4), 379-395. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1363461512454643>

⁶ Burgess, R. et al. (2020). Social interventions: A new era for global mental health? *Lancet Psychiatry*, 7(2): 118-119. <https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10085484/3/Burgess%20Lancet%20commentary%20social%20interventions%20GMH%20final%202.8.19.pdf>

Based on academic research, *Seeking Comfort in Everyday Life* harnesses the power of art, creativity, and young people's curiosity to better understand their own mental health to offer us their views for how we might better foster youth mental health in everyday ways. Driven by and for young Sri Lankans and all those who encounter them, it explores young people's strategies and hopes for managing personal and emotional difficulties and nurturing positive mental health and habits – all told through the visual.

Eighty-one young photographers and community-based researchers captured images and interviews on how youth seek comfort and relief in modern Sri Lankan life, organised here into 11 themes or 'collections of coping'. We present each photographic collection along with a summary, highlighting how each theme impacted youth mental health and its potential value for creating a more youth-friendly and holistic mental health agenda for Sri Lanka.

This is, in short, a book about coping – what young people do, wish to do, and observe in other youth in their communities to navigate day-to-day life – and it acknowledges the challenges and even risks or unknown potential of some approaches. Our hope is that readers may find inspiration in these pages for creating healthy spaces and opportunities for young people to nourish their mental wellbeing at home, school, work, and beyond.

Whether you're a young person yourself, a parent, teacher, mental health professional, sibling, charity or youth worker, clinician, or friend, this book aims to help you kickstart conversations about youth mental health, navigating tough times, and the importance of valuing local and first-hand experiences of young Sri Lankans to shape mental health and wellbeing efforts in years to come. **Beyond being a resource around which conversations may be held with youth and youth-relevant actors, individuals may find ideas to infuse their personal life or even local services with accessible, small practices or gestures valued by youth in this study.**

Neither this book nor our research group aims to set guidance on which interventions or coping strategies should or shouldn't be used for youth mental wellbeing. Instead, *Seeking Comfort* is an expression of personal and visual storytelling by 81 non-professional photographers who, in sharing their relationship with their mental health, invite us to think about ours and what could be possible for all young people, regardless of their background. The contributions of the research captured in these pages remind us that mental health is not something to be found or 'fixed' in formal (clinical) services alone. As we contribute to much-needed youth- and Global South-centred knowledge on mental health, we hope *Seeking Comfort* visually sparks imaginations to the possibilities to promote mental wellbeing in everyday spaces and all around us.

– Alexis, Kavitha, Safiya, Lojini, Ruwanka, & Rayith

හැඳින්වීම

පිස්සු. අනවශ්‍ය විදියට අවධානය බලාපොරොත්තු වෙන කෙනෙක්. දිෂ්ටියක් වැහිලා. ඕනෑවට වැඩියෙන් ප්‍රතිචාර දක්වන කෙනෙක්. බොරුවක් කරන කෙනෙක්. දුර්වලයි. ලැජ්ජාවක්.

මානසික සෞඛ්‍ය දුෂ්කරතාවලට මුහුණ දෙන තරුණ තරුණියන් මේ සෑම නමක්ම අසා තිබේ. එහෙත්, ශ්‍රී ලංකාව ඇතුළුව ලොව වටා මානසික සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් වූ අපකීර්තිය සහ වෙනස්කම් කිරීම් දැන් ක්‍රමයෙන් වෙනස්වෙමින් පවතින අතර, තරුණ පිරිස් මෙන්ම තරුණ පිරිස් දියුණුවනු දකින්නට කැමති අය, තාරුණ්‍යයේ සමාජ සහ විත්තවේගීය ජීවිතය කෙබඳු දැයි අවබෝධ කරගන්නට සහ ඒවා වඩාත් සෞඛ්‍යසම්පන්න කරන්නේ කෙසේද යන්න ගැන වැඩි වැඩියෙන් වෙහෙස වන්නට ගෙන තබයි. මානසික සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් පිළිගත් අංශ වන මනෝ විකිත්සාව, මනෝ විද්‍යාව සහ වෛද්‍ය විද්‍යාව යන අංශවලින් බැහැරට පිය තබා, ශ්‍රී ලාංකික තාරුණ්‍යයේ මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳව සාකච්ඡා කළ හැකි, ගවේෂණය කළ හැකි, සහ සහය විය හැකි නවමු, තාරුණ්‍ය-මුල් කරගත් ප්‍රවේශ මොනවාදැයි සිතා බැලීමට මෙම ග්‍රන්ථයෙන් පාඨකයා යොමු කරයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ ජනගහණයෙන් 40% ඉක්මවන ප්‍රමාණයක් සමන්විත වන්නේ වයස අවුරුදු 30 ට අඩු තරුණතරුණියන් සහ ළමයින්ගෙනි. වර්තමානයේ දී සෑම ශ්‍රී ලාංකිකයින් හතරදෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකුම නවයොවුන් විය ගත කරන්නෙක්, එනම්, ළමා වියේ සිට මුල් වැඩිහිටි විය කරා සමාජීය, ශාරීරික සහ ජෛව විද්‍යාත්මකව සංක්‍රමණය වන අවධියේ (අවුරුදු 10-24) පසුවන්නෙක් වේ¹. තමන් කවුරුන්ද, තමන් එන්නේ කොහි සිට ද, පුද්ගලයින් ලෙස, පවුලේ හා ප්‍රජා සාමාජිකයින් ලෙස, සහ ගෝලීය පුරවැසියන් ලෙස තමන්ට වුවමනා කවුරුන් වන්නටද යන්න පිළිබඳව තරුණතරුණියන් විසින් ගවේෂණය කරන මේ වයස, බොහෝ වෙනස්වීම්වලින් ගහණ කාලසීමාවකි. සමාජ හා විත්තවේගීය අවශ්‍යතා මෙන්ම පුරුදු පුද්ගලයා තුළ තදින් ස්ථාපිත වන්නේ ජීවිතයේ මේ අවධියේ දී ය. ඉන් පුද්ගලයාගේ සෞඛ්‍ය සහ සුබසෙත සම්බන්ධයෙන් සමස්ථ ඉදිරි ජීවිත කාලයටම බලපෑමක් ඇති කෙරේ. මානසික සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් ද එසේම වේ. මානසික ආබාධවලින් දළවශයෙන් 63%ක් පුද්ගලයාගේ වයස අවුරුදු 25 වනවිට සෑදී අවසන් වේ.

එය, තරුණ තරුණියන්ගේ හැඟීම්, හැසිරීම් සහ සමාජයට සහභාගිවීමට ඇති හැකියාව මත බොහෝ බලපෑම් එල්ල කරයි². තරුණ මානසික සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක බොහොමයක් ඇති නමුත්, ජීවිතයේ මුල් අවධිවල වැඩි වැඩියෙන් අභාග්‍යසම්පන්න තත්වයන්ට මුහුණ දෙන්නට සිදුවීම නව යොවුන් විශේෂී හා ඉන් ඔබ්බට මානසික සෞඛ්‍ය දුෂ්කරතා ඇතිවීමට වැඩි අවදානමක් නිර්මාණය කරයි³. මානසික අසහනය සහ මානසික ආබාධ වලක්වාගැනීම සඳහා සහ ජීවිතයේ අභියෝගවලට සාර්ථක ලෙස මුහුණදීම සඳහා සෞඛ්‍ය සම්පන්න සහ ඵලදායී මුහුණදීමේ ක්‍රමවේද ඇතිකරගැනීමට තරුණ තරුණියන්ට උදවු කිරීම සඳහා පවුලේ, පාසලේ සහ ප්‍රජා පරිසරවල⁴ ආධාර උපකාරය ඉතාමත් වැදගත් වේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ තරුණ ජනගහනය වර්ධනය වීමත් සමගින් ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා මෙන්ම, ඔවුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය වැඩිදියුණු කිරීමට අවශ්‍ය කරන උපකාරවල පරිමාණය සහ ස්වභාවය ද විවිධ වනු සහ පුළුල් වනු ඇත. වත්මන් තත්වය තුළ ශ්‍රී ලාංකික තරුණතරුණියන් ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ පුද්ගලික සහ පොදු අවකාශයන්හි දී බොහෝ අභියෝගාත්මක වාතාවරණවලට මුහුණ දෙන අතර ඒ සියල්ලම ඔවුන්ගේ මානසික සුවතාවයට බලපායි. අධ්‍යාපනික වශයෙන් ඔවුන්ගෙන් බලාපොරොත්තුවන දේවල්; ජනවාර්ගික, භූගෝලීය, සහ සමාජ ආර්ථික හේතුසාධක මත තරුණතරුණියන්ට විවිධාකාරයෙන් බලපාන්නා වූ ශ්‍රී ලංකාවේ සිවිල් යුද්ධය (1983-2009); ප්‍රචණ්ඩත්වය; විරැකියාව හා උගුණ සේවා නියුක්තිය; ආර්ථික සහ දේශපාලන අස්ථාවරත්වය; මිතුරන්ගේ පීඩනය; ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාව සම්මතයන්; සංස්කෘතික ව්‍යවහාර සහ (සමාජ) මාධ්‍යවල බලපෑම අනුව හැඩ ගැසුණු සමාජ පීඩන; දේශගුණ විපර්යාස; සංක්‍රමණය; නාගරීකරණය සහ ගෝලීයකරණය; සහ කෝවිඩ්-19 වසංගතය වැනි ගෝලීය බලපෑමක් සහිත කම්පන යනාදිය මෙම ආතති කාරක අතරට ඇතුළත් වේ. බොහෝ ශ්‍රී ලාංකික තරුණතරුණියන් ජීවත් වන නාගරීක ප්‍රදේශ යනු සීමිත සම්පත් සහ සීමාව ඉක්මවන මට්ටමට යොදාගැනෙන, නිසි ලෙස ඒකාබද්ධ නොවූ සේවාවන් සහිත ප්‍රදේශ වේ. අනෙක් අතට ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවල තරුණයින් සේවා නොමැතිකමින් පීඩා විඳින්නට ඉඩ ඇති අතර ඔවුන්ට ලබාගත හැකි නිල මට්ටමේ උපකාර නොමැති තරම් ය.

ඇතැම් අයට පමණක් අවශ්‍ය වන සායනික මානසික සෞඛ්‍ය සේවාවන් ද ස්ථාපිත කර ඇත්තේ ළමයින්ට සහ වැඩිහිටියන්ට යන තියුණු බෙදීමක් සහිතව වන අතර නව යොවුන් විශේෂ සහ මුල් වැඩිහිටි විශේෂ පවතින සංක්‍රාන්තිමය ස්වභාවය ඒ තුළ නොසලකා හැරී තිබේ. සායන සහ මැදිහත්වීම් වැනි දේවල් මානසික සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් විස්තීර්ණ ප්‍රවේශයක් අනුගමනය කිරීමේදී ඉතාමත් වටිනා භූමිකාවක් නිරූපණය කරන නමුත් බොහෝවිට එවන් ක්‍රම හරහා අවධානය යොමු කරන්නේ තාරුණ්‍ය වෙනම ගෙන ප්‍රතිකාර කරන්නා වූ ඒක පුද්ගල උපක්‍රම කෙරෙහි මිස තාරුණ්‍ය යනු ඔවුන්ගේ පුද්ගලික වාතාවරණයන් සහ ඔවුන් වටා සිටින්නන්ගෙන් වෙන් කළ නොහැකි ය යන අදහස කෙරෙහි නොවේ⁵.

ජීවිතයේ මෙම අවධිය මානසික සෞඛ්‍ය සඳහා කොතරම් වැදගත් ද යන කරුණ සලකා බලා, ගෝලීය වශයෙන් අපට පුද්ගලික සහ ප්‍රජා දෘෂ්ටිකෝණයට වටිනාකමක් දෙන, තරුණයාට අදාළ සාක්ෂි සහ තොරතුරු අවශ්‍ය කර තිබේ. ඒ හරහා අපට ඵලදායී ලෙස නිවාරණය, රැකවරණය, ප්‍රතිකාර, සහ තරුණතරුණියන් වෙනුවෙන් උද්දේශනය සලසා දී ජීවිත කාලයක් මුළුල්ලේ පවතින අන්දමින් ඔවුන්ගේ මානසික සුවතාවයට ඔරොත්තුදෙන ගුණය එක් කිරීමට හැකිවනු ඇත⁶.

ශ්‍රී ලංකාවේ තරුණ මානසික සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් ප්‍රමාණවත් තරම් පර්යේෂණ සිදු වී නොමැතිකම තරුණතරුණියන්ගේ අත්දැකීම්වල පරිමාණය සහ විවිධත්වය අවබෝධ කරගැනීම දුෂ්කර කරවයි නමුත්, මානසික අසහනය අවම කිරීම, ප්‍රශ්නයක් බරපතලවීමට පෙර එය කළමනාකරණය කරගත හැකි අවධියේදී ම ඊට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා උපකාර කිරීම, සහ තරුණතරුණියන්ට වුවමනා, අවශ්‍ය සහ ලැබියයුතු උදවු ලබාගැනීම සඳහා වඩාත් පිළිගත් අවකාශ ඇති කිරීම සඳහා ඇති උනන්දුව ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වෙමින් පැවතීම සැනසිල්ලට කරුණකි.

ශ්‍රාස්ත්‍රීය පර්යේෂණ පදනම් කරගෙන සම්පාදිත මෙම ඵදිනෙදා ජීවිතය තුළ සැනසුම සෙවීම ග්‍රන්ථය කලාව, නිර්මාණශීලීත්වය සහ තරුණ කුතුහලය මෙවලම් කරගනිමින් තරුණතරුණියන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ අවබෝධ කරගැනීමටත්, ඵදිනෙදා ජීවිතය තුළ තරුණ මානසික සෞඛ්‍ය වඩාත් හොඳින් පෝෂණය කිරීම සඳහා අපට කළ හැක්කේ කුමක්ද යන්න පිළිබඳව ඔවුන්ගේ අදහස් ලබාදීමටත් කටයුතු කරයි. තරුණ ශ්‍රී ලාංකිකයින් සහ ඔවුන් සමගින් ඵදිනෙදා ගනුදෙනු කරන්නන් විසින් තරුණතරුණියන් වෙනුවෙන් ක්‍රියාත්මක කළ මේ පර්යේෂණ කටයුත්තෙන් තමන්ගේ පුද්ගලික සහ මානසික දුෂ්කරතා කළමනාකරණය කරගැනීමටත්, සාධනීය මානසික සෞඛ්‍ය පුරුදු වගා කිරීමටත් තරුණතරුණියන් යොදාගන්නා උපක්‍රම සහ ඒ සම්බන්ධයෙන් ඔවුන්ට ඇති බලාපොරොත්තු පිළිබඳව දෘෂ්‍යමය පැහැදිලිකිරීමක් ලබාදෙයි.

තරුණ ඡායාරූප ශිල්පීන් සහ ප්‍රජා පර්යේෂකයින් අසූ එක් දෙනෙක් විසින් නූතන ශ්‍රී ලාංකික ජන ජීවිතය තුළ තරුණතරුණියන් සැනසීම සහ සහනය සොයාගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව ඡායාරූප සහ සම්මුඛ සාකච්ඡා ඇසුරින් එකතුකළ තොරතුරු, මේ ග්‍රන්ථය තුළ තේමා 11ක් යටතේ, අභියෝගවලට මුහුණදීම පිළිබඳ ඡායාරූප එකතු වශයෙන් ඉදිරිපත් කර තිබේ. ඒ එක් එක් ඡායාරූප එකතුව අපි තරුණ මානසික සෞඛ්‍යයට ඒ එක් එක් තේමාව බලපාන ආකාරය සහ ශ්‍රී ලංකාවේ වඩාත් තරුණ භිතකාමී හා සාකල්‍ය මානසික සෞඛ්‍ය න්‍යායපත්‍රයක් නිර්මාණය කිරීමට ඉන් එක් කළ හැකි අගය පිළිබඳව සාරාංශගත විස්තරයක් ද සමගින් ඉදිරිපත් කරන්නෙමු.

කොටින්ම කියතොත් මෙම ග්‍රන්ථය අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සම්බන්ධයෙන්, එනම් තම ඵදිනෙදා ජීවිතය තුළ තරුණතරුණියන් කරන කියන දෑ, කළ හැකි වේ යැයි ඔවුන් බලාපොරොත්තුවන දෑ සහ තම ප්‍රජාවේ අනිත් තරුණතරුණියන් තුළ ඔවුන් නිරීක්ෂණය කළ දෑ සම්බන්ධයෙන් සකස් කළ ග්‍රන්ථයක් වන අතර, ඒ සඳහා යොදාගන්නා ඇතැම් ප්‍රවේශවල ඇති අභියෝග සහ අවදානම් හෝ හඳුනා නොගත් විභවය ඒ තුළ පිළිගැනීමට ලක් කරයි. තරුණතරුණියන්ගේ මානසික සුවතාවය පෝෂණය කිරීම සඳහා නිවසේ, පාසලේ, වැඩපොලේ සහ ඉන් ඔබ්බට සෞඛ්‍ය සම්පන්න අවකාශ සහ ඉඩප්‍රස්තා නිර්මාණය කිරීම සඳහා යම් පෙළඹවීමක් මේ පොතේ පිටු අතරින් අපේ පාඨකයින්ට සොයාගන්නට ලැබේවායි යන්න අපේ පැතුමයි.

ඔබ තරුණ වියේ පසුවන්නකු වේවා, මවුපියකු ගුරුවරයකු, මානසික සෞඛ්‍ය වෘත්තීයවේදියකු, සහෝදරයකු හෝ සහෝදරියක, ආයතනයක් පුණ්‍යායතනයක් හෝ තරුණතරුණියන් සමගින් වැඩකරන්නකු, සායනික වෘත්තීයයකු හෝ මිතුරකු වේවා ඔබට තරුණ මානසික සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් සංවාදවලට මුලපිරීමටත්, දුෂ්කර කාල පරිච්ඡේදවලට මුහුණ දීමටත්, ඉදිරි අනාගතයේ දී මෙරට මානසික සෞඛ්‍ය හා සුවතාවය හැඩගැස්වීමේදී තරුණ ශ්‍රී ලාංකිකයින්ගේ දේශීය අත්දැකීම්වලට වටිනාකමක් දීමේ වැදගත්කම අවබෝධ කරගැනීමටත් උදවු දීම අරමුණු කරගෙන මෙම ග්‍රන්ථය සම්පාදනය කර තිබේ. තරුණතරුණියන් සමගින් සහ තාරුණ්‍යයට අදාළ වන ක්‍රියාකාරීන් සමගින් සිදුකෙරෙන සංවාදවලදී මෙවලමක් වශයෙන් යොදාගැනීමෙන් ඔබ්බට, තමන්ගේ පුද්ගලික ජීවිතයට එකතු කරගැනීමට හෝ මේ අධ්‍යනය තුළ තරුණතරුණියන්ට වැදගත් බව ප්‍රකාශ කර ඇති, ප්‍රවේශ විසඟුම් කුඩා ව්‍යවහාර හෝ ක්‍රියා ප්‍රාදේශීය සේවාවන්ට එකතු කරගැනීමට යම් අදහස් මේ ග්‍රන්ථයෙන් පුද්ගලයින්ට සොයාගත හැකි වීමට ඉඩ තිබේ.

තරුණ මානසික සුවතාවය වෙනුවෙන් යොදාගත යුතු හෝ යොදා නොගතයුතු මැදිහත්වීම් සහ මුහුණදීමේ උපක්‍රම මොනවාදැයි කීම සඳහා මගපෙවීම් ලබාදීම මේ ග්‍රන්ථයේ හෝ අපේ පර්යේෂණ කණ්ඩායමේ අරමුණ නොවේ. ඒ වෙනුවට සැනසුම් සෙවීම ග්‍රන්ථය යනු වෘත්තීය ශිල්පීන් නොවන ඡායාරූප ශිල්පීන් 81 දෙනෙකු විසින්, මානසික සෞඛ්‍ය සමගින් ඔවුන්ට ඇති සම්බන්ධතාවය බෙදාහදා ගැනීම තුළ අපට අපගේ ම මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ සිතා බැලීමටත් ඔවුන්ගේ පසුබිම කුමක් වුවත් සියළු තරුණතරුණියන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය වෙනුවෙන් අපට කළ හැක්කේ කුමක්ද යන්න පිළිබඳ සිතා බැලීමටත් අපට ආරාධනා කරන්නා වූ පුද්ගලික සහ දෘශ්‍යමය කථාන්දර කීමකි.

මේ ග්‍රන්ථයේ පිටු අතර ඔබ දකින පර්යේෂණයෙන් සොයාගත් කරුණු හරහා අපට සිහිකර දෙන්නේ මානසික සෞඛ්‍යය යනු විධිමත් (සායනික) සේවා හරහා පමණක්ම ලබාගත හැකි හෝ සුවකරගත හැකි දෙයක් නොවන බවයි. මානසික සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් දැඩි ලෙස වුවමනා කර තිබෙන තරුණ කේන්ද්‍රීය සහ ගෝලීය දකුණ කේන්ද්‍ර කරගත් දැනුම වර්ධනය කිරීමට අපෙන් ලබාදෙන දායකත්වය වන සැනසුම් සෙවීම හරහා අප සියළුදෙනා අවට පවතින ඵදිනෙදා අවකාශ තුළ මානසික සුවතාවය දිරිගැන්වීමට ඇති ඉඩ ප්‍රස්ථා සම්බන්ධයෙන් ඔබේ පරිකල්පනය උත්තේජනය කරනු ඇතැයි අපි බලාපොරොත්තු වෙමු.

- ඇලෙක්සිස්, කවීන්, සරියා, ලෝරිනි, හැවර්නා, හරිනි

அறிமுகம்

பைத்தியக்காரத்தனம். கவனத்தைக் கோருதல், என்னமோ ஆட்கொண்டிருக்கிறது. அதீத எதிர்வினையாற்றல். போலித்தனம். பலவீனம். வெட்கக்கேடு.

மனநல ஆரோக்கியத்தில் சிரமங்களை அனுபவிக்கும் இளம்நபர்கள் இவை அத்தனையையும் கேட்டிருக்கிறார்கள். ஆனால், இலங்கை உள்ளடங்கலாக, இளம்நபர்கள் மற்றும் அவர்கள் வெற்றியடைவதைக் காண விரும்புவோர், அவ்விளம்நபர்களது சமூக, உணர்வுகள் சார்ந்த உலகத்தினைச் சிறப்பாகப் புரிந்துகொண்டு, அவற்றை எவ்வாறு ஆரோக்கியமானதாக மாற்றுவதென்பது தொடர்பான முயற்சிகளை மேற்கொள்ளல் அதிகரித்து வருவதன் மூலம், மனநல ஆரோக்கியத்தினைச் சுற்றியுள்ள சமூகக்களங்கம் மற்றும் பாரபட்சங்களில் மாற்றம் ஏற்பட்டு வருகிறது. இந்நூல், வாசகர்களை உள்நோக்கத்துடன் மனநல அறிவியல், உளவியல் மற்றும் மருத்துவம் போன்ற - வழமையான மனநல ஆரோக்கிய அதிகார வட்டங்களில் இருந்து வெளிக் கொண்டு வருகின்றது. அது, இலங்கையிலுள்ள இளம்நபர்களின் மனநல ஆரோக்கியம் பற்றி எவ்வாறு கலந்துரையாடலாம், ஆராயலாம் மற்றும் ஆதரிக்கலாம் என்பது குறித்து புத்தம் புதிய, இளம்நபர்கள் தலைமையிலான கண்ணோட்டங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கானதாகும்.

இலங்கையின் சனத்தொகையில் 40% இற்கு அதிகமானோர் சிறுவர்களும், 30 வயதிற்குட்பட்ட இளம்நபர்களுமாவர். தற்போது நான்கில் ஒரு இலங்கையர் - சமூக, உடல் மற்றும் உயிரியல் ரீதியான மாற்றங்களுடன் குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்து கட்டிடம் பருவத்திற்கு (10 இலிருந்து 24 வயது வரை)¹ இளமைப் பருவத்தின் ஆரம்ப கட்டங்களிற்குள் பயணிக்கின்றனர். இளம்நபர்கள் அவர்கள் தாம் யார் என்பதையும், தாம் எங்கிருந்து வந்தனர் என்பதையும், ஒரு தனிநபராக, குடும்பமாக, சமூக அங்கத்தவராக, மற்றும் தற்போது அதிகரித்து வரும் வகையில் உலகளாவியரீதியில் தாம் என்னவாக விரும்புகின்றனர் என்பதையும், ஆராய்வதனால் இப்பருவம் மாற்றங்கள் நிரம்பியதாகவுள்ளது. வாழ்க்கையின் இந்தக் கட்டத்தில், இளம்நபர்களது எஞ்சிய வாழ்க்கைக் காலம் முழுவதிலும் அவர்களது சுகாதாரம் மற்றும் நன்னிலையில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் வகையில், சமூக, உணர்வுரீதியான தேவைகளும், மற்றும் பழக்கவழக்கங்களும் மிகவும் உறுதியாகக் கட்டமைக்கப்படுகின்றன. இதற்கு அவர்களது மனநல ஆரோக்கியம் ஒன்றும் விதிவிலக்கல்ல. அண்ணளவாக, இளம்நபர்களது உணர்ச்சிகள், நடத்தைகள் மற்றும் சமூகத்திற்குப் பங்களிப்புச் செய்யும் ஆற்றல் போன்றவற்றைப் பாதிக்கும் வகையிலான 63% ஆன மனநல சீர்குலைவுகள் அவர்கள் 25 வயதை அண்மிக்கும் போது உருவாகின்றன². இளம்நபர்களின் மனநல ஆரோக்கியம் பல காரணிகளால் வடிவமைக்கப்படுகின்றது. ஆனால், ஆரம்ப வாழ்க்கையில் ஏற்படக் கூடிய அதிகளவிலான துன்பங்கள், பருவ வயதினையும் மற்றும் அதனையும் தாண்டி மனநல ஆரோக்கியச் சிக்கல்களை உருவாக்கக் கூடிய பேரபாயத்தை உருவாக்குகின்றது³.

ஆதரவான குடும்பம், பாடசாலை மற்றும் சமுதாயச் சூழல்கள்⁴ என்பன, மனஉளைச்சல் மற்றும் மன சீர்குலைவுகளிலிருந்து தடுக்கவும், வாழ்க்கையின் சவால்களைக் கடந்து செல்வதற்கான ஆரோக்கியமான, பயனுள்ள சமாளிக்கும் யுக்திகளை ஒவ்வொரு இளம்நபர்களுக்கும் உருவாக்க உதவுவதற்குமான திறவுகோல்களாகும்.

இலங்கையின் இளம்நபர்களது சனத்தொகை அதிகரித்துச் செல்லும் வேளையில், அவர்களது தேவைகள் மற்றும் அவர்களது மனநல ஆரோக்கியத்தினை மேம்படுத்துவதற்குத் தேவையான ஆதரவின் அளவு மற்றும் தன்மை போன்றவையும் பல்வகைப்பட்டும், விரிவடைந்தும் செல்லும். இன்றைய சூழ்நிலையில், இலங்கையின் இளம்நபர்கள் அவர்களது வாழ்க்கையின் தனிப்பட்ட மற்றும் பொதுவான நிலைகளில், அவர்களது மனநல நன்னிலையைப் பாதிக்கும் பல வகையான சவால்களை எதிர்நோக்குகின்றனர். மன அழுத்தமானது, கல்வி சார்ந்த எதிர்பார்ப்புகள் இனம், புவியியல், மற்றும் சமூகப் பொருளாதாரக் கோடுகள் போன்ற இளம்நபர்களை வெவ்வேறுபட்ட வகையில் பாதிக்கும் இலங்கையின் உள்நாட்டுப் போர் வரலாறு (1983-2009) வன்முறை வேலையின்மையும், போதிய வேலையின்மையும் பொருளாதார, அரசியல் ஸ்திரமின்மை சகபாடிகளின் அழுத்தம் பால்நிலை விழுமியங்கள் கலாசார நடைமுறைகள் மற்றும் (சமூக) ஊடகங்களினால் வடிவமைக்கப்பட்ட சமூக அழுத்தங்கள் காலநிலை மாற்றம் புலம்பெயர்வு நகரமயமாக்கல் மற்றும் உலகமயமாக்கல் மற்றும் கொவிட்-19 பெருந்தொற்று போன்ற உலகளாவிய அதிர்வலைகள், போன்றவற்றை உள்ளடக்குகின்றன. ஆனாலும், இவை மட்டுமே என வரையறுக்க முடியாது. இலங்கையில் பெருமளவிலான இளம்நபர்கள் நகர அமைப்புகளில் வரையறுக்கப்பட்ட வளங்கள், அதிக சுமையுடையதும், மோசமாக ஒருங்கிணைக்கப்பட்டதுமான சேவைகளுடன் வாழும் அதேசமயம், கிராமப்புற இளம்நபர்களோ எதுவித சேவைகளும் இன்றி சிலவேளைகளில், சிறிதளவு உத்தியோகபூர்வமான உதவிகளைப் பெறக்கூடிய நிலையில் உள்ளனர்.

மருத்துவ மனநல ஆரோக்கிய சேவைகள், குறித்த சில வழக்குகளுக்கு மட்டும் பொருத்தமானவையாக, பருவ வயது மற்றும் ஆரம்ப முதிர்வு வயதின் இடைநிலை இயல்புகளைப் பெரும்பாலும் கவனிக்க மறுக்கும் துல்லியமான குழந்தை-பெரியவர் என்ற பாகுபாட்டுடன் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. மனநல ஆரோக்கியம், மருத்துவ இடைவெளிகள் மற்றும் இடையீடுகளுக்கான விரிவான அணுகுமுறையின் பெறுமதியான பகுதியானது, அவர்களது தனிப்பட்ட சூழ்நிலைகளில் இருந்தும் அவர்களைச் சூழ உள்ளவர்களில் இருந்தும் அவர்களைப் பிரித்தறிய முடியாதென்ற நிலையிலிருந்து விடுபட்டு, இளம் நபர்களை வேறாக்கி தனித்து நடாத்தும் தனிப்பட்ட யுக்திகளில் கவனம் செலுத்துகின்றது⁵. உலகளாவிய ரீதியில், நெருக்கடியான தன்மை கொண்டதெனக் கூறப்படும் மனநல ஆரோக்கியம் தொடர்பான இவ் வாழ்க்கைக் கட்டத்தில், தனிப்பட்ட மற்றும் சமுதாய கண்ணோட்டங்களுக்கு மதிப்பளிக்கும் இளம்நபர்கள் தொடர்பான சான்றுகள் எமக்குத் தேவைப்படுகின்றன. இதன்மூலம், வினைத்திறனுடைய தடுப்புமுறைகள், பராமரிப்பு, சிகிச்சை மற்றும் இளம்நபர்களுக்கான பரிந்து பேசல், மற்றும் எதிர்த்துப் போராடலை கட்டியெழுப்பல் என்பவற்றை அவர்களது வாழ்நாள் முழுமைக்கும் சாத்தியமாக்கக் கூடிய சூழலை எம்மால் உருவாக்க முடியும்^{2,6}.

இலங்கையில் இளம்நபர்களது மனநல ஆரோக்கியம் தொடர்பாக போதியளவு ஆய்வுகள் இல்லாதிருப்பதுடன், இது, அவர்களது அனுபவங்களின் அளவு மற்றும் பன்முகத்தன்மையினை உணர்ந்துகொள்வதில் சிரமத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. நல்லவேளையாக, மன உளைச்சலைக் குறைப்பதற்கு எது உதவக்கூடும், பிரச்சினைகள் சிறியதாகவும், சமாளிக்கக் கூடியதுமாக இருக்கும் இடத்தில் அவற்றை ஆரோக்கியமான முறையில் கையாள்வதற்கு ஆதரவளித்தல், இளம்நபர்களுக்குத் தேவையான, அவசியமான மற்றும் அவர்களுக்குத் உரித்துடைய உதவியினை அவர்கள் கண்டறியக் கூடிய நம்பகமான, ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய வெளிகளை உருவாக்கல் என்பவற்றுக்கான ஆர்வம் விரைவாக வளர்ந்து வருகின்றது.

கல்விசார் ஆய்வுகளின் அடிப்படையில், *அன்றாட வாழ்வில் ஆறுதல் தேடுவதென்பது*, தமது சுய மனநல ஆரோக்கியம் பற்றி இளம்நபர்கள் சிறப்பாகப் புரிந்துகொள்வதற்காக கலை, படைப்பாற்றல், மற்றும் ஆர்வம் என்பற்றின் சக்தியை அவர்களிடத்தே தூண்டுவதாக உள்ளது. இதன் மூலம், அன்றாட வாழ்க்கையின் வழிமுறைகளில் நாம் எவ்வாறு இளம்நபர்களின் மனநல ஆரோக்கியத்தினை போஷித்து வளர்க்கலாம் என்பது பற்றிய, அவர்களது கண்ணோட்டத்தினை இது எமக்கு வழங்குகிறது.

இலங்கையிலுள்ள இளம்நபர்களாலும், அவர்களுக்கானவர்களாலும், அவர்களுடன் தொடர்புபுறபவர்களாலும் செயற்படுத்தப்படும் இது, தனிப்பட்டதும், உணர்வுரீதியானதுமான சிக்கல்களைக் கையாளும் அதேநேரம், நேர்மறையான மனநல ஆரோக்கியத்திற்கும், பழக்கவழக்கங்களுக்கும் ஊட்டமளிக்கும், இளம்நபர்களது யுக்திகள் மற்றும் நம்பிக்கைகள் தொடர்பாக ஆராய்கின்றது. இவை அனைத்தும் காண்பிய ஒளிப்படங்களின் ஊடாகக் கூறப்படுகின்றன.

எண்பத்தியொரு ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் மற்றும் சமூகத்தைச் சேர்ந்த ஆய்வாளர்களின் ஒளிப்படங்களும், நவீன இலங்கை வாழ்வில் இளம்நபர்கள் எவ்வாறு ஆறுதல் மற்றும் தேறுதலைக் கண்டடைகின்றனர் என்பது பற்றிய நேர்காணல்களும், இங்கு 11 கருப்பொருட்களாக அல்லது 'கையாள்கின்ற தொகுப்புகள்' என இங்கு ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு ஒளிப்படத் தொகுப்புகளையும் நாங்கள் அதன் சுருக்கத்துடன் வழங்கியிருக்கின்றோம். இங்கு, ஒவ்வொரு கருப்பொருளும் எவ்வாறு இளம்நபர்களின் மனநல ஆரோக்கியத்தில் தாக்கம் செலுத்தியுள்ளது என்பதனையும், இளம்நபர் நேய, அவர்களுக்குப் பொருத்தமான ஒரு முழுமையான மனநல ஆரோக்கிய நிகழ்ச்சி நிரலை இலங்கைக்காக உருவாக்கக் கூடிய வகையில் இதற்கிருக்கும் பெறுமானத்தையும் வெளிச்சமிட்டுக்காட்டியுள்ளோம்.

சுருக்கமாக இது, கையாள்வதனைப் பற்றியதொரு நூலாகும் - இளம்நபர்கள் என்ன செய்கின்றார்கள், என்ன செய்ய விரும்புகின்றார்கள், மற்றும் நாளாந்த வாழ்க்கையை நடாத்திச் செல்வதற்காக அவர்களது சமூகத்திலிருக்கும் ஏனைய இளம்நபர்களை அவதானித்தல் - மேலும், இது சில அணுகுமுறைகளிலுள்ள சவால்களையும், அபாயங்களையும் அல்லது அறியப்படாத சாத்தியக்கூறுகளையும் ஏற்றுக்கொள்கின்றது.

இளம்நபர்களுக்கு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், வேலைத்தளத்திலும் மற்றும் அவற்றிற்குப் பிறிதாகவும் அவர்களது மனநல ஆரோக்கியத்திற்கு ஊட்டமளிப்பதற்கான, ஆரோக்கியமான தளத்தினையும், சந்தர்ப்பங்களையும் உருவாக்குவதற்கான அகத் தூண்டுதலை வாசகர்கள் இப் பக்கங்களில் இருந்து பெற்றுக்கொள்ளக் கூடுமென நாங்கள் நம்புகின்றோம்.

நீங்கள் ஒரு இளம்நபராக, ஒரு பெற்றோராக, ஆசிரியராக, மனநல ஆரோக்கியம் தொடர்பான உத்தியோகத்தராக, உடன்பிறப்பாக, தொண்டு அல்லது இளம்நபர்களுக்கான சேவையாற்றுகிறீர்கள், மருத்துவராக, அல்லது நண்பராக யாராக இருந்த போதும், இந்நூலானது உங்களுக்கு இளம்நபர்களது மனநல ஆரோக்கியம் பற்றிய கலந்துரையாடலை ஆரம்பிப்பதற்கான உதவியினை வழங்குவது, கடினமான நேரங்களினூடாகப் பயணிப்பது என்பதற்கான உதவிகளை வழங்குவதையும், எதிர்வரும் காலங்களில், மனநல ஆரோக்கியத்தையும், நன்னிலைக்கான முயற்சிகளையும் வடிவமைப்பதில் இலங்கை இளம்நபர்களின் உள்ளாட்டு, முதல் அனுபவங்களுக்கு மதிப்பளிப்பதன் முக்கியத்துவத்தையும் இலக்காகக் கொண்டுள்ளது. **இளம்நபர்களுடனும், அவர்கள் தொடர்பான நபர்களுடனும் எவ்வாறான உரையாடல்களை மேற்கொள்வது என்பதற்கான கருவியாக இருப்பதற்கும் அப்பால், இந்த ஆய்வில், இளம் நபர்கள் மதிப்பளிக்கின்ற, சிறிய நடைமுறைகள் அல்லது இங்கிதங்கள் பற்றி தனிநபர்கள் தமது தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் அல்லது அணுகக் கூடிய உள்ளூர்ச் சேவைகளில் உள்வாங்கிக் கொள்வதற்கான யோசனைகளைக் கண்டறிய முடியும்.**

இந்நூலோ அல்லது எங்களது ஆய்வோ, இளம்நபர்களது மனநல ஆரோக்கியத்திற்காக எந்த இடையீடுகள் அல்லது கையாள்வதற்கான யுக்திகள் பிரயோகிக்கப்படலாம் அல்லது பிரயோகிக்கப்படக் கூடாதென்பது பற்றிய வழிகாட்டல்களை அமைத்துக் கொள்வதனை இலக்காகக் கொண்டதல்ல. மாறாக, *ஆறுதல் தேடுவதென்பது*, 81 தொழில் சார்பற்ற ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் தமது மனநல ஆரோக்கியத்துடன் கொண்டுள்ள உறவுமுறையினைப் பகிர்ந்து கொள்வதன் ஊடாக, எமது நிலை பற்றியும், ஒருவரது பின்னணி எதுவாக இருப்பினும் அதனைக் கருத்திற் கொள்ளாமல் அனைத்து இளம்நபர்களுக்கும் சாத்தியமானது எது என்பது பற்றியும் சிந்திப்பதற்காக எம்மை அழைக்கும் தனிப்பட்ட, காண்பியக்காட்சி மூலமான கதை கூறுதலின் வெளிப்பாடாகும். இவ் ஆய்வின் மூலம் இப்பக்கங்களில் கைப்பற்றப்பட்டுள்ள பங்களிப்புகள் எங்களுக்கு நினைவூட்டுவதாவது, மனநல ஆரோக்கியம் கண்டெடுக்கப்படக் கூடியதொன்றாகவோ அல்லது முறையான (மருத்துவச்) சேவைகளினூடாக மட்டுமே 'சரி செய்யப்படக்' கூடியதோ அல்ல என்பதாகும். மிகவும் அவசியமாயுள்ள இளம்நபர்களையும் மற்றும் தென்பூகோளத்தையும் மையமாகக் கொண்ட மனநல ஆரோக்கியம் பற்றிய அறிவிற்காக நாங்கள் பங்களிப்புச் செய்யும் அதேவேளை, *ஆறுதல் தேடுவது* காண்பியக் காட்சி மூலமாக நாளாந்த வாழ்வில் எம்மைச் சூழ்ந்துள்ள அனைத்து இடங்களிலும் மனநல நன்னிலையை ஊக்குவிப்பதற்கான சாத்தியக் கூறுகளைக் கொண்ட கற்பனைகளுக்கு ஒளியூட்டுகிறது என நாங்கள் நம்புகின்றோம்.

- அலெக்சிஸ், கவிதா, ஸ.:பியா, லோஜினி, றுவன்கா மற்றும் ரஜித்



ABOUT US

The photographs and contributions on youth mental health in Sri Lanka presented in this book are the result of academic research led by its multi-institutional and multi-disciplinary creators. Between 2018 and 2022, the Violence and Mental Health in South Asia (VAMHSA) Study, funded by the UK National Institute for Health and Care Research and supported by partners in Afghanistan, India, UK, and Sri Lanka⁷, broadly sought to explore the mental health of survivors of violence, civil conflict, and modern slavery. Using creative and traditional methods, our goal was to generate local evidence with survivors, providers, and communities and create accessible professional resources that could support improved mental health in people affected by diverse forms of violence and abuse. This book is one such resource. The Sri Lanka research group formed a dedicated interest in youth mental health early on. With a team of 25 mostly youth researchers recruited from around Sri Lanka, we co-designed four studies responsive to young people's concerns and curiosities – all amidst COVID-19.

In 2021, our community-based researchers set out to improve their own and our understanding of the mental health challenges faced by young Sri Lankans in relation to (1) modern intimate partner relationships, (2) emotional and family violence, (3) parent-youth relationships, and (4) COVID-19 and Sri Lanka's unfolding economic instability. Aged 18-29 years, and hailing from Eastern, Northern, Southern and Western Provinces, this diverse group – mostly new to social research – used interviews, photography, and creative writing to explore these issues with socially-connected, young peers around the country. In total, 189 interviews and 63 short stories were produced. Wishing to end each study on a hopeful and help-seeking note, 81 youth researchers and study participants contributed original photographs communicating what could or does bring them mental comfort and relief in difficult times and daily life. Drawing on the principles of PhotoVoice⁸ as an arts-based method for self-advocacy and exploring issues for social change, young photographers entitled and described their images and participated in interviews about their creative submissions. **Together, we discussed matters of mental, physical and social health, inequalities, culture, interpersonal relationships and more in ways which traditional and verbal methods would likely never have reached on their own. This book is the result of the blending of these visual and conversational data.**

⁷ India (Sangath and SNEHA Mumbai); Sri Lanka (University of Colombo, Jaffna Teaching Hospital, and Institute for Health Policy (administrative and finance partner)); and the UK (University College London, King's College London, St. George's University, London School of Hygiene and Tropical Medicine, Nottingham University)

⁸ PhotoVoice. (2022). PhotoVoice – ethical photography for social change. <https://photovoice.org>

The photographers and core research team behind *Seeking Comfort* represent a breadth of research experience, educations and professions, languages, ethnicities, religions, genders, socioeconomic backgrounds, and geographies of Sri Lanka, and we're proud to share our new knowledge on mental health through the lens of youth.

Data analysis, curation, and authorship of this book

- Alexis Palfreyman
- Kavitha Vijayaraj
- Safiya Riyaz
- Lojini Shanmuganathan
- Ruwanka Daluwatte
- Rajith Chaturanga

Community-based researchers

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • I.P.R. Chathuranga • Ruwanka Daluwatte • W.A.T. Devindi • B. Shakila Eranda • Vinodani Jayalath • Azam Junaid • Ashra Kamal • Shehan Koshila Kannangara • K.M.G. Prasanga Madushani • Laksi Mathanakumar • S. Ihjas Mubarak • Vithusha Nagalingam • Sachin Palihawadana | <ul style="list-style-type: none"> • Ravishanka Pathirana • V.G. Sameera Sampath • Lojini Shanmuganathan • Tharindi Thrimawithana • Priyatharshiny Vijayaratnam • Sasith Lakshan Vithanage • R.K.K.A. Sajini Wathsala • R. Mervin Yalini |
|---|--|

Photographers⁹

- N. Wicramasinghe, page 67
- Sasith V., page 64
- Arjuna, page 66
- Kalani B., page 69
- Janath D., page 68
- Thimira S., page 70
- Ravishanka P., 75
- Theekshana D., page 73
- Vithurshiga J., page 71
- Thanura S., page 72
- S. Sudasinghe, page 76
- Sajini, page 77
- J. Udayangani, page 68
- K. Vaddakkachchi, page 94
- Shehan K., page 89
- M. Ashraff, page 91
- T. Vasuky, page 88
- Shiyalni J., page 88
- S. Mubarak, page 92
- Tharindi T., page 96
- Nisal P., page 93
- S. Thamira, page 108
- Piyumi, page 110
- Gangani, page 110
- Ruwanka D., page 111
- B. Madumali, page 113
- D. Sampath, page 112
- Sachin P., page 135
- G. Sepalika, page 138
- Samadi, page 138
- H. Anusha, page 141
- Vithusha N., page 139
- Thilini, page 163
- Shivasankarie K., page 172
- Prasanga M., page 173
- J. Vinodhani, page 173
- Sathiyabalan H., page 174
- M. Azam, page 184
- Laksi M., page 186
- Shakila B., page 185
- V. Sampath, page 197
- Mufaz M., page 200
- Chanaka J., page 211
- Nuwan S., page 215
- Divanthi M., page 213
- Arqam M., page 216

If you would like to find out more about the VAMHSA Study, its team members and other resources, please contact [Dr Alexis Palfreyman](#).

⁹ Photographers have been credited in a way that respects both their contributions and the need for anonymity as participants in sensitive research

අප පිළිබඳ බිඳක්

ශ්‍රී ලංකාවේ තරුණ මානසික සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් මෙම ග්‍රන්ථයේ ඉදිරිපත් කර ඇති ඡායාරූප සහ අදහස් දායකත්වය, මෙම ග්‍රන්ථයේ සම්පාදකයින් විසින් සිදුකළ බහු-ආයතනික සහ බහු-විෂයීය ශාස්ත්‍රීය පර්යේෂණයේ ප්‍රතිඵල වේ. ඇෆ්ගනිස්තානය, ඉන්දියාව, එක්සත් රාජධානිය සහ ශ්‍රී ලංකාව යන රටවල හවුල්කරුවන්ගේ සහය ඇතිව එක්සත් රාජධානියේ සෞඛ්‍ය සහ සුරැකුම් පර්යේෂණ පිළිබඳ ජාතික අධ්‍යයන ආයතනයේ අරමුදල් දායකත්වයෙන් 2018 සිට 2022 දක්වා සිදු කෙරුණු දකුණු ආසියාවේ ප්‍රවණ්ඩත්වය සහ මානසික සෞඛ්‍ය (VAMHSA) අධ්‍යනයේ පුළුල් අරමුණ වූයේ ප්‍රවණ්ඩත්වයට, සිවිල් යුද්ධවලට හා නූතන වහල්භාවයට මුහුණ දී දිවි ගලවාගත් අයගේ මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ගවේෂණය කිරීමයි. නිර්මාණශීලී සහ සාම්ප්‍රදායික ක්‍රමවේද යොදාගනිමින් දිවි ගලවාගත් අය, සේවා සපයන්නන්, සහ ප්‍රජාවන් සමගින් දේශීය සාක්ෂි එක් රැස් කිරීමත්, විවිධාකාර වූ ප්‍රවණ්ඩත්වය සහ අපයෝජන හේතුවෙන් පීඩාවට පත්වූ පුද්ගලයින්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය වැඩිදියුණු කිරීමට උපකාරී වන, ප්‍රවේශ විය හැක, වෘත්තීය සම්පත් නිර්මාණය කිරීමත් අපගේ අරමුණ විය. මේ ග්‍රන්ථය, එසේ සම්පාදිත සම්පත් අතරින් එකක් වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ ක්‍රියාත්මක වූ පර්යේෂණ කණ්ඩායමට මෙම කටයුත්තේ මුල් අවධියේදී ම තරුණ මානසික සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් බලවත් උනන්දුවක් ඇති විය. වැඩි දෙනෙක් ශ්‍රී ලංකාවේ විවිධ ප්‍රදේශවලින් බඳවාගත් තරුණ පර්යේෂකයින් වූ, 25 දෙනෙකුගෙන් සමන්විත කණ්ඩායමක් සමගින් එක්ව අපි කෝවිඩ්-19 වසංගත කාලය අතරතුර තරුණතරුණියන් සැලකිල්ල දක්වන සහ කුතුහලය දක්වන කරුණු සඳහා ප්‍රතිචාර දක්වන්නා වූ අධ්‍යයන හතරක් නිර්මාණය කළෙමු.

2021 වර්ෂයේ දී අපගේ ප්‍රජා පාදක පර්යේෂක පිරිස (1) නූතන සමීප සහකරුවන්ගේ සම්බන්ධතා, (2) චිත්තවේගීය සහ පවුල් ප්‍රවණ්ඩත්වය, (3) මවුපියන් සහ තරුණතරුණියන් අතර සම්බන්ධතා, (4) කෝවිඩ්-19 සහ ශ්‍රී ලංකාවේ ඇතිවෙමින් තිබූ ආර්ථික අස්ථාවරත්වය සම්බන්ධයෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ තාරුණ්‍ය මුහුණ දෙන මානසික සෞඛ්‍ය අභියෝග සම්බන්ධයෙන් ඔවුන්ගේත් අපගේත් අවබෝධය වඩාත් පුළුල් කිරීමේ අරමුණින් මේ පර්යේෂණ කටයුත්ත ආරම්භ කළහ. නැගෙනහිර, දකුණු සහ බස්නාහිර පළාත්වල පදිංචිකරුවන් වූ විවිධත්වයෙන් යුත් කණ්ඩායමක් වූ අපගේ ප්‍රජා පාදක පර්යේෂකයින් සමාජ පර්යේෂණ සඳහා බොහෝදුරකට නවකයින් වූ අතර, ඔවුහු රට පුරා සිටින, සමාජමය වශයෙන් සම්බන්ධිත තමන්ගේ සම මට්ටමේ සගයින් සමගින් සම්මුඛ සාකච්ඡා, ඡායාරූපකරණය සහ නිර්මාණාත්මක ලිවීම් ඇසුරින් ඉහත කී ගැටළු සම්බන්ධයෙන් සාකච්ඡා කළහ. සමස්ථයක් වශයෙන් ඔවුන් සම්මුඛ සාකච්ඡා 189ක් සහ කෙටි කථා 63ක් සම්පූර්ණ කර ඉදිරිපත් කළහ. බලාපොරොත්තුසහගත සහ උපකාර අපේක්ෂා කරන සටහනකින් අධ්‍යනය නිමා කිරීමේ අදහස ඇතිව තරුණ පර්යේෂකයින් සහ අධ්‍යයනට සහභාගි වූවන් 81 දෙනෙක් තම ඵදිනෙදා ජීවිතය තුළ සහ දුෂ්කර අවස්ථාවලදී තමන්ට මානසික සැනසීම සහ සහනය ලබාදෙන්නේ, ලබා දිය හැක්කේ කුමකින් ද යනවග පිළිබිඹු කෙරෙන, තමන්ගේ ම මුල් ඡායාරූප අධ්‍යනය සඳහා ලබාදෙන ලදී. සමාජයේ වෙනසක් ඇති කිරීම සඳහා ස්වයං-උද්දේශනයට සහ ගැටළු ගවේෂණයට යොදාගන්නා කලාව පදනම් කරගත් ක්‍රමවේදයක් වන ෆොටෝවොයිස්⁸ නොහොත් ඡායාරූප හරහා තමන්ගේ හඬ අවදි කිරීමේ ක්‍රමවේදය යොදාගනිමින් මේ තරුණ ඡායාරූප ශිල්පීන් තමන් ගත් ඡායාරූපයට මාතෘකාවක් යොදා ඒ සම්බන්ධයෙන් විස්තරයක් ලබාදීමක් තමන් ඉදිරිපත් කළ නිර්මාණය සම්බන්ධයෙන් සම්මුඛ සාකච්ඡාවකට සහභාගිවීමක් සිදුකළහ.

එක්වල අපි මානසික, ශාරීරික හා සමාජ සෞඛ්‍ය, අසමානතා, සංස්කෘතිය, අන්තර් පුද්ගල සබඳතා සහ තවත් බොහෝ දේ සම්බන්ධයෙන් සාම්ප්‍රදායික සහ වාචික ක්‍රමවේද යොදාගත්තේ නම් කිසිවිටකත් කරන්නට නොහැකි අන්දමේ සාකච්ඡාවක නිරත වූයෙමු. මේ ග්‍රන්ථය එම දෘෂ්‍යමය සහ සංවාදමය දත්ත එකට මුසු කිරීමේ ප්‍රතිඵලයයි.

සැනසුම සෙවීම ග්‍රන්ථය පසුපස සිටින ඡායාරූප ශිල්පීන් සහ මූලික පර්යේෂණ කණ්ඩායම ශ්‍රී ලංකාවේ පර්යේෂණ අත්දැකීම්, අධ්‍යාපන මට්ටම් සහ වෘත්තීන්, භාෂා, ජනවර්ග. ආගම්, ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවයන්, සමාජ ආර්ථික පසුබිම්, සහ භූගෝලීය ප්‍රදේශ පුළුල් පරාසයක් නියෝජනය කරන අතර තරුණ කෝණයක් හරහා මානසික සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් අපේ අළුත් දැනුම ඔබ වෙත ඉදිපත් කරන්නේ ආඩම්බරයෙනි.

දත්ත විශ්ලේෂණය, ඒකරාශී කර සංවිධානය, සහ මෙම ග්‍රන්ථයේ කතෘත්වය

- ඇලෙක්සිස් පැල්ෆ්රේමන්
- කවිතා විජයරාජ්
- ලෝජිනි ෂන්මුගනාදන්
- සරියා රියාස්
- රුවන්කා දළුවන්ත
- රජීත් චතුරංග

ප්‍රජා පාදක පර්යේෂකයින්

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • අයි. පී. ආර් චතුරංග • රුවන්කා දළුවන්ත • ඩබ්ලිව්. ඒ. ටී. දේවින්දි • බී. ශකිල ඵරන්ද • විනෝදනී ජයලත් • අසාම් ජුනයිඩ් • අශ්රා කමල් • ෂෙහාන් කෝෂිල කන්නන්ගර • කේ. එම්. ජී. ප්‍රසංගා මධුෂානි • ලක්ෂි මතනකුමාර් • එස්. ඉජාස් මුබාරක් • විතුෂා නාගලිංගම් • සවින් පලිභවඩන | <ul style="list-style-type: none"> • රවිශංක පතිරණ • ඩී. ජී. සමීර සම්පත් • ලෝජිනි ෂන්මුගනාදන් • තරින්දි ත්‍රිමාවිතාන • ප්‍රියතර්ෂනී විජයරත්නම් • සසින් ලක්ෂාන් විතානගේ • ආර්. කේ. ඒ. සජිනි. චන්සලා • ආර්. මර්වින් යාලිනී |
|--|---|

ජායාරූප ශිල්පීන්⁹

- එන්. වික්‍රමසිංහ, 67 පිටුව
- සසික් වී., 64 පිටුව
- අර්ජුන, 66 පිටුව
- කලණි බී., 69 පිටුව
- ජනත් ඩී., 68 පිටුව
- තිමිර එස්., 70 පිටුව
- තනුර එස්., 72 පිටුව
- රවිශංක පී., 75 පිටුව
- තීක්ෂණා ඩී., 73 පිටුව
- විදුර්ශිතා ජේ., 71 පිටුව
- එස්. සුදසිංහ., 76 පිටුව
- සජිති, 77 පිටුව
- ජේ. උදයංගනී., 68 පිටුව
- කේ. වඩ්ඩක්කච්චි., 94 පිටුව
- ෂෙහාන් කේ., 89 පිටුව
- එම්. අජරොගේ, 91 පිටුව
- ටී. වාසුකි, 88 පිටුව
- ශියාලනී ජේ., 88 පිටුව
- එස්. මුඛාරක්., 92 පිටුව
- තරින්දි ටී., 96 පිටුව
- නිසල් පී., 93 පිටුව
- එස්. තමීර, 108 පිටුව
- පියුම්, 110 පිටුව
- ගංගානී, 110 පිටුව
- රුවන්කා ඩී., 111 පිටුව
- බී. මදුමාලි, 113 පිටුව
- ඩී. සම්පත්, 112 පිටුව
- සවින් පී., 135 පිටුව
- ජී. සේපාලිකා, 138 පිටුව
- සමාදි, 138 පිටුව
- එච්. අනුෂා, 141 පිටුව
- විකුශා එන්., 139 පිටුව
- තිලිණි, 163 පිටුව
- ශිවසංකර් කේ. 172 පිටුව
- ප්‍රසංග එම්., 133 පිටුව
- ජේ. විනෝදනී, 173 පිටුව
- සත්‍යබාලන් එච්., 174 පිටුව
- එම්. අර්කම්, 216 පිටුව
- එම්. අසාම්, 184 පිටුව
- ලක්ෂි එම්., 186 පිටුව
- ශකිල බී., 185 පිටුව
- ටී. සම්පත්, 197 පිටුව
- මුඛාස් එම්., 200 පිටුව
- වානක ජේ., 211 පිටුව
- නුවන් එස්., 215 පිටුව
- දිවන්ති එම්., 213 පිටුව

ඔබ VAMHSA අධ්‍යයනය, එහි කණ්ඩායම් සාමාජිකයින්, සහ අනෙකුත් සම්පත් පිළිබඳ වැඩිදුර විස්තර දැනගැනීමට කැමති නම්, කරුණාකර ආචාර්ය ඇලෙක්සිස් පැල්ග්‍රේමන් සමගින් සම්බන්ධ වන්න.

எங்களைப் பற்றி

இந்நூலில் வழங்கப்பட்டுள்ள இலங்கையிலுள்ள இளம்நபர்களின் மனநல ஆரோக்கியம் தொடர்பான ஒளிப்படங்கள் மற்றும் பங்களிப்புகள் பல நிறுவனங்கள் மற்றும் பல ஒழுங்குகள் தொடர்பான படைப்பாளிகளினால் வழிநடாத்தப்பட்ட கல்விசார் ஆய்வுகளின் முடிவுகளாகும். 2018 இற்கும் 2022 இற்கும் இடையில், சுகாதாரம் மற்றும் பராமரிப்பு தொடர்பான ஐக்கிய இராச்சியத்தின் தேசிய நிறுவனத்தினால் நிதியளிக்கப்பட்டு, ஆப்கானிஸ்தான், இந்தியா, ஐக்கிய இராச்சியம் மற்றும் இலங்கையிலிருக்கும் பங்காளர்களினால் ஆதரவளிக்கப்படும்⁷ தெற்கு ஆசியாவின் வன்முறை மற்றும் மனநல ஆரோக்கியத்தின் (VAMHSA) மீதான ஆய்வானது, வன்முறை, உள்நாட்டு மோதல்கள், மற்றும் நவீன அடிமைத்தனத்தில் இருந்து தப்பிப்பிழைத்தவர்களின் மனநல ஆரோக்கியம் பற்றிப் பரந்தளவில் ஆராயும் முயற்சியாகும். புத்தாக்க மற்றும் பாரம்பரிய முறைகளைப் பிரயோகித்து, தப்பிப்பிழைத்தவர்கள், வழங்குபவர்கள், மற்றும் சமூகங்களுடன் இணைந்து உள்நாட்டுச் சாட்சியங்களை உருவாக்குவதும் மற்றும் பல வகைப்பட்ட வன்முறைகள் மற்றும் துஷ்பிரயோகங்களினால் பாதிப்புக்குள்ளாக்கப்பட்ட மக்களின் மேம்பட்ட மனநல ஆரோக்கியத்திற்கு ஆதரவளிக்கும் அணுகல் கூடிய தொழில்முறை வளங்களை உருவாக்குவதும் எமது இலக்காகும். இந்நூல் அவ்வாறானதொரு வளமாகும். இலங்கையின் ஆய்வுக் குழு ஆரம்ப காலத்திலேயே இளம்நபர்களின் மனநல ஆரோக்கியம் தொடர்பாக அர்ப்பணிக்கப்பட்ட ஆர்வத்தினை உருவாக்கியுள்ளது. பெரும்பாலும் இளம் வயது ஆய்வாளர்களைக் கொண்ட, இலங்கை முழுவதிலும் இருந்து சேர்க்கப்பட்ட அதிகளவில் இளம்நபர்களைக் கொண்ட 25 பேர் அடங்கலாக ஒரு குழுவுடன், இளம்நபர்களின் கரிசனைகள் மற்றும் ஆர்வங்களுக்குப் பதிலளிக்கும் வகையில் நாங்கள் நான்கு கற்கைகளை கொவிட்-19 இற்கு மத்தியிலும் இணைந்து கூட்டுருவாக்கம் செய்துள்ளோம்.

2021 இல், எங்களது சமூக மட்ட ஆய்வாளர்கள் இலங்கையிலுள்ள இளம்நபர்கள் முகங் கொடுக்கும் மனநல ஆரோக்கியம் தொடர்பான சவால்களைப் பற்றிய அவர்களதும் மற்றும் எங்களதும் புரிதல்களை மேம்படுத்தத் தயாராகினர். இதில், (1) நவீன நெருங்கிய வாழ்க்கைத் துணை உறவுகள், (2) உணர்வுரீதியான மற்றும் குடும்பரீதியான வன்முறை, (3) பெற்றோர்-இளம்நபர்கள் உறவுமுறைகள், மற்றும் (4) கொவிட்-19 மற்றும் இலங்கையின் பொருளாதார ஸ்திரமின்மையின் வெளிப்பாடு, போன்றவை தொடர்பாக ஆராயப்பட்டன. 18 – 29 வயதிலான, கிழக்கு, வடக்கு, தெற்கு மற்றும் மேல் மாகாணங்களில் இருந்து வருகின்ற, இப் பலதரப்பட்ட குழு – பெரும்பாலும் சமூக ஆய்வில் புதுமுகமாகவிருந்தது – நேர்காணல், ஒளிப்படக்கலை, மற்றும் ஆக்கபூர்வ எழுத்துகள் போன்றவற்றைப் பிரயோகித்து, நாடு முழுவதிலும் உள்ள சமூக ரீதியாக இணைக்கப்பட்ட, இளம் சகபாடிகளுடன் இவ்வகையான பிரச்சினைகளை ஆய்வு செய்தது.

மொத்தமாக 189 நேர்காணல்களும் 63 சிறு கதைகளும் தயாரிக்கப்பட்டன. ஒவ்வொரு கற்கையினையும் நம்பகமான மற்றும் உதவி-நாடும் குறிப்புடன் முடித்துக் கொள்ளும் விருப்புடன், 81 இளம் வயது ஆய்வாளர்கள் மற்றும் கற்கையில் பங்குகொள்பவர்கள் அவர்களுக்குச் சிரமம் ஏற்படும் வேளைகளிலும் அவர்களது நாளாந்த வாழ்விலும் மனநல ஆரோக்கியத்தையும் தேற்றுதலையும் வழங்கக் கூடியது அல்லது வழங்கிக் கொண்டிருப்பது எது என்பது பற்றிய தொடர்புகளை வழங்கும் உண்மையான ஒளிப்படங்களை வழங்குவதன் மூலம் பங்களிப்புச் செய்தனர். சுய-வாதாட்டத்திற்கான மற்றும் சமூக மாற்றத்திற்கான பிரச்சினைகளை ஆராயும் ஒரு கலை சார்ந்த முறையான போட்டோவொய்ஸ்⁸ இன் கொள்கைகளில் இருந்து, இளம் வயது ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் அவர்களது படங்களுக்கு உரிமை கோரியதுடன் அவற்றிற்கான விவரங்களையும் வழங்கி, அவர்களது ஆக்கபூர்வமான சமர்ப்பிப்புகள் தொடர்பான நேர்காணல்களிலும் பங்குபற்றினர். **கூட்டாக நாங்கள், பாரம்பரிய மற்றும் வார்த்தை மூலமான வழிமுறைகளில் அணுகியிருக்க முடியாதளவு, உளம், உடல் மற்றும் சமூக ஆரோக்கியம், ஏற்றத்தாழ்வுகள், கலாசாரம், ஒருவருக்கொருவர் மத்தியில் இருக்கும் உறவுமுறைகள், மற்றும் பல விடயங்கள் தொடர்பாகக் கலந்துரையாடினோம். இந்நூலானது, இக் காட்சிகளினதும் மற்றும் உரையாடல் தரவுகளினதும் ஒருங்கிணைவின் விளைவாக உருவானதாகும்.**

ஆறுதல் தேடுதல் இற்குப் பின்னால் இருக்கும் ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் மற்றும் மைய ஆய்வுக் குழுவினர், இலங்கையின் விரிவான ஆராய்ச்சி அனுபவங்கள், கல்வி மற்றும் தொழில்கள், மொழிகள், இனங்கள், மதங்கள், பால்நிலைகள், சமூகப்பொருளாதாரப் பின்னணிகள், மற்றும் பல்வேறு புவியியல்களைப் பிரதிபலிக்கின்றனர். இளம்நபர்களின் பார்வைகளினூடாக மனநல ஆரோக்கியம் பற்றிய எங்களது புதிய அறிவுப் பரப்பினைப் பகிர்ந்து கொள்வதில் பெருமையடைகின்றோம்.

இந்நூலின் தரவுப் பகுப்பாய்வு, எடுத்தாளுகை மற்றும் எழுத்துரிமம்

- அலெக்சிஸ் பால்.ஃப்ரேமன்
- கவிதா விஜயராஜ்
- ஸ.ஃபியா ரியாஸ்
- லோஜினி ஷண்முகநாதன்
- றுவன்கா தலுவத்த
- ரஜித் சத்தூரங்க

இந்நூலின் தரவுப் பகுப்பாய்வு, எடுத்தாள்கை மற்றும் எழுத்துரிமம்

- I.P.R. சத்துரங்க
- ருவன்கா தலுவத்த
- W.A.T. தேவின்தி
- B. ஷகிலா எரந்த
- விநோதனி ஜயலத்
- அஸாம் ஜுனைட்
- அஷ்ரா கமல்
- ஷெஹான் கோஷில கன்னங்கர
- K.M.G. பிரசங்க மதுஷானி
- லக்ஷி மதனகுமார்
- S. இஹ்ஜாஸ் முபார்க்
- விதூஷா நாகலிங்கம்
- சச்சின் பலிஹவதன
- ரவிஷங்க பத்திரன
- V.G. சமீர சம்பத்
- லோஜினி ஷண்முகநாதன்
- தரிந்தி த்ரிமாவிதான
- ப்ரியதர்ஷினி விஜயரத்னம்
- சசித் லக்ஷான் விதானகே
- R.K.K.A. சஜினி வத்சலா
- R. மேர்வின் யாழினி

ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள்

- N. விக்ரமசிங்க, பக்க எண் 67
- சசித். V., பக்க எண் 64
- அர்ஜுன, பக்க எண் 66
- களனி B., பக்க எண் 69
- ஜனத் D., பக்க எண் 68
- திமிர் S., பக்க எண் 70
- ரவிஷங்க P., பக்க எண் 75
- தீக்ஷன D., பக்க எண் 78
- விதுர்ஷிகா J., பக்க எண் 71
- தனூர் S., பக்க எண் 72
- S. சுதசிங்க, பக்க எண் 76
- J. உதயங்கனி, பக்க எண் 68
- சஜின, பக்க எண் 77
- K. வட்டக்கச்சி, பக்க எண் 94
- ஷெஹான் K., பக்க எண் 89
- M. அஷ்ரஃப், பக்க எண் 91
- T. வாசுகி, பக்க எண் 88
- ஷியாழ்னி J., பக்க எண் 88
- S. முபாரக், பக்க எண் 92
- தரிந்தி T., பக்க எண் 96
- நிஸல் P., பக்க எண் 93
- S. தமிழர், பக்க எண் 108
- பியுமி, பக்க எண் 110
- கங்கனி, பக்க எண் 110
- றுவன்கா D., பக்க எண் 111
- B. மதுமாலி, பக்க எண் 113
- D. சம்பத், பக்க எண் 112
- சச்சின் P., பக்க எண் 135
- G. சேபாலிகா, பக்க எண் 138
- சமதி, பக்க எண் 138
- H. அனுஷா, பக்க எண் 141
- விதுஷா N., பக்க எண் 139
- திலினி, பக்க எண் 163
- ஷிவசங்கரி K., பக்க எண் 172
- பிரசங்க M., பக்க எண் 133
- J. விநோதனி, பக்க எண் 173
- சத்யபாலன் H., பக்க எண் 174
- M. அஸாம், பக்க எண் 184
- லக்ஷி M., பக்க எண் 186
- ஷகிலா B., பக்க எண் 185
- V. சம்பத், பக்க எண் 197
- முஃபாஸ் M., பக்க எண் 200
- சாணக்க J., பக்க எண் 211
- நுவன் S., பக்க எண் 215
- திவந்தி M., பக்க எண் 213
- அர்கம் M., பக்க எண் 216

VAMHSA கற்கை, அதன் குழு உறுப்பினர்கள் மற்றும் ஏனைய வளங்கள் பற்றி மேலதிக தகவல்களைப் பெற விரும்பினால், தயவு செய்து Dr. அலெக்சிஸ் பால்ஃபிரேமன் இணைத் தொடர்பு கொள்க.

ANALYSIS & CURATION

We present 82 photographs, organised in 11 collections, sharing youth strategies and aspirations for achieving comfort in daily life through (1) nature, (2) personal space, (3) companionship, (4) livelihoods, (5) spirituality, (6) self-care, (7) comfort eating, (8) creativity, (9) leisure, (10) travel, and finally (11) hope. Borne out of participatory research, every member of the Sri Lankan research team has contributed towards this book in some way. We sought the preferences of photographers, including the community-based researchers, on whether and how they wished to share this work, but formal analysis and curation was led by the six editors. All photographs submitted during the research were analysed and have been included, as presenting only a sub-collection would have misrepresented the evidence and gone against the inclusive nature of the research itself.

When we set out to use photography to explore youth mental health, we had no idea how rich the process could be nor how much the conversations around young people's coping strategies would uncover about young adulthood in Sri Lanka – far beyond a focus on mental health itself. The complexity of evidence created through this process has been surprising and so much more rewarding than expected.

So how did we make sense of all the information? Like any research and writing, this book is the result of individual and collective choices. Readers like you and indeed other researchers may interpret the art in the coming pages in wildly different ways or feel we could have organised them differently. That's fine! It is meant for lay audiences and mental health experts alike, all of whom will see the issues raised in this book with a different perspective. **The book itself should be a stimulant to get us thinking, talking, and maybe even respectfully disagreeing about the ways we could or should foster mental health.**

Our goal was to find patterns in the photographs and their purpose and message – as expressed by their creators – that could help us identify themes. These themes can then tell us something about how young people experience and navigate their mental health in day-to-day life¹⁰. It should be noted that we do not present each photo with its description, but rather our summary analysis of each theme. In that sense, we are asking you to trust in our abilities!

¹⁰ Tsang, K.K. (2020). Photovoice data analysis: Critical approach, phenomenological approach, and beyond. *Beijing International Review of Education*, 2(1), 136-152. <https://doi.org/10.1163/25902539-00201009>

The editors first reviewed photos on their own, without their descriptions, titles, or knowledge of which of the four studies they came from. We discussed how the photos made us feel and what we thought they were saying about what young people use, like, and desire to cope with life challenges. Only then did we add in their titles, descriptions and any conversational data sharing the photographers' spoken or written points of view. This sometimes resulted in us adjusting our interpretations – even if slightly – and highlights the importance of not drawing conclusions about someone's mental health if their experiences are being judged without knowledge of their context. We also had to decide where a submission should ultimately live as some photographs could have found homes in several themes. In such cases, we were led by photographers' views – literally and through conversation.

As photographers spoke Sinhala, Tamil, and/or English, written data required translation into one common language; we chose English. While always an imperfect process, the trilingual researchers in this group, along with the translators of this book, aimed to faithfully translate each description, title, and discussion to stay as true to the original meaning as possible. Their ability to move back and forth between languages helped our sense-making and to keep us from moving too far away from the young photographers' perspectives.

Ultimately, we offer a visual tour of 81 young people's distinctive takes on mental health from 16 of Sri Lanka's 25 districts. The contributions of each collection just scratch the surface of young people's social and emotional challenges and resilience in contemporary life. While a wonderfully diverse pool of non-professional photographers shared their viewpoints, neither they nor we claim to represent all young Sri Lankans in this book. For starters, photographers were at least 18, so younger adolescents and children are not included first-hand. We also chose to explore mental health in everyday life, which may have minimised perspectives on severe mental disorders and clinical experiences of mental health, both of which have their place and should be given attention in future work. As the research took place when pandemic lockdowns opened and closed our worlds, it's fair to say some photographers may have chosen different subject matter had COVID's impact on mobility and life circumstances been different. But that itself tells us something about how today's youth face unprecedented challenges. Finally, photographers offer suggestions for individuals and key stakeholders in positions of influence for young people's lives to consider the ways in which youth mental health can be demonstrably better valued and resourced through specific action.

As you move through the collections, you will find each photo alongside its title and the district in which it was taken around the country. Be sure to read the titles as you take in each photograph; we hope you'll be surprised and moved by the depth and meaning captured in these moments from youth across Sri Lanka. Where desired, we credit photographers who wished to identify themselves in sharing this work. Their willingness to share deeply personal and touching parts of their lives is a gift and we're very grateful for their sustained commitment to this work and to us.

විශ්ලේෂණය සහ සංවිධානය කිරීම

එදිනෙදා ජීවිතයේදී (1) ස්වභාවධර්මය, (2) පුද්ගලික අවකාශය, (3) ඇසුර, (4) ජීවනෝපාය, (5) ආධ්‍යාත්මික සුවය, (6) ස්වයං සැලකිල්ල, (7) සිත පිනවීමට ආහාර ගැනීම, (8) නිර්මාණශීලීත්වය, (9) විවේක සුවය, (10) සංචාරය, සහ අවසානයේ (11) බලාපොරොත්තුව හරහා සැනසීම ළඟා කරගැනීමට තරුණතරුණයන්ගේ උපක්‍රම සහ අභිලාෂයන් ඔබ සමගින් බෙදාහදාගන්නා ඡායාරූප 82ක් අපි මෙහි සේයා රූ එකතු 11 ලෙස සංවිධානය කර ඔබ වෙත ගෙන එන්නෙමු. සහභාගීත්ව පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය අනුව සැකසූ මෙම ග්‍රන්ථය සම්පාදනය කිරීම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ පර්යේෂණ කණ්ඩායමේ සෑම අයෙක්ම කුමන හෝ ආකාරයකින් දායක වී තිබේ. මේ කරුණු බෙදා හදාගන්නට ඔවුන් කැමති කුමන ආකාරයකට දැයි අපි ප්‍රජා පාදක පර්යේෂකයින් ඇතුළු ඡායාරූප ශිල්පීන්ගෙන් විමසුවෙමු. නමුත් විධිමත් විශ්ලේෂණ කටයුතු සිදු කෙරුණේ සහ අදාළ ඡායාරූප ඒකරාශී කර සංවිධානය කළේ සංස්කාරකයින් සය දෙනා විසිනි. මේ පර්යේෂණ කටයුත්ත සඳහා ඉදිරිපත් වූ ඡායාරූප අතරින් කොටසක් පමණක් මෙහි ඉදිරිපත් කිරීම සාක්ෂි වැරදි ලෙස නියෝජනය කිරීමක් සහ මේ පර්යේෂණයේ ස්වභාවයට එරෙහිව යාමක් වන බැවින්, මේ පර්යේෂණය තුළ අපට ලැබුණු සියළුම ඡායාරූප මෙහි ඇතුළත් කොට විශ්ලේෂණය කර තිබේ.

තරුණ මානසික සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් ගවේෂණය කිරීමට ඡායාරූපකරණය යොදාගැනීම ආරම්භ කළ අවස්ථාවේ දී මෙම ක්‍රියාවලිය කොතරම් පොහොසත් වනු ඇති ද, සහ ශ්‍රී ලංකාවේ තරුණ වැඩිහිටියන් සම්බන්ධයෙන් මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳව පමණක් නොව ඉන් බොහෝ ඔබ්බට දිවෙන අභියෝග සඳහා මුහුණ දීමට ඔවුන් යොදාගන්නා උපක්‍රම පිළිබඳව කොතරම් දුරකට සංවාද හරහා හෙළිදරවු වේවි ද යන්න ගැන අපට පැහැදිලි අදහසක් නොතිබුණි. මේ ක්‍රියාවලිය හරහා උත්පාදනය වූ සාක්ෂිවල සංකීර්ණත්වය අප පුදුමයට පත් කළ අතර අප බලාපොරොත්තු වූවාට වඩා බෙහෙවින් ප්‍රතිලාභ ගෙන දුන්නේ ය.

එසේනම්, අප ඒ සියළු තොරතුරු අවබෝධ කරගත්තේ කෙසේද? ඕනෑම පර්යේෂණයක් හෝ ලේඛනයක් මෙන්ම මෙම ග්‍රන්ථය ද පුද්ගලික සහ සාමූහික තේරීම්වල ප්‍රතිඵලයක් වේ. ඔබ වැනි පාඨකයින් සහ අනෙකුත් පර්යේෂකයින් මෙම ග්‍රන්ථයේ ඉදිරි පිටුවල ඇති කලා කෘති එකිනෙකට බොහෝ වෙනස් ආකාරයෙන් අර්ථකථනය කිරීමට හෝ අපට මේවා මීට වඩා වෙනස් ආකාරයකට සංවිධානය කළ යුතුව තිබුණේ යැයි සිතන්නට ඉඩ තිබේ. එසේ සිතීමේ වරදක් නැත! මේ ග්‍රන්ථය සම්පාදනය කර ඇත්තේ සාමාන්‍ය පුද්ගලයින් සහ මානසික සෞඛ්‍ය විශේෂඥයින් යන දෙපිරිසම සඳහා වන අතර ඒ සියළු දෙනා මේ ග්‍රන්ථයෙන් ඉස්මතු කරන ප්‍රශ්න දෙස බලනු ඇත්තේ එකිනෙකට වෙනස් දෘශ්ටිකෝණවලිනි. **මේ ග්‍රන්ථය සම්පාදනය කර ඇත්තේ මානසික සෞඛ්‍යය වඩාත් හොඳින් පෝෂණය කළහැක්කේ සහ කළ යුත්තේ කෙසේදැයි සිතා බැලීමට, කථා කිරීමට සහ ඇතැම්විටක ගරුසරු ඇතිව එකිනෙකා සමගින් එකඟ නොවී සිටීමට අප යොමු කරවාගැනීමටයි.**

අපේ අරමුණ වූයේ ඡායාරූපවල රටාවන් හඳුනාගැනීමත් අපට තේමා හඳුනාගත හැකි වන පරිද්දෙන් ඒවායේ නිර්මාපකයින් විසින් ප්‍රකාශය කරන අරමුණ හා පණිවුඩය කුමක්දැයි හඳුනාගැනීමත් ය. එම තේමාවන්, තරුණතරුණයන් තම එදිනෙදා ජීවිතයේ මානසික සෞඛ්‍ය අත්විඳින ආකාරය සහ ඒ හා බැඳුණු අභියෝගවලට මුහුණ දෙන ආකාරය පිළිබඳව අපට යමක් පවසයි¹⁰. අප මෙහි ඡායාරූප ඉදිරිපත් කරන්නේ ඒවායේ විස්තරයක් සමගින් නොව අදාළ එක් එක් තේමාව සම්බන්ධයෙන් අප විසින් සිදුකළ විශ්ලේෂණයේ සාරාංශයක් සමගිනි. එනම්, ඒ සම්බන්ධයෙන් අපේ හැකියාව මත විශ්වාසය තබන මෙන් අප ඔබෙන් ඉල්ලා සිටීමකි!

සංස්කාරකවරු මුලින්ම මේ ඡායාරූපවලට අදාළ විස්තරය, මාතෘකාව හෝ එම ඡායාරූපය ලැබුණේ අධ්‍යයන හතරෙන් කුමන අධ්‍යයනයකින් ද යනාදී විස්තර කිසිවක් නොමැතිව එක් එක් ඡායාරූපය දෙස පමණක් බලා සමාලෝචනයක නිරත වූහ. එහිදී, එක් එක් ඡායාරූපය දෙස බැලූ කල අපට දැනුනේ කුමක් ද, අපට සිතෙන ආකාරයට තරුණතරුණයන් තම ජීවිතයේ අභියෝග හමුවේ භාවිතා කරන්නේ, කැමති සහ අපේක්ෂා කරන්නේ මොනවාද යන්න පිළිබඳව එම ඡායාරූපවලින් කියැවෙන්නේ කුමක්ද යන්න පිළිබඳව මුලින්ම අපි සාකච්ඡා කළෙමු. ඡායාරූපවලට ඔවුන් යෙදූ මාතෘකා, විස්තර සහ ඡායාරූප ශිල්පියා කියූ හෝ ලියූ දේවල් පිළිබඳව ඇති සංවාදමය දත්ත එක් කරන ලද්දේ ඉන් පසුවයි. එහිදී අප විසින් කලින් කර තිබූ අර්ථනිරූපණ සුළු වශයෙන් හෝ වෙනස් කිරීමට අපට සිදු විය. මෙයින් පෙන්වුම් කෙරෙන්නේ අදාළ පුද්ගලයාගේ පසුබිම් විස්තරයක් නොදැන ඔහුගේ හෝ ඇයගේ අත්දැකීම් පිළිබඳව විනිශ්චය කර මානසික සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් නිගමනවලට එළඹීමෙන් වැලකීමේ වැදගත් කමයි. එමෙන්ම, ඇතැම් ඡායාරූප මෙහි එන තේමා කිහිපයකටම අදාළ කරගත හැකි වූ බැවින්, එවන් අවස්ථාවල එම ඡායාරූපය ඇතුළත් කළ යුත්තේ කුමන තේමාව යටතේදැයි තීරණය කිරීමට අපට සිදුවිය. එවන් අවස්ථාවලදී අපට මග පෙන්වූයේ සංවාද හරහා ලබාගත් ඡායාරූප ශිල්පියාගේ අදහස් ය.

ඡායාරූප ශිල්පීන් සිංහල, දෙමල සහ/හෝ ඉංග්‍රීසි භාෂා කථා කරන අය වූ බැවින්, දත්ත සියල්ලම එක් භාෂාවකට පරිවර්තනය කරගැනීමේ අවශ්‍යතාවයක් විය. ඒ සඳහා අප තෝරාගත්තේ ඉංග්‍රීසි භාෂාවයි. මේ ක්‍රියාවලිය සෑමවිටකම සර්වසම්පූර්ණ නොවූවත්, අප කණ්ඩායමේ වූ භාෂා තුනම කථා කළ හැකි පර්යේෂකයෝ මෙන්ම මෙම ග්‍රන්ථයේ පරිවර්තන කටයුතු සිදුකළ පරිවර්තකයින් ඡායාරූපවලට අදාළ මාතෘකාව, විස්තරය, භාෂා කිහිපයක් පරිශීලනය කරන්නට ඔවුන්ට තිබූ හැකියාව අපට තොරතුරු වඩාත් හොඳින් අවබෝධ කරගන්නටත් තරුණ ඡායාරූප ශිල්පීන්ගේ දෘෂ්ටිකෝණයට වඩා බොහෝ වෙනස් අදහසක් වෙත අප යොමුවීමෙන් වලක්වාගැනීමටත් උපකාරී විය.

අවසාන වශයෙන් අපි, ශ්‍රී ලංකාවේ දිස්ත්‍රික්ක 25න් 16ක තරුණතරුණියන් 81 දෙනෙකුගේ සුවිශේෂී දෘෂ්ටිකෝණයෙන් මානසික සෞඛ්‍යය සම්බන්ධයෙන් සම්පාදනය කරන ලද දෘෂ්‍යමය වාරිකාවක ඔබව ගෙන යන්නෙමු. මේ එක් එක් එකතුව හරහා සිදුවන්නේ නූතන ජීවිතය තුළ තරුණතරුණියන් මුහුණ දෙන සමාජ සහ චිත්තවේගීය අභියෝග සහ ඔවුන්ගේ ඔරොත්තුදෙනසුළු බව පිළිබඳ ඉතාමත් මූලික හඳුන්වාදීමක් පමණි. ඉතාමත් සිත්ගන්නාසුළු ලෙසින් විවිධාකාර වූ. වෘත්තීමය නොවන ඡායාරූප ශිල්පීන් රැසක් මෙහි තමන්ගේ අදහස් අප සමගින් බෙදාහදාගෙන ඇති නමුත්, සමස්ථ ශ්‍රී ලංකාවම මෙම ග්‍රන්ථයෙන් නිරූපණය වනබවක් ඔවුන් හෝ අප කියා සිටින්නේ නැත. මෙහි ඡායාරූප ශිල්පීන් සියළුදෙනා වයස අවුරුදු 18 සම්පූර්ණ වූ අය වූ බැවින්, නවයොවුන්වියේ සහ ළමාවියේ පසුවන්නන්ගේ අදහස් මීට එකතු වී නැත. එසේම, අප තෝරාගත්තේ එදිනෙදා ජීවිතය තුළ මානසික සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් ගවේෂණය කිරීමට වූ බැවින්, අනාගතයේ ගන්නා ක්‍රියාමාර්ගවලදී අවධානය යොමුකළයුතු වැදගත් පැතිකඩක් වන බරපතළ මානසික ආබාධ සහ මානසික සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් සායනික අත්දැකීම් පිළිබඳ අදහස් මේ තුළ ඇතුළත් වී ඇත්තේ සුළු වෙයි. මේ පර්යේෂණය සිදුකරන්නට වූයේ වසංගතය හේතුවෙන් අපේ ගමන්බිමන් සීමා වීම හා නැවත විවෘතවීම නිරන්තරයෙන් සිදුවූ සමයකයි. එනිසා, ඔබමොබ යෑමට සහ ජීවන වාතාවරණ සඳහා කෝවිඩ් වසංගතයේ බලපෑම නොතිබුණේ නම් තෝරාගන්නා මාතෘකාවලට වඩා වෙනස් මාතෘකා තෝරාගන්නට ඇතැම් ඡායාරූපශිල්පීන් පෙළඹෙන්නට ඇතැයි කීම සාධාරණය. නමුත් එයින් ද වර්තමාන තරුණකැලට අන් කවරදාකවත් නොවූ විරූ අභියෝගවලට මුහුණ දෙන්නට සිදුව ඇති ආකාරය පිළිබඳව අපට යමක් පවසයි. අවසාන වශයෙන් මෙම ඡායාරූපශිල්පීන් විශේෂිත ක්‍රියාමාර්ග හරහා තරුණ මානසික සෞඛ්‍ය කෙරෙහි වඩාත් වැඩි වටිනාකමක් දීමට සහ ඒ කෙරෙහි සම්පත් යොමු කිරීමට හැකි ආකාර පිළිබඳව සලකා බලන මෙන් තරුණතරුණියන්ගේ ජීවිතවලට බලපෑමක් එල්ල කළ හැකි තරාතිරමේ පුද්ගලයින් සහ ප්‍රධාන පරදුදරන්නන් වෙත යෝජනා කරනු ලැබේ.

ඔබ මේ සේයා රූ එකතුව නරඹද්දී එක් එක් ඡායාරූපය අසළ එහි මාතෘකාව සහ එම ඡායාරූපය ගත් දිස්ත්‍රික්කය සඳහන් කර තිබෙනු ඇත. ඡායාරූපය නරඹන අතර එම මාතෘකාව ද කියවීමට අමතක නොකරන්න; ශ්‍රී ලංකාව මුළුල්ලේ විසිර පැතිර සිටින තරුණතරුණියන් මේ ඡායාරූප තුළ ග්‍රහණය කරගෙන ඇති ගැඹුර සහ අර්ථය ඔබව පුදුමයට පත්කරනු සහ හැඟීම්බර කරනු ඇතැයි සිතමු. තමන්ගේ නම සඳහන් කිරීමට කැමැත්තක් දැක්වූ ඡායාරූපශිල්පීන් ගේ නම් අපි මෙහි ඇතුළත් කර ඇත්තෙමු තමන්ගේ ජීවිතයේ තදින්ම පෞද්ගලික වූ සහ හදවතට සමීප කොටස් අප සමගින් බෙදාහදාගැනීමට ඔවුන් දැක්වූ සූදානම අපට ලැබූ තිළිණයකි. මේ කර්තව්‍ය සහ අප වෙත ඔවුන් දිගින්දිගටම දැක්වූ කැපවීම වෙනුවෙන් අපගේ හෘදයාංගම ස්තූතිය පල කරන්නෙමු.

பகுப்பாய்வும், எடுத்தாளுகையும்

(1) இயற்கை, (2) தனிவெளி, (3) தோழமைத்துணை, (4) வாழ்வாதாரங்கள், (5) ஆன்மீகம், (6) சுய பராமரிப்பு, (7) ஆறுதலுக்காய் உண்ணல், (8) படைப்பாற்றல், (9) ஓய்வு, (10) பயணம், மற்றும், இறுதியாக (11) நம்பிக்கை போன்றவற்றின் ஊடாக நாளாந்த வாழ்வில் ஆறுதலைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான இளம்நபர்களின் யுக்திகள் மற்றும் அபிலாஷைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் 82 புகைப்படங்களை, 11 தொகுப்புகளாக நாங்கள் வழங்கியுள்ளோம். பங்கேற்பு ஆராய்ச்சிகளின் விளைவாக உருவான, இலங்கை ஆய்வுக் குழுவின் ஒவ்வொரு அங்கத்தவர்களும் ஏதாவதொரு வழியில் இந்நூலிற்குப் பங்களிப்புச் செய்துள்ளனர். அவர்கள் இவ்வேலையைனைப் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகின்றார்களா எனவும், எவ்வாறு இதனைப் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகின்றனர் என்பதனையும் கருத்திற் கொண்டு, சமூக மட்ட ஆய்வாளர்கள் உள்ளடங்கலாக, ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்களின் தெரிவுகள் எவையென நாம் கேட்டறிந்தோம். ஆயினும் முறையான பகுப்பாய்வும், எடுத்தாளுகையும் ஆறு பதிப்பாசிரியர்களின் தலைமையிலேயே நடைபெற்றது. ஆய்வின் போது சமர்ப்பிக்கப்பட்ட அனைத்து ஒளிப்படங்களும் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டதுடன், உப-தொகுப்புகளை மட்டும் வழங்குவது சான்றுகளைப் பிழையான முறையில் காட்டக்கூடும் என்பதாலும், ஆய்வின் உள்ளகப்படுத்தும் இயல்பிற்கு எதிராக செயற்பட்டிருக்கக் கூடும் என்பதாலும் அனைத்து ஒளிப்படங்களும் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன.

இளம்நபர்களின் மனநல ஆரோக்கியத்தை ஆராய்வதற்காக ஒளிப்படக்கலையை நாங்கள் தேர்ந்த போது, இச்செயன்முறை எந்தளவிற்குச் செழிப்பானதாக இருக்கும் என்பது பற்றியோ இளம்நபர்களின் கையாளும் யுக்திகள் பற்றிய உரையாடல்கள் – மனநல ஆரோக்கியத்தின் மீதான கவனத்தையும் தாண்டி, எவ்வாறு இலங்கையின் இளம் வயது முதிர்வினைப் பற்றிய விடயங்களை வெளிக்காட்டியிருக்கக் கூடும் என்பது பற்றியோ நாங்கள் அறிந்திருக்கவில்லை. இச்செயன்முறையினூடாக உருவாக்கப்பட்ட சான்றுகளின் சிக்கந்தன்மை வியப்பூட்டுவதாக இருந்ததுடன், எதிர்பார்ப்புகளை விடவும் அதிகமாகப் பயனளித்தது.

அதனால், எவ்வாறு நாங்கள் அனைத்துத் தகவல்களிலிருந்தும் அர்த்தம் கற்பித்தோம்? ஏனைய ஆய்வுகள் மற்றும் எழுத்தாக்கங்கள் போல், இந்நூல் தனிப்பட்ட மற்றும் கூட்டுத் தெரிவுகளின் விளைவால் உருவானதாகும். உங்களைப் போன்ற வாசகர்கள் மற்றும் முக்கியமாக ஏனைய ஆய்வாளர்கள் இனி வரும் பக்கங்களில் இருக்கும் கலையினை வெகுவாகவும் பல வழிகளிலும் விளக்கக் கூடும் அல்லது நாங்கள் அவற்றை வேறு விதமாக ஒழுங்கமைத்திருக்க வேண்டும் என எண்ணவும் கூடும். அது நல்லது! இது, இந்நூலில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள இப் பிரச்சினைகளை வேறுவிதமான நோக்குடன் பார்க்கக் கூடியவர்களான, சாதாரணப் பார்வையாளர்கள் மற்றும் மனநல ஆரோக்கியம் தொடர்பான நிபுணர்களுக்காகக் கருதப்பட்டது.

இந்நூல் எம்மைச் சிந்திக்கவும், பேசவும், மற்றும் ஒரு வேளை மனநல ஆரோக்கியத்தினை வளர்க்கக் கூடிய அல்லது வளர்க்கத் தேவையான வழிகளைப் பற்றி மரியாதைக்குரிய வகையில் முரண்படவும் தூண்டுவதாக இருக்க வேண்டும்.

ஒளிப்படங்களில் இருக்கும் வடிவங்களையும் அவற்றின் நோக்கம் மற்றும் செய்தியினை - அவற்றை உருவாக்கியவர்கள் வெளிப்படுத்தியதை போன்று - கருப்பொருளை நாங்கள் கண்டு கொள்ள உதவும் வகையில் கண்டறிவதே எங்களது இலக்காகும். இந்தக் கருப்பொருட்கள் பின்னர், நாளாந்த வாழ்வில் இளம்நபர்கள் எவ்வாறு அவர்களது மனநல ஆரோக்கியத்தினை அனுபவிக்கின்றனர் என்பது பற்றியும் எவ்வாறு அதனுடாகப் பயணிக்கின்றனர் என்பது பற்றியும் எமக்கு சிறிது விளக்கமளிக்கும்¹⁰. நாங்கள் ஒவ்வொரு ஒளிப்படத்தினையும் அதன் விவரங்களுடன் வழங்கவில்லை என்பதைக் குறிப்பிடுகின்றோம், ஆயினும் மாறாக, ஒவ்வொரு கருப்பொருட்களினதும் சுருக்கமான பகுப்பாய்வினை வழங்கியுள்ளோம். அதன் அடிப்படையில், எங்களது திறன்கள் மீது நம்பிக்கை கொள்ளுமாறு உங்களைக் கேட்டுக் கொள்கின்றோம்!

பதிப்பாசிரியர்கள் முதலில் ஒளிப்படங்களை அவற்றின் விவரங்கள், தலைப்புகள், அல்லது நான்கில் எந்தக் கற்கையின் கீழ் அவை தருவிக்கப்பட்டவை என்ற உண்மையை அறிந்து கொள்ளாமலேயே சுயமாக மதிப்பீடு செய்தனர். அவ் ஒளிப்படங்கள் எங்களுக்கு எவ்வாறான உணர்ச்சிகளைத் தந்தது என்பது பற்றியும், இளம்நபர்கள் வாழ்க்கையின் சவால்களைச் சமாளிக்க எதைப் பிரயோகிக்கின்றனர், விரும்புகின்றனர், மற்றும் ஆசைப்படுகின்றனர் என்பது பற்றி அவர்கள் என்ன கூறுகின்றனர் என நாங்கள் எண்ணியவை பற்றியும் கலந்துரையாடினோம். அதன் பின்னரே நாங்கள் அவற்றின் தலைப்புகளையும், விவரங்களையும் மற்றும் ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் வார்த்தை அல்லது எழுத்து மூலமாக தமது கண்ணோட்டத்தைப் பகிர்ந்து கொண்ட உரையாடற் தரவுகளையும் சேர்த்துக் கொண்டோம். இது சில சமயங்களில் - சிறிதளவேனும் - எங்களது விளக்கங்களை நாங்கள் சரிசெய்து கொள்ளும் வகையில் அமைந்ததுடன் ஒருவரின் சூழ்நிலைகள் பற்றிய அறிவின்றி அவரது அனுபவங்கள் மதிப்பிடப்படுகின்ற இடத்தில் அவர்களது மனநல ஆரோக்கியம் பற்றிய முடிவுகளை மேற்கொள்ளக் கூடாது என்பதன் முக்கியத்துவத்தினையும் முன்னிலைப்படுத்தியுள்ளோம். சில ஒளிப்படங்கள் பல கருப்பொருட்களுள் பொருந்திப் போகக் கூடியது என்பதனால், ஒரு சமர்ப்பிப்பு இறுதியில் எந்தக் கருப்பொருளில் இருக்க வேண்டும் என்பதனையும் நாங்கள் தீர்மானிக்க வேண்டியிருந்தது. இச்சந்தர்ப்பங்களில், உண்மையில் உரையாடல்களின் மூலமாக ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்களின் நோக்குகளால் நாங்கள் வழிநடாத்தப்பட்டோம்.

ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் சிங்களம், தமிழ், மற்றும் அல்லது ஆங்கிலம் பேசுபவர்களாக இருந்தமையால் எழுத்து மூலமான தரவுகள் பொதுவானதொரு மொழியில் மாற்றம் செய்யப்பட வேண்டிய தேவையிருந்தது. நாங்கள் ஆங்கிலத்தைத் தெரிவு செய்தோம். பெரும்பாலும் முழுமையற்ற செயன்முறைகள் காணப்பட்டதால், இக்குழுவில் இருக்கும் மும்மொழிகள் அறிந்த ஆய்வாளர்கள் ஒவ்வொரு விவரங்களையும், தலைப்பு, மற்றும் கலந்துரையாடல்களை அவற்றின் உண்மையான கருத்துடன் பொருந்தும் வகையில் இயலுமான வரையிலும் நேர்மையாக மொழி பெயர்க்க வேண்டும் என்பதனை இலக்காகக் கொண்டிருந்தனர். மொழிகளுக்கு இடையில் சரளமாக நகர்ந்து செல்லும் திறனானது, எங்களது உணர்திறனுடனான செயற்பாட்டிற்கு உதவியதுடன், இளம் ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்களின் கண்ணோட்டங்களில் இருந்தும் நாங்கள் வேற்றுப் பாதையில் செல்வதைத் தடுத்தது.

இறுதியில், இலங்கையின் 25 மாவட்டங்களில், 16 இலிருந்து, 81 இளம்நபர்களின் மனநல ஆரோக்கியம் பற்றிய தனித்துவமான பார்வையினை ஒரு காட்சிப் பயணத்தின் மூலம் நாங்கள் வழங்கியுள்ளோம். ஒவ்வொரு தொகுப்புகளினதும் பங்களிப்புகள், தற்கால வாழ்வில் இளம்நபர்களின் சமூக மற்றும் உணர்ச்சிகள் சார்ந்த சவால்கள் மற்றும் மீள்திறன் பற்றி மேலோட்டமாகக் கூறுகின்றது. அதிசயமாகப் பலதரப்பட்ட தொழில் சார்பற்ற ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் அவர்களது கண்ணோட்டங்களைப் பகிர்ந்து கொண்ட போதிலும், அவர்களோ அல்லது நாங்களோ இந்நூலின் மூலமாக இலங்கையின் அனைத்து இளம்நபர்களையும் பிரதிநிதிப்படுத்துவதாகக் கூறவில்லை. ஆரம்பிக்கும், ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் குறைந்தது 18 வயதுடையவர்களாக இருந்தனர், அதனால் முதற்படியாக, மிகவும் இளம் வயது, இளம்நபர்கள் மற்றும் சிறுவர்கள் இதில் உள்ளடக்கப்படவில்லை. மேலும் நாங்கள் நாளாந்த வாழ்க்கையின் மனநல ஆரோக்கியம் பற்றி ஆராய்வதைத் தெரிவு செய்தோம். இது பாரதாரமான மனநல சிக்கல்கள் மற்றும் மனநல ஆரோக்கியம் தொடர்பான மருத்துவ அனுபவங்கள் தொடர்பான கண்ணோட்டங்களைக் குறைத்திருக்கக் கூடும். இவை இரண்டும் அவற்றுக்கான தனிப்பட்ட இடத்தைக் கொண்டுள்ளதுடன், எதிர்கால வேலைகளில் கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டியவையுமாகும். பெருந்தொற்றின் போதான முடக்குதல்கள் எமது உலகை மூடித் திறந்து கொண்டிருந்த வேளையில் இடம்பெற்ற ஆய்வு என்பதனால், நடமாட்டத்தின் மீதான கொவிட் இன் தாக்கத்தினால் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகளில் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள் காரணமாகச் சில ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் வேறுபட்ட தலைப்பினைத் தெரிவு செய்திருக்கக் கூடும் என்பது நியாயமானதாகும். ஆயினும், அவை தற்கால இளம்நபர்கள் முகங் கொடுக்கும் முன்னோடிகளற்ற சவால்களைப் பற்றியும் எமக்குக் கூறுகின்றது. இறுதியாக, ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள், தனிநபர்களுக்கும் இளம்நபர்களின் வாழ்வில் ஆதிக்கம் கொண்டுள்ள நிலையில் இருக்கும் பிரதானமான பங்குதாரர்களுக்கும் வழங்கும் பரிந்துரைகளாவன, குறிப்பிட்ட நடவடிக்கைகளின் மூலம் இளம்நபர்களின் மனநல ஆரோக்கியம் நிரூபணமான வகையில் சிறப்பாக மதிக்கப்படவும், வளமிக்கதாக மாற்றப்படவுமான வழிவகைகளைக் கருத்திற் கொள்ள வேண்டும் என்பதாகும்.

தொகுப்புகளினூடாக நீங்கள் பயணிக்கும் போது, ஒவ்வொரு ஒளிப்படத்தினையும் அதன் தலைப்புடனும், நாடு முழுவதிலுமாக அது எடுத்துக் கொள்ளப்பட்ட மாவட்டத்தின் பெயருடனும் காண்பீர்கள். ஒவ்வொரு ஒளிப்படத்தையும் எடுத்துக் கொள்ளும் போது அதன் தலைப்பினை வாசிக்கத் தவற வேண்டாம். இலங்கை முழுவதுமான இளம்நபர்கள் இத்தருணங்களில் கைப்பற்றியுள்ள ஆழங்கள் மற்றும் கருத்துகளினூடாகப் பயணிக்கும் போது நீங்கள் ஆச்சரியமடைவீர்கள் என நாங்கள் நம்புகின்றோம். ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் விரும்பியவாறு, அவர்கள் பகிர்ந்து கொண்ட வேலை தொடர்பாக அவர்களது அடையாளத்தை வெளிப்படுத்த விரும்பிய இடங்களில் நாங்கள் அவர்களது பெயர்களைப் பதிவு செய்துள்ளோம். அவர்களது வாழ்க்கையின் ஆழ்ந்த தனிப்பட்ட மற்றும் உணர்வுபூர்வமான பாகங்களைப் பற்றிப் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பியது ஒரு கொடையாகும். மேலும், இவ்வேலையுடனும், எங்களுடனுமான அவர்களது நீடித்த அர்ப்பணிப்பிற்காக நாங்கள் பெரிதும் நன்றியுடையவர்களாக இருக்கின்றோம்.

SNAPSHOT: YOUTH MENTAL HEALTH AROUND SRI LANKA

ශ්‍රී ලංකාව වටා තරුණ මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ සැකෙවිණි

ஸ்நாப்ஷொட்: இலங்கை முழுவதுமான இளம்நபர்களின் மனநல
ஆரோக்கியம்

GULF OF MANNAR

BAY OF BENGAL

Legend

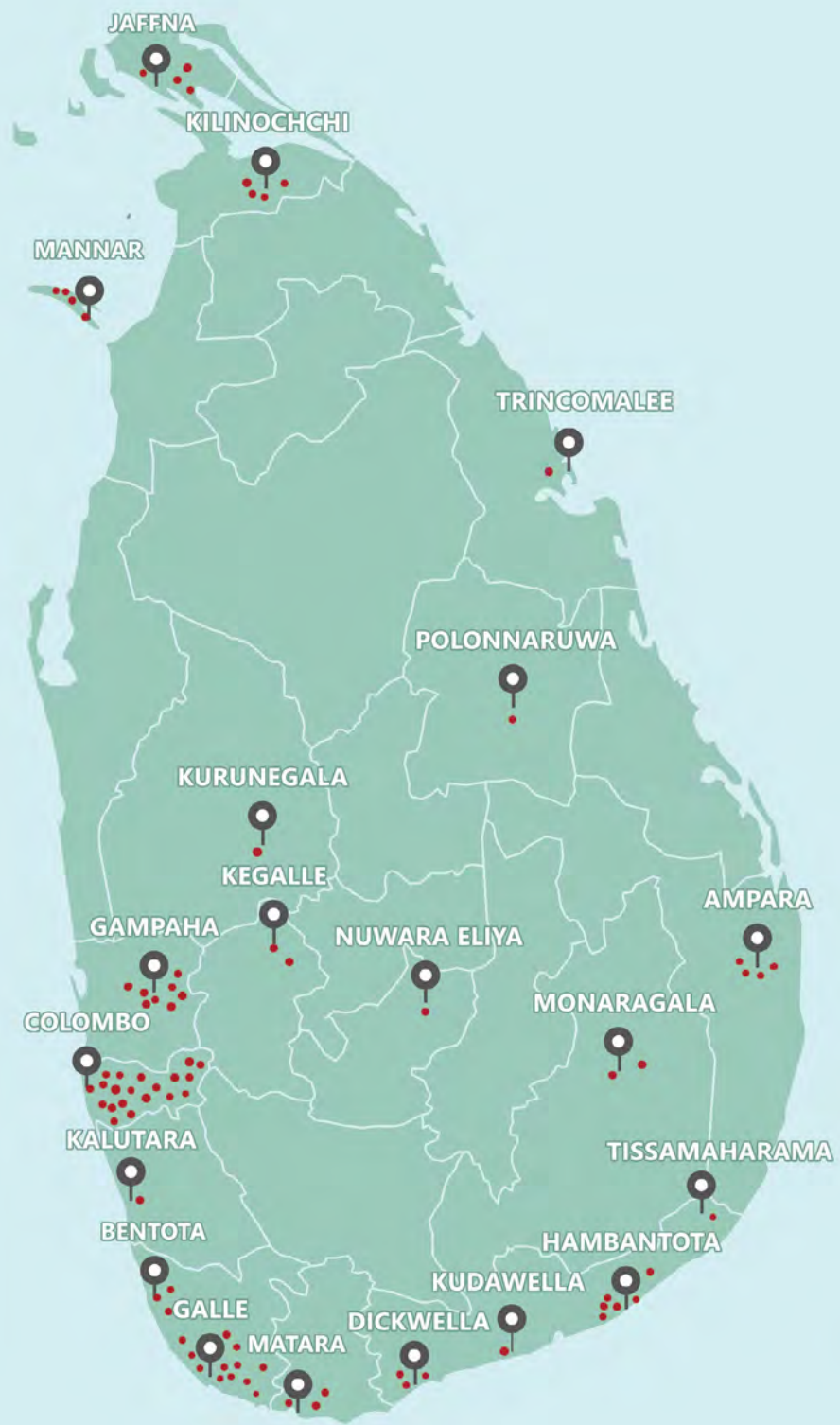
Each pin indicates one photograph's district of origin. Pins do not indicate exact locations within districts but provide an overview of where submissions came from around Sri Lanka.

සුවිස

මෙහි සලකුණු කර ඇති එක් එක් ස්ථානය, ඡායාරූප ශිල්පීන් විසින් එක් එක් ඡායාරූපය ගත් ප්‍රදේශ වේ. දිස්ත්‍රික්කය තුළ එම එක් එක් ප්‍රදේශයේ නිශ්චිත පිහිටීම මෙයින් හඳුනා නොගැනෙතත් ඡායාරූප ඉදිරිපත් වූයේ ශ්‍රී ලංකාවේ කුමන ප්‍රදේශවලින් දැයි ඉන් අදහසක් ලබාගත හැක.

குறிப்பு

ஒவ்வொரு pin களும், ஒவ்வொரு புகைப்படமும் எடுக்கப்பட்ட மாவட்டத்தைக் குறிக்கிறது. Pin கள் மாவட்டங்களுக்குள் புகைப்படங்கள் எடுக்கப்பட்ட சரியான இடங்களைக் குறிப்பிடவில்லை, ஆனால் இலங்கையைச் சுற்றியுள்ள சமர்ப்பிப்புகள் எங்கிருந்து வந்தன என்பதைப் பற்றிய கண்ணோட்டத்தை வழங்குகிறது.



INDIAN OCEAN

AN INTRODUCTION TO YOUTH MENTAL HEALTH IN SRI LANKA

While the collections often positively – and sometimes comically – present young people’s social and emotional resilience and creativity, their chosen perspectives are borne out of conversations about and experiences living in and through diverse and often difficult circumstances. Photographers shed light on the varied mental health impacts of living in Sri Lanka as young people today. Perhaps most unique to this stage of life, a majority spoke about the ever-mounting pressure and stress they encounter due to the cumulative responsibilities of maturing out of adolescence and into early adulthood – an experience shared by young people around Asia and the rest of the world¹¹. They consistently cited feelings of anxiety, stress, and tiredness linked to daily worries, high workloads, and “endless targets” for education, employment, and personal achievements. Fear of failure, “ruin”, and shame for themselves or their families for not achieving or conforming to social expectations were commonly expressed. Experiences of loneliness – even when living in multigenerational and loving families – and loss were raised. Still others shared stories of working through times of sorrow, sadness, (physical) pain, depression, and heartbreak.

Importantly, photographers organically highlighted both gendered exposure to harms on their mental health and gendered constraints or opportunities in terms of how young people could respond to them, impacting them in different ways. Specifically, young women articulated a unique relationship with feelings of safety or insecurity in their homes, workplaces, communities, and interpersonal relationships. They also cited a lack of freedom and restrictions around self-determination due to gendered norms and cultural practices in Sri Lankan society. Women recognised these both in themselves and in other young women’s lives. A couple of young men photographers spoke of insecurity in other young men’s sense of identity, tied largely to changes in employment and economic conditions in the country in recent years. We know from other studies in Sri Lanka how important these conditions are for men’s sense of self and their mental health – and young men are not immune to feeling the impacts of changing opportunities on their sense of masculinity¹². Photographers of all genders described sometimes feeling neglected by not only others but also by their own inattention to or minimisation of their personal needs. However, this was especially stressed by young women who felt like they often gave so much to those around them, they didn’t have any time for themselves. These conversations around gender underscore the importance of taking it, and other strands of identity like class, caste, religion, (dis)ability, and ethnicity into consideration as serious sources of influence on mental health outcomes¹³. We must consciously explore these dimensions of young people’s identities in future research and intervention design and delivery and be wary of approaches that treat young people like they are all the same.

¹¹Rose, N. et. al. (2020). The social underpinnings of mental distress in the time of COVID-19 - time for urgent action. *Wellcome Open Research*, 5, 166. <https://doi.org/10.12688/wellcomeopenres.16123.1>

¹²Lu, X., & Lin, Z. (2021). COVID-19, economic impact, mental health, and coping behaviors: A conceptual framework and future research directions. *Frontiers in Psychology*, 12, 759974. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.759974>

¹³Palfreyman, A. (2019). *Trajectories of self-directed violence amongst women of reproductive age in Sri Lanka*. London School of Economics and Political Science, <http://etheses.lse.ac.uk/3904/>

A more limited number of photographers introduced stories of grappling with (chronic) illness and addiction in themselves and/or others, while trauma, like living without closure for missing loved ones, presented significant and persistent emotional difficulty for some young people.

A note on COVID-19 and Sri Lanka's ensuing social crises on youth mental health

At the outset of the COVID-19 pandemic, many health and social actors around the world sounded the alarm that a 'tsunami' of mental health problems would result from both the pandemic and its management, namely the use of lockdowns¹⁴. This concern was especially pronounced for children and young people. The young people behind this book were indeed limited to their homes and in their mobility both during and since the research given the country's liberal use of lockdowns. Some explicitly and openly worried about employment and financial stability of their families, while they all felt the contracting of their social lives – unable to meet friends and engage with social groups in physical spaces due to pandemic restrictions.

By two years in, university life and life as they knew it was no longer normative. Most classes and some jobs were carried out remotely, and with various limitations to social interactions. Others remained unemployed or precariously employed when jobs stopped altogether or couldn't shift to remote conditions. Photographers reported that time appeared to be moving at a slower pace for many people their age. This experience invoked feelings of restlessness, being "stuck" and like their progress and future aspirations were stalled or entirely derailed. One photographer stated that the uncertainty brought about by the pandemic made him feel completely discouraged about his future. These young people are not alone in their emotional rollercoaster. The economic and social consequences of COVID-19 have reportedly led to an increase in worry, stress, fear, and depression, with already disadvantaged groups being most affected in Sri Lanka and around the world¹⁵. **But it's important to recognise that young people's responses are not necessarily signs of mental disorder or ill-health. They are arguably entirely predictable and normal reactions to the huge upheaval of the past few years**¹⁴. Sri Lanka itself has since shifted from the pandemic into an ongoing economic and humanitarian crisis, which has bought with it unprecedented national challenges to food security, healthcare, education, transport, livelihoods, and other fundamental areas of life.

¹⁴ Rose, N. et. al. (2020). The social underpinnings of mental distress in the time of COVID-19 - time for urgent action. *Wellcome Open Research*, 5, 166. <https://doi.org/10.12688/wellcomeopenres.16123.1>

¹⁵ Lu, X., & Lin, Z. (2021). COVID-19, economic impact, mental health, and coping behaviors: A conceptual framework and future research directions. *Frontiers in Psychology*, 12, 759974. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.759974>

Prolonged stressors, at a societal level, now run the risk of continuing, worsening, and/or introducing new experiences of distress for young people. Moving forward, young Sri Lankans will require an orientation to mental health from institutions and those around them which supports their wellbeing and life opportunities without pathologising them as “unwell” for expressing worry about their current and future lives. Interventions, especially through community structures, that address inequalities, social (in)security and the express social and health concerns of young people likely have a better chance of supporting their mental health going forward⁶.

Many of the mental health difficulties raised above appeared under different themes and were not tackled by any singular coping strategy. This suggests young people may find individual coping strategies relevant to a range of difficult emotional states and psychological experiences. We now embark on a visual tour of *Seeking Comfort*, by theme, exploring the external and internal resources called upon by young people to navigate their lives and their mental health. Within each collection, we present its perceived mental health benefits as experienced by young people, along with their views on any challenges of using particular strategies, and implications for further exploration of each theme in youth mental health research and/or interventions.

ශ්‍රී ලංකාවේ තරුණ මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ හැඳින්වීමක්

මේ ඡායාරූප එකතු හරහා බොහෝවිට ධනාත්මකව, සහ ඇතැම්විට හාස්‍යජනක ලෙස තරුණතරුණියන්ගේ සමාජ සහ විත්තවේගීය ඔරොත්තුදීම හා නිර්මාණශීලීත්වය පිළිබිඹු කරන අතර, ඔවුන් තෝරාගත් දෘෂ්ටිකෝණය තීරණය වී ඇත්තේ විවිධවූත්, බොහෝවිට දුෂ්කර වූත් ජීවන වාතාවරණ සම්බන්ධයෙන් සිදුකළ සංවාද සහ එවැනි අත්දැකීම් සැබැවින්ම විදීම හරහා වේ. වර්තමානයේ දී ශ්‍රී ලංකාවේ තරුණයකු හෝ තරුණියක වශයෙන් ජීවත්වීමෙන් ඇතිවන විවිධ මානසික බලපෑම් පිළිබඳව ඡායාරූප ශිල්පීන් එතුළින් අපට හෙළිකරනු ලැබේ. ජීවිතයේ එම අවධියටම සුවිශේෂී සාධකයක් වන, නවයොවුන් වියේ සිට මුල් වැඩිහිටි විය දක්වා පරිණතවීමේ ක්‍රියාවලිය තුළ ඔවුන්ට දරන්නට වන වගකීම් රැස හේතුවෙන් ඔවුන්ට මුහුණ දෙන්නට වන දැඩි සහ ක්‍රමයෙන් වැඩිවන පීඩනය- මේ අත්දැකීම ආසියාවේ සහ ලෝකයේ අනෙකුත් රටවල තරුණතරුණියන් ද අත්විඳින්නකි- පිළිබඳව බහුතරයක් තරුණතරුණියෝ කථා කළහ¹¹. ඒ හැමදෙනාම පාහේ නොවෙනස්ව සඳහන් කළේ එදිනෙදා තමන්ගේ සිත කරදරයට පත් කරන වැඩ වැඩිකම, සහ අධ්‍යාපනය, රැකියාව, හා පුද්ගලික ජයග්‍රහණ සම්බන්ධයෙන් තමන් අත්කරගනිනැයි අපේක්ෂිත “නිමක් නැති ඉලක්ක” හා බැඳුණු අසහනය, ආතතිය සහ වෙහසකාරීබව පිළිබඳවයි. තමන් අසාර්ථක වේශයේ බිය, “පිරිහීම”, තමන් හෝ පවුලේ අය සමාජ අපේක්ෂාවලට අනුගත නොවීම ගැන ඇති ලජ්ජාව. බහුලව ප්‍රකාශිත හැඟීම් අතරට ඇතුළත් විය. පරම්පරා කිහිපයකම පවුලේ සමාජකයින් සමග ආදරබර පවුලක සාමාජිකයකු වශයෙන් ජීවත් වුවත් සිතට දැනෙන තනිකම සහ අහිමිවීම් පිළිබඳව කරුණු මතුවිය. තවත් අය, වේදනාව, දුක, (ශාරීරික) වේදනා, විෂාදය, සහ සිත බිඳීම්වලට සාර්ථකව මුහුණ දුන් ආකාරය පිළිබඳ කථා බෙදාහදා ගත්හ.

වැදගත්ම කරුණක් වන්නේ, ඔවුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යයට අදාළව ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවීය හානිවලට තමන් නිරාවරණය වූ ආකාරය මෙන්ම, එවැනි අවස්ථාවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේදී තරුණතරුණියන්ට පවතින ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවීය අවහිරතා හෝ අවස්ථා සහ ඒවා ඔවුන්ට වෙනස් ආකාරවලින් බලපාන අන්දම පිළිබඳව ඡායාරූප ශිල්පීන්ගෙන් අප විමසීමක් නොකරම ඔවුන් විසින් හෙළිදරවු කිරීමයි. විශේෂයෙන්ම, තමන්ගේ නිවසේ, සේවාස්ථානයේ, ප්‍රජාවේ, සහ අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවලදී සුරක්ෂිතතාවය සහ අනාරක්ෂිතතාවය සම්බන්ධ හැඟීම් සමගින් තමන්ට ඇති සබඳතාවය ගැන තරුණ කාන්තාවෝ කථා කළහ. එමෙන්ම, ශ්‍රී ලාංකික සමාජයේ පවතින ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවීය සම්මත සහ සංස්කෘතික ව්‍යවහාර හේතුවෙන් තමන්ට නිදහස නොමැතිවීම සහ තමන්ගේ ස්වාධීපත්‍ය සම්බන්ධයෙන් සීමාවලට ලක්වීම පිළිබඳව ද ඔවුහු සඳහන් කළහ. කාන්තාවෝ මේවා තමන්ගේම ජීවිතය තුළ මෙන්ම අනෙකුත් තරුණ කාන්තාවන්ගේ ජීවිතවල පවතින බව කියා සිටියහ. තරුණයින් කිහිපදෙනෙකුම අනෙකුත් තරුණයින් පිළිබඳව සඳහන් කරමින් ප්‍රධාන වශයෙන් මෑතකාලීනව රටේ ආර්ථික තත්වයේ හා සේවානියුක්තියේ ඇති වූ වෙනස්කම් සමගින් ඒ අයගේ අනන්‍යතාවය සම්බන්ධයෙන් ඇතිවී තිබෙන අනාරක්ෂිත හැඟීම් අප සමගින් බෙදාහදා ගත්හ.

ශ්‍රී ලංකාවේ සිදුකළ වෙනත් අධ්‍යයන හරහා, පුරුෂයින්ට තමන් පිළිබඳව සහ තම මානසික සෞඛ්‍ය සඳහා මේ කරුණු කොතරම් වැදගත් දැයි අප දන්නා අතර, තමන්ට පවතින අවස්ථා වෙනස්වීමෙන් තමන්ගේ පුරුෂත්වය පිළිබඳ හැඟීමට ඇතිවන බලපෑමෙන් මිදීමට තරුණයින්ට ද නොහැකිය¹². සියළුම ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවයන්ට අයත් ඡායාරූප ශිල්පීන් ඇතැම් අවස්ථාවල අන් අය තමන් නොසලකා හරින බව පමණක් නොව තමන් ද තමන් වෙත අවධානය යොමු නොකරන හෝ තමන්ගේ අවශ්‍යතා සුළුකොට තකන අවස්ථා ඇති බවක් හැඟෙන අන්දම විස්තර කළහ. කෙසේ වෙතත්, මෙය විශේෂයෙන් අවධාරණය කරනු ලැබුවේ තමන් අවට සිටින අයට බොහෝ දේ ලබා දුන් බවත්, ඔවුන්ට තමන් වෙනුවෙන් කාලය නොමැති බවත් හැඟුනු තරුණ කාන්තාවන් විසිනි. ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය වටා ඇති මෙම සංවාද පංතිය, කුලය, ආගම, ආබාධිත වීම හෝ නොවීම සහ වාර්ගිකත්වය වැනි අනන්‍යතා අංශ මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිඵල කෙරෙහි බලපාන බරපතල සාධක ලෙස සලකා බැලීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරයි¹³. අනාගතයේ පර්යේෂණ සිදුකිරීමේදී සහ මැදිහත්වීම් සැලසුම් කිරීම සහ ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී අපි තරුණ අනන්‍යතාවයේ මෙම පැතිකඩ සම්බන්ධයෙන් දැනුවත්ව ගවේෂණය කළ යුතු අතර තරුණතරුණයන් සියළුදෙනාම සමාන ලෙස සලකන ප්‍රවේශයන් ගැන ප්‍රවේශම් විය යුතුය.

වඩාත් සීමිත ඡායාරූප ශිල්පීන් සංඛ්‍යාවක් තමන්ට සහ/හෝ අන් අයට (නිදන්ගත) රෝග සහ ඇබ්බැහිවීම් සමගින් සටන් කරන්නට වීම පිළිබඳව කථා ඉදිරිපත් කළ අතර අතුරුදන් වූ හෝ මියගිය ආදරණීයයෙකුගේ අහිමිවීම පිළිගෙන සිත සනසා ගැනීමක් නොකර ජීවත්වීම වැනි ක්ෂණික තත්වයන් ඇතැම් තරුණතරුණයන්ට දිගින්දිගටම සැලකියයුතු චිත්තවේගීය පීඩා ඇතිකර තිබුණි.

කෝවිඩ්-19 සහ ඉන් පසුව එළඹුනු සමාජ අර්බුදය තරුණ මානසික සෞඛ්‍යයට කළ බලපෑම් පිළිබඳ සටහනක්

කෝවිඩ්-19 වසංගතය ආරම්භයේදී ලොව වටා බොහෝ සෞඛ්‍ය සහ සමාජ ක්‍රියාකරුවෝ වසංගතයෙන් සහ එය කළමනාකරණය සඳහා ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග, එනම් ලොක්ඩවුන් වැනි ක්‍රියා හේතුවෙන් මානසික සෞඛ්‍ය ‘සුනාමියක්’ ඇතිවනු ඇතැයි අනතුරු ඇඟවූහ¹⁴. විශේෂයෙන්ම මෙය ළමයින්ට සහ තරුණ අයට බලපානු ඇතැයි සඳහන් විය. මේ ග්‍රන්ථය සම්පාදනය සඳහා අප සමගින් සම්බන්ධ වූ තරුණතරුණයෝ ද පැහැදිලිවම මේ පර්යේෂණය සිදුකෙරුනු අතරතුර සහ ඉන්පසුව ද රටේ පැනවුනු අගුළුදැමීම් නොහොත් ලොක්ඩවුන් හේතුවෙන් නිවසටම සීමාවී ඔබ මොබ යෑමට නොහැකි තත්වයකට මුහුණ දුන්හ. ඔවුන් අතරින් ඇතැමුන් සෘජුවම සහ ඇතැමුන් වක්‍රාකාරයෙන් සඳහන් කළේ තමන්ගේ සහ පවුලේ රැකියා, සහ මූල්‍ය ස්ථාවරත්වය ගැන කරදරයෙන් පසුවන බවයි. ඔවුන් හැමදෙනාම මේ කාලය තුළ තම මිතුරන් හමුවීමට නොහැකිවීම හා තමන් මිශ්‍ර වන සමාජ කණ්ඩායම් සමගින් භෞතිකව හමුවන්නට නොලැබීම වැනි ඔවුන්ගේ සමාජ ජීවිතය සංකෝචනයකට මුහුණ දුන් බව සඳහන් කළහ.

මේ ආකාරයෙන් වසර දෙකක් ගතවන විට, විශ්වවිද්‍යාල ජීවිතය සහ ඔවුන් සාමාන්‍යයෙන් දැන සිටි ජීවිතය තවදුරටත් සාමාන්‍ය නොවීය. බොහෝ පන්ති මෙන්ම ඇතැම් රැකියා දුරස්ථ ක්‍රමයට ක්‍රියාත්මක විය. සමාජ අන්තර්ක්‍රියා මත විවිධ සීමා පැනවී තිබුණි. තවත් අය රැකියාවක් නොමැතිව හෝ අවිනිශ්චිතතාවය සහිත රැකියාවල නිරත වූහ.

ඇතැම් රැකියා සම්පූර්ණයෙන්ම නැවතුණු අතර ඇතැම් රැකියා දුරස්ථ ක්‍රමයට කළ හැකි ඒවා නොවීය. ඔවුන්ගේ සම වයසේ බොහෝ දෙනෙකුට කාලය වඩාත් සෙමෙන් ගතවන බවක් දැනෙන බව ඡායාරූප ශිල්පීහු වාර්තා කළහ. මේ අත්දැකීම් ඔවුන් තුළ අසහනකාරී හැඟීමක්, දියුණුවීමක් නොමැතිව තමන් එකතැනක “සිරවී” සිටින බවක්, තම අනාගත පැතුම් ඉටුකරගත නොහැකි බවක් හෝ ඒවා සම්පූර්ණයෙන්ම අසාර්ථක වී ඇති බවක් නිර්මාණය කර තිබේ. වසංගතය හේතුවෙන් ඇතිවූ අවිනිශ්චිතතාවය තමන්ගේ අනාගතය සම්බන්ධයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම අධෛර්යමත් ගතියක් දැනුනු බව එක් ඡායාරූප ශිල්පියකු පැවසීය. මේ විත්තවේගීය උච්ඡාවචන මෙහි සඳහන් තරුණතරුණියන්ට පමණක් දැනුනු දෙයක් නොවේ. කෝවිඩ්-19 හි ආර්ථික සහ සමාජ ප්‍රතිවිපාක සිතේ කරදරය, ආතතිය, බිය, සහ විෂාදය වැඩි කරන්නට හේතු වූ බවත් ශ්‍රී ලංකාවේ සහ ලොව වටා සිටින දැනටමත් අඩු වරප්‍රසාද සහිත පුද්ගලයින් ඉන් වැඩි වශයෙන් බලපෑමට ලක්වූ බවත් වාර්තා වී තිබේ¹⁵. **නමුත්, තරුණ පිරිස් මෙසේ ලබාදෙන ප්‍රතිචාර, මානසික ආබාධයක හෝ අසනීපයක ලක්ෂණයක් ම නොවන බව මෙහිදී පිළිගැනීමට ලක් කළයුතුව තිබේ. පැහැදිලිවම මේ ප්‍රතිචාර, ගත වූ දෙවසරේ සිදු වූ මහා වෙනස්වීම් සඳහා දක්වන සාමාන්‍ය සහ පිළිගත හැකි ප්‍රතිචාර වේ¹⁴.** ශ්‍රී ලංකාව මේ වනවිට වසංගතයේ සිට නොකඩවා පවතින ආර්ථික සහ මානුෂීය අර්බුදයක් දක්වා මාරු වී ඇති අතර ආහාර සුරක්ෂිතතාවය, සෞඛ්‍ය සේවා, අධ්‍යාපනය, ප්‍රවාහනය, ජීවනෝපාය, සහ ජීවිතයේ අනෙකුත් මූලික අංශවල පෙර නොවූ විරූ ඡාතික අභියෝග ඒ සමගින් ඇති වී තිබේ.

මෙනිසා, සමාජ මට්ටමින් කලක සිට පැවති ආතති කාරක මෙතැන් සිට ඉදිරියටත් පැවතීමේ, තවත් අන්ත තත්වයකට පත්වීමේ, සහ/හෝ තරුණ පිරිස් තවත් පීඩනයට ලක් කරන නව අත්දැකීම් ඔවුන්ට විඳින්නට වීමේ අවදානමක් ඇති වී තිබේ. එනිසා, ඉදිරියේදී, තමන්ගේ වත්මන් තත්වය සහ අනාගත ජීවිතය සම්බන්ධයෙන් සිතේ ඇති කරදරය ප්‍රකාශ කිරීම හේතුවෙන් ඔවුන් “අසනීපයෙන්” පසුවන බවක් නිගමනය නොකර ඔවුන්ගේ සුවසෙත සහ ජීවන අවස්ථා සඳහා සහය දීමට ආයතනවලට සහ ඔවුන් වටා සිටින අයට තරුණ ශ්‍රී ලාංකිකයින් මානසික සෞඛ්‍ය වෙත දිශානත කිරීමට සිදුවනු ඇත. අසමානතා, සමාජ අනාරක්ෂිතතාවය, සහ තරුණතරුණියන් තමන්ගේ සමාජ සහ සෞඛ්‍ය පිළිබඳ සැලකිල්ල යොමුකරන සාධක සම්බන්ධයෙන් විශේෂයෙන්ම ප්‍රජා ව්‍යුහ හරහා සිදුකෙරෙන මැදිහත්වීම් හරහා ඔවුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය සඳහා සහයදීමට ඉදිරියේදී වඩාත් වැඩි අවස්ථාවක් පවතිනු ඇත⁶.

ඉහත සඳහන් කළ මානසික සෞඛ්‍ය දුෂ්කරතාවලින් බොහොමයක් විවිධ තේමා යටතේ මතු වූ අතර ඒවාට මුහුණදීම සඳහා ද යොදාගෙන තිබුණේ තනි උපක්‍රමයක් නොවේ. මෙයින් පෙනෙන්නේ විවිධ දුෂ්කර මානසික තත්ව සහ මනෝ අත්දැකීම් සඳහා මුහුණ දීමට තරුණතරුණියන් ඒවා එකින් එකකට සුවිශේෂී වන උපක්‍රම සොයාගැනීමට ඉඩ ඇති බවයි. දැන් අපි තරුණතරුණියන් තමන්ගේ ජීවිත සහ මානසික සෞඛ්‍ය මෙහෙයවාගැනීම සඳහා භාවිතා කරන විවිධ බාහිර සහ අභ්‍යන්තර සම්පත් විවිධ තේමා යටතේ මෙම *සැනසීම සෙවීම* ග්‍රන්ථයේ දෘෂ්‍යමය වාරිකාවක් හරහා ගවේෂණය කරමු. ඒ එක් එක් එකතුව තුළ අපි මෙම පර්යේෂණයට සහභාගි වූ තරුණතරුණියන් අදාළ උපක්‍රමවලින් ලැබූ බව කියූ විවිධ මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ මොනවාදැයි ඇතුළත් කර ඇත්තෙමු. එමෙන්ම අදාළ උපක්‍රමය භාවිතා කිරීමේදී ඔවුන්ට මුහුණ දෙන්නට වූ අභියෝග සහ ශ්‍රී ලංකාවේ මානසික සෞඛ්‍ය පර්යේෂණ සහ/හෝ මැදිහත්වීම් හරහා ඒ එක් එක් තේමාව තවදුරටත් ගවේෂණය කිරීමට ඇති ඉඩ පිළිබඳව සඳහන් කර ඇත්තෙමු.

இலங்கையில் இளம்நபர்களின் மனநல ஆரோக்கியம் பற்றிய ஓர் அறிமுகம்

இளம்நபர்களின் சமூக மற்றும் உணர்வுரீதியான மீள்திறன் மற்றும் படைப்பாற்றல்களை இத்தொகுப்புகள் பெரும்பாலும் நேர்மறையாக – மற்றும் சில சமயங்களில் நகைச்சுவையாக – வழங்கியுள்ளன. அவர்களது தெரிவு செய்யப்பட்ட கண்ணோட்டங்களாவன அவை தொடர்பான உரையாடல்களில் இருந்தும், பலதரப்பட்ட, பெரும்பாலும் சிரமமான சூழ்நிலைகளில் வாழ்ந்த அனுபவங்களினூடாகவும் பெறப்பட்டவையாகும். இலங்கையில் தற்போது இளம்நபர்களாக வாழ்வதினால் ஏற்படும் வேறுபட்ட மனநல ஆரோக்கியத்தில் எழும் பாதிப்புகளை இவ் ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டியுள்ளனர். ஒரு சிலவேளைகளில் வாழ்க்கையின் இக்கட்டத்திற்குத் தனித்துவமானதாகப் பெரும்பாலானவர்கள் கூறியதாவது, இளமைப் பருவத்தில் இருந்து ஆரம்ப முதிர்வு வயதிற்குள் நுழையும் போதான முதிர்ச்சி நிலை ஏற்படுத்தும் ஒருமித்த பொறுப்புகள் காரணமாக மலையளவில் வளர்ந்து செல்லும் அழுத்தங்கள் மற்றும் மன உளைச்சல்கள் – இது ஆசியாவைச் சூழவும் மற்றும் உலகின் அனைத்துப் பாகங்களில் இருந்துமான இளம்நபர்களால் பகிர்ந்து கொள்ளப்பட்ட அனுபவமாகும்¹¹. அவர்கள், கல்வி, வேலை, மற்றும் தனிப்பட்ட அடைவுகளுக்காக எதிர் கொள்ளும் நாளாந்தக் கவலைகள், அதிகளவிலான வேலைப்பளு, மற்றும் "முடிவற்ற இலக்குகள்" தொடர்பாக உணரும் பதட்டம், மன அழுத்தம், மற்றும் சோர்வு என்பவற்றை மாற்றமற்ற வகையில் மேற்கோள் காட்டினர். தோல்விக்கான பயம், "நாசம்", மற்றும் சமூக எதிர்பார்ப்புகளுக்காகச் சாதனை செய்ய மறுப்பதனால் அல்லது அவற்றுடன் இணங்கிப் போக மறுப்பதனால் அவர்கள் மீது அல்லது அவர்களது குடும்பங்கள் மீதான அவமானம் போன்றவற்றைப் பொதுவாக வெளிப்படுத்தியிருந்தனர். பல தலைமுறைகளுடன், அன்பான குடும்பங்களுடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் வேளையிலும் – தனித்துவிடப்பட்டதான அனுபவங்கள் – மற்றும் இழப்புகள் பற்றியும் பேச்சுகள் எழுந்தன. இருந்த போதும் ஏனையவர்கள், துக்கம், சோகம், (உடல் ரீதியான) வலி, மனச் சோர்வு மற்றும் மனசுடைந்த காலங்களினூடாகப் பயணித்த கதைகளைப் பகிர்ந்து கொண்டனர்.

முக்கியமாகப், பல்வேறு வகைகளில் அவர்களைப் பாதிப்பதான, அவர்களது மனநல ஆரோக்கியத்திலான தீங்குகள் மீதான பால்நிலை வெளிப்பாடுகள் மற்றும் அவற்றுக்கு இளம்நபர்கள் எவ்வாறு பதிலளிப்பது என்பதன் மீதான பால்நிலைக் கட்டுப்பாடுகள் அல்லது சந்தர்ப்பங்கள் ஆகிய இரு விடயங்களையும் இவ் ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் இயற்கையாக முன்னிலைப்படுத்திக் காட்டினர். குறிப்பாக, இளம் பெண்கள் அவர்களது வீட்டிலும், வேலைத்தளங்களிலும், சமுதாயங்களிலும், மற்றும் ஒருவருக்கொருவர் இடையிலான உறவுமுறைகள் தொடர்பாகவும் பாதுகாப்பாக அல்லது பாதுகாப்பற்றதாக உணர்வதுடன், அவர்கள் கொண்டுள்ள தனித்துவமான உறவுமுறை பற்றியும் வெளிப்படுத்தினர்.

மேலும் அவர்கள், சுதந்திரம் இல்லாமை, இலங்கைச் சமூகங்களில் காணப்படும் பால்நிலை விதிமுறைகள் மற்றும் கலாசார நடைமுறைகளின் விளைவாக உருவான சுய நிர்ணயத்தின் மீதான கட்டுப்பாடுகள் போன்றவற்றை மேற்கோள் காட்டினர். பெண்கள், தம்மிடையேயும் ஏனைய இளம் பெண்களின் வாழ்க்கையிலும் இவ் இரண்டு விடயங்களையும் கண்டுணர்ந்தனர். ஓரிரு ஆண் ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் தற்காலத்தில் நாட்டில் நிலவும் வேலைவாய்ப்பு மற்றும் பொருளாதார நிலைமைகளிலான மாற்றங்களுடன் பாரிய அளவில் தொடர்புபட்டுள்ள ஏனைய ஆண்களின் அடையாள உணர்வுகள் தொடர்பிலான பாதுகாப்பற்ற உணர்வுகளைப் பற்றிப் பேசினர். இந்நிலைமைகள் எந்தளவிற்கு ஆண்களின் சுயம் மற்றும் அவர்களின் மனநல ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமானவை என்பதையும் – மாற்றமுறும் சந்தர்ப்பங்களின் விளைவுகளை உணரத்தக்க வகையில் இளம் ஆண்களது ஆண்தன்மை பழக்கப்படுத்தப்படவில்லை என்பதையும் இலங்கையின் ஏனைய கற்கைகளின் மூலம் நாம் அறிந்திருக்கிறோம்¹².

அனைத்துப் பால்நிலை ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்களும் ஏனையவர்களினால் புறக்கணிக்கப்பட்டுள்ளதாக உணர்வதுடன் மட்டுமல்லாது, சில சமயங்களில் தங்களது தனிப்பட்ட தேவைகள் மீதான சுய கவனக்குறைவு அல்லது தேவைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுதல் பற்றியும் விவரித்தனர். ஆயினும், குறிப்பாக இது இளம் பெண்களினால் அழுத்தமாகக் கூறப்பட்டது – அவர்கள் பெரும்பாலும் அவர்களைச் சூழ உள்ளவர்களுக்கு அதிகளவு வழங்கிக் கொண்டிருந்ததாகவும், தங்களுக்காக நேரம் ஒதுக்க முடியவில்லை என்பதுமாகும். பால்நிலை தொடர்பிலான உரையாடல்கள் அவற்றை எடுத்துக் கொள்வதின் முக்கியத்துவத்தை அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுவதுடன், அடையாளத்தின் ஏனைய இழைகளான வர்க்கம், சாதி, மதம், மாற்றுத்திறன் (இன்மை), மற்றும் இனம் போன்றவற்றை மனநல ஆரோக்கிய விளைவுகள் மீது தாக்கம் கொண்டுள்ள தீவிரக் காரணிகளாகக் கருத்திற் கொள்கின்றன¹³. நாங்கள் இளம்நபர்களின் அடையாளத்திற்கான இப் பரிமாணங்களை எதிர்கால ஆய்வுகளிலும், தலையீட்டு வடிவமைப்பு மற்றும் விநியோகங்களிலும் பிரக்கூயுடன் ஆராய வேண்டும் என்பதுடன் இளம்நபர்கள் அனைவரையும் ஒன்று போல் நடாத்தும் அணுகுமுறைகள் பற்றி அவதானமாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

அதிகளவு வரையறுக்கப்பட்ட எண்ணிக்கையிலான ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் (நீடித்த) நோய் மற்றும் போதையுடன் அவர்களும்/அல்லது ஏனையவர்கள் சண்டையிட்டுக் கொண்டிருப்பதான கதைகளை அறிமுகம் செய்தனர். அதே சமயம், அன்பிற்குரியவர்களின் அருகாமையை இழந்து வாழ்தல் போன்ற அதிர்வுகள், சில இளம்நபர்களுக்கு குறிப்பிடத்தக்க மற்றும் தொடர்ச்சியான உணர்வுரீதியான சிரமங்களை அளித்துள்ளன.

கொவிட்-19 மற்றும் இளம்நபர்களின் மனநல ஆரோக்கியம் மீது இலங்கையில் தொடரும் சமூக நெருக்கடிகள் பற்றிய குறிப்பு

கொவிட்-19 பெருந்தொற்றின் ஆரம்பத்தில், உலகளாவியத் தொற்று மற்றும் அதன் முகாமைத்துவம், குறிப்பாக முடக்குதலின் பயன்பாட்டின், விளைவாக மனநல ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகளின் 'சுனாமி' உருவாகும் என உலகம் முழுவதிலுமான சுகாதார மற்றும் சமூகப் பணியாளர்கள் எச்சரிக்கை செய்திருந்தனர்¹⁴. இந்த அக்கறை குறிப்பாகச் சிறுவர்கள் மற்றும் இளம்நபர்கள் தொடர்பாக வெளிப்படுத்தப்பட்டிருந்தது. இந்நூலிற்குப் பின்னால் இருக்கும் இளம்நபர்கள், நாட்டின் முடக்கத்தின் காரணமாக இவ் ஆய்வு தொடங்கப்பட்ட போதும், அது நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும் போதும் அவர்களது வீட்டிற்குள் எல்லைப்படுத்தப்பட்டிருந்ததுடன், நடமாற்றமற்றிருந்தனர். சிலர் வெளிப்படையாகவும், திறந்த மனதுடனும், வேலைவாய்ப்பு மற்றும் அவர்களது குடும்பங்களின் நிதி சார்ந்த ஸ்திரத்தன்மை பற்றியும், அவர்கள் அனைவரும் அவர்களது சமூக வாழ்க்கையின் சுருக்கம் - பெருந்தொற்றின் கட்டுப்பாடுகள் காரணமாக நண்பர்களைச் சந்திக்கவும், சமூகக் குழுக்களில் நேரடியாகக் கலந்து கொள்ளவும் முடியாத நிலை குறித்தும் கவலை தெரிவித்திருந்தனர்.

இரண்டு வருடங்களின் முடிவில், அவர்களது பல்கலைக்கழக வாழ்க்கை மற்றும் சொந்த வாழ்க்கை தொடர்ந்தும் நெறிமுறைக்குட்பட்டதாக இருக்கவில்லை. பெரும்பாலான வகுப்புகள் மற்றும் வேலைகள், சமூகத் தொடர்புகள் மீதான பல்வேறுபட்ட கட்டுப்பாட்டுடன் தொலைவில் இருந்தவாறு நிகழ்ந்தன. ஏனையவர்கள் வேலையற்றிருந்தனர் அல்லது வேலைகள் நிறுத்தப்பட்ட போது அல்லது தொலைவில் இருந்து வேலை செய்யும் நிலைமைக்கு மாற்றிக் கொள்ள முடியாதவிடத்தில் ஆபத்தான முறையில் வேலையில் இருந்தனர். இக்காலகட்டத்தில், ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் அவர்களது வயதினை ஒத்தவர்கள் பலருக்கு நேரம் மிகவும் மெதுவாகச் செல்வதாக இருந்ததென அறிக்கை இட்டிருந்தனர். இந்த அனுபவம், ஓய்வின்மை, "சிக்கிக் கொண்டமை", மேலும், அவர்களது முன்னேற்றமும் மற்றும் எதிர்கால அபிலாஷைகளும் ஸ்தம்பித்துப் போனது அல்லது முற்றிலும் தடம் புரண்டுவிட்டதான உணர்வுகளை எழுப்பியது. ஒரு ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர், பெருந்தொற்றினால் தருவிக்கப்பட்ட நிச்சயமற்ற தன்மை அவரது எதிர்காலம் பற்றிப் பூரணமான ஊக்கமின்மையை அளித்ததெனக் கூறினார். இந்த இளம்நபர்களது உணர்வுகளைப் பொறுத்தளவில் அவர்கள் ஒன்றும் தனித்தவர்கள் அல்ல. கொவிட்-19 இன் பொருளாதார மற்றும் சமூக விளைவுகள், அதிகரித்த கவலை, மன அழுத்தம், பயம் மற்றும் மனச் சோர்விற்குத் தொடர்ச்சியாக இட்டுச் சென்றதுடன், இலங்கையிலும் உலகம் முழுவதிலும் உள்ள ஏற்கனவே அனுகூலங்களற்ற மக்களைப் பெரிதும் பாதித்தது¹⁵. ஆயினும், இவற்றுக்கான இளம்நபர்களின் பதில்கள் மனநோய் அல்லது உடல் நலக்குறைவுக்கான அறிகுறிகள் அல்ல என்பதை அறிந்துகொள்வது மிக அவசியமாகும். அவை வாதிடக்கூடிய வகையில் முழுவதுமாகக் கணிக்கப்படக் கூடியவை என்பதுடன் கடந்த சில வருடங்களிலான பாரிய எழுச்சிக்கான எதிர்வினைகளாகும்¹⁴. தற்போது இலங்கை, உலகளாவிய தொற்றிலிருந்து நகர்ந்து, நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும் பொருளாதார மற்றும் மனிதாபிமான நெருக்கடிகளுக்குள் நுழைந்துள்ளது. அவை அவற்றுடன் சேர்த்து, உணவுப் பாதுகாப்பு, சுகாதாரம், கல்வி, போக்குவரத்து, வாழ்வாதாரங்கள், மற்றும் வாழ்க்கையின் ஏனைய அடிப்படை அம்சங்கள் தொடர்பாக முன்னெப்போதும் கண்டிராத தேசியச் சவால்களையும் கொண்டுவந்துள்ளது.

தற்போது, சமூக மட்டத்தில் காணப்படும் நீடித்த அழுத்தங்கள், இளம்நபர்களுக்குத் தொடர்ச்சியான, மோசமாகிச் செல்லும், மற்றும்/அல்லது துன்பத்தின் புதிய அனுபவங்களை அறிமுகம் செய்யும் ஆபத்தினைக் கொண்டுள்ளது. இலங்கையிலுள்ள இளம்நபர்களுக்கு அவர்கள் முன்னோக்கிச் செல்லும் போது, நிறுவனங்களில் இருந்தும், அவர்களது தற்போதைய மற்றும் எதிர்கால வாழ்க்கை தொடர்பாகக் கவலையினை வெளிப்படுத்துவதால் அவர்களைச் “சுகவீனமானவர்” என்ற நோய்க் குறியீட்டுடன் அடையாளப்படுத்தாத, அவர்களது நன்னிலைக்கும், வாழ்வின் சந்தர்ப்பங்களின் போதும் அவர்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் அவர்களைச் சூழ உள்ளவர்களிடமிருந்தும் மனநல ஆரோக்கியம் தொடர்பிலான ஒரு நோக்குநிலை அவசியப்படும். சமத்துவமின்மை, சமூகப் பாதுகாப்பு (இன்மை) மற்றும் இளம் நபர்கள் வெளிப்படுத்தும் சமூக மற்றும் ஆரோக்கியம்சார் கரிசனைகள் என்பன தொடர்பாக குறிப்பாக சமுதாயக் கட்டமைப்புகளினூடாக செய்யப்படும் இடையீடுகள், அவர்களது மனநல ஆரோக்கியம் முன்னோக்கிச் செல்வதற்கு ஆதரவளிப்பதானதொரு சிறந்த வாய்ப்பினைக் கொண்டுள்ளது⁶.

மனநல ஆரோக்கியம் தொடர்பாக எழுந்துள்ள பல சிக்கல்கள் வெவ்வேறுபட்ட கருப்பொருளின் கீழ் தோன்றியுள்ளதுடன், தனியான எந்தவொரு கையாளும் யுக்திகளாலும் தடுக்கப்படவில்லை. இது பரிந்துரை செய்வதாவது, இளம்நபர்கள் பரந்தளவு சிக்கலான உணர்ச்சி நிலைகள் மற்றும் உளவியல் அனுபவங்கள் தொடர்பான தனித்துவமான கையாளும் யுக்திகளைக் கண்டுகொள்வர் என்பதாகும். நாங்கள் தற்போது கருப்பொருளினூடாக, இளம்நபர்கள் அவர்களது வாழ்க்கையினூடாக மற்றும் அவர்களது மனநல ஆரோக்கியத்தினூடாகப் பயணிப்பதற்காக அவர்கள் நாடுகின்ற வெளிப்புற மற்றும் உள்ளார்ந்த வளங்களை ஆராய்வதன் மூலம் *ஆறுதல் தேடுதலின்* ஒரு காட்சிப் பயணத்திற்குப் புறப்படுவோம். ஒவ்வொரு தொகுப்பின் உள்ளும், இளம்நபர்களினால் அனுபவிக்கப்பட்டதான மனநல ஆரோக்கியம் தொடர்பான நன்மைகள், குறிப்பிட்ட யுக்திகளைப் பிரயோகிப்பதிலுள்ள சவால்கள் தொடர்பான அவர்களது பார்வைகள், மற்றும் இளம்நபர்களின் மனநல ஆரோக்கியம் தொடர்பான ஆய்வுகள் மற்றும்/அல்லது இடையீடுகள் தொடர்பான ஒவ்வொரு கருப்பொருளையும் ஆய்வு செய்யும் போதான மேலதிகத் தாக்கங்கள் போன்றவற்றை அவை உணரப்பட்ட விதத்தில் நாங்கள் வழங்கியுள்ளோம்.

Collection 1

ENGAGING WITH
NATURE

As the largest collection, many young people discussed the importance of engaging with nature and being in natural spaces as a way of seeking mental relief. This collection presents youth perspectives on the relationship between nature and their mental health. While nature's role in supporting youth and adult mental wellbeing has been studied in high-income countries, evidence still largely comes from non-representative and affluent populations¹⁶. Nature's acceptability and appeal for youth mental health has seldom been studied in low- and middle-income countries (LMICs) like Sri Lanka¹⁷.

Young people in this study chose to photograph various natural spaces like parks, fields, woodlands, forests, rivers, wetlands, beaches, canals, private gardens, indoor plants and trees along urban streets – capturing a broader interpretation of ways to engage with the natural world compared to previous mental health studies¹⁷. The sky and conversations around interacting with it featured in numerous submissions, adding to the evidence of its positive association with mental wellbeing¹⁸.

Mental health benefits

Young photographers described wide mental benefits from spending time in natural spaces and with living beings. They emphasised nature's ability to "heal" young people from their difficulties. Natural spaces and objects were perceived to offer a break and/or 'escape' from life pressures, induce a sense of "freedom", help with regulating emotional states, uplift overall mood, and support young people's ability to focus. Youth saw nature as a source of stimulation or distraction for their minds through exposure to sensory inputs like sounds (e.g., waves, birds, streams), colours (e.g., greenery), and textures (e.g., sandy beaches). Nature was also discussed as a way of connecting to God or one's spirituality, which brought comfort to some, and could create a sense of connectedness to something bigger than oneself. Spending time with nature specifically assisted young people in coping with the stress of the pandemic, an experience echoed in child and adolescent populations in other countries¹⁹.

¹⁶ Gallegos-Riofrío, C., Arab, H., Carrasco-Torrontegui, A., & Gould, R. (2022). Chronic deficiency of diversity and pluralism in research on nature's mental health effects: A planetary health problem. *Current Research in Environmental Sustainability*, 4, 100148. doi: 10.1016/j.crsust.2022.100148

¹⁷ Birch, J., Rishbeth, C., & Payne, S. (2020). Nature doesn't judge you – how urban nature supports young people's mental health and wellbeing in a diverse UK city. *Health & Place*, 62, 102296. doi: 10.1016/j.healthplace.2020.102296

¹⁸ Bakolis, I., Hammoud, R., Smythe, M., Gibbons, J., Davidson, N., Tognin, S., & Mechelli, A. (2018). Urban mind: Using smartphone technologies to investigate the impact of nature on mental well-being in real time. *Bioscience*, 68(2), 134-145. doi: 10.1093/biosci/bix149

¹⁹ Friedman, S. et al. (2021). Understanding changes to children's connection to nature during the COVID-19 pandemic and implications for child well-being. *People and Nature*, 4(1), 155-165. <https://besjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/pan3.10270>

Challenges

Our photographers reflected on the disparities in access to high-quality natural spaces, including along socioeconomic, geographic, and gender lines. They stated that people who lived in urban areas found it more challenging to connect with nature compared to their rural counterparts. Young men and women also reflected on the ways that gender shaped access to certain spaces, with many women choosing to engage with the ‘everyday’ environment that was closer to their homes as opposed to travelling to more distant natural locations. They cited concerns about safety, stigma, and gendered restrictions on their mobility – particularly in the North and East of the country. Unequal access to nature in time, quality, and diversity has been observed in studies beyond Sri Lanka where more affluent youth benefit from greater choice and opportunity to explore and benefit from the natural world^{19,20}.

Takeaways

Owing to photographers’ clear connection that nature can improve mental wellbeing of young people, and in light of complementary research, we suggest more young people may benefit from opportunities to interact with the natural world both in an individual capacity and collectively with friends and family. Activities like going for a walk, (small-scale) gardening, and spending time outdoors or “sky watching” could be done socially or independently in most settings and with limited cost barriers. However, youth recognised the requirement of external involvement and resources to enable young people to access nature and for healthy natural environments. They advocated for greater state investment in natural and public spaces (e.g., nature reserves, parks and recreational spaces) around the country. Providing a safe and inclusive environment that ensures access for youth of all genders, ages, and socioeconomic circumstances, including those with disabilities, was also stressed for any future planning.

²⁰ Rigolon, A. et. al. (2021). Green space and health equity: A systematic review on the potential of green space to reduce health disparities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2563. doi: 10.3390/ijerph18052563

1 එකතුව: සෞඛ්‍ය සමගින්

විශාලතම සේයාරු එකතුව වන්නේ මෙයයි. මෙහි ලා, මානසික සුවය ලබාගැනීම සඳහා යොදාගන්නා ක්‍රමයක් වශයෙන් ස්වභාවධර්මය සමගින් සම්බන්ධවීම සහ ස්වභාවික පරිසරයේ කාලය ගතකිරීමේ වැදගත්කම සම්බන්ධයෙන් බොහෝ තරුණතරුණියෝ සාකච්ඡා කළහ මේ එකතුවෙන් ස්වභාවධර්මය සහ ඔවුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය අතර ඇති සම්බන්ධතාවය පිළිබඳව තරුණ දෘෂ්ටිකෝණ ඉදිරිපත් කෙරේ. තරුණ සහ වැඩිහිටි මානසික සුවතාවය සඳහා සෞඛ්‍ය නිරූපණය කරන භූමිකාව සම්බන්ධයෙන් ඉහළ ආදායම් රටවල පර්යේෂණ සිදුකෙරී ඇති අතර, එම සාක්ෂි ප්‍රධාන වශයෙන්ම ලැබී ඇත්තේ සියළු පාර්ශව නියෝජනය නොවන, සහ ධනවත් ජනගහනවලට අදාළවයි¹⁶. ශ්‍රී ලංකාව වැනි අඩු සහ මැදි ආදායම් රටවල තරුණ මානසික සෞඛ්‍ය සඳහා ස්වභාවධර්මයේ ඇති සුදුසුභාවය සහ ආකර්ෂණය සම්බන්ධයෙන් කලාතුරකින් හෝ අධ්‍යයනය කෙරී නැත¹⁷.

මේ අධ්‍යයනයට සහභාගි වූ තරුණතරුණියෝ උද්‍යාන, ළඳු කැලෑ, වනාන්තර, ගංගා, තෙත්බිම්, වෙරළ, ඇල මාර්ග, පුද්ගලික ගෙවතු, නිවස තුළ තබන පැළෑටි, සහ නගරයේ විවිධ අයිතේ වැවුණු ගස් වැනි විවිධ ස්වභාවික ස්ථානවල ඡායාරූප ගෙන තිබූ අතර, මින් පෙර සිදුකර ඇති මානසික සෞඛ්‍ය අධ්‍යයනවල ස්වභාවික ලෝකය සමගින් සම්බන්ධවන ආකාර ගැන දක්වා ඇති පුළුල් අර්ථ නිරූපණය තරුණතරුණියන්ගේ ඡායාරූප තුළ ද දැකගත හැකිය¹⁷. ඉදිරිපත් වූ බොහෝ ඡායාරූප හා විස්තරවල අනෙකුත් සම්බන්ධයෙන් සහ ඒ සමගින් අන්තර්ක්‍රියා කිරීම පිළිබඳ සංවාද බොහොමයක් ඇතුළත් වූයේ මානසික සුවතාවයට අනෙක් ඇති ධනාත්මක බලපෑම පිළිබඳව දැනටමත් පවතින සාක්ෂි තවත් තහවුරු කරමිනි¹⁸.

මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ

තරුණ ඡායාරූප ශිල්පීහු ස්වභාවික අවකාශයන්හි සහ සතුන් සමගින් කාලය ගත කිරීමෙන් පුළුල් මානසික ප්‍රතිලාභ ලැබෙන අන්දම විස්තර කළහ. තරුණතරුණියන් මුහුණ දෙන දුෂ්කරතාවලින් ඔවුන් “සුව කිරීමට” ස්වභාවධර්මයට ඇති හැකියාව ඔවුන් අවධාරණය කර තිබුණි. ජීවිතයේ පීඩනවලින් විවේකයක් සහ/හෝ “ගැලවීමක්” ලබා දීමට, “නිදහස” පිළිබඳ හැඟීමක් ඇති කිරීමට, විත්තවේග නියාමනය කිරීමට උපකාර කිරීමට, සමස්ත මනෝභාවය ඉහළ නැංවීමට සහ අවධානය යොමු කිරීමේ හැකියාවට සහාය වීමට ස්වභාවික අවකාශයන් සහ වස්තූන්ට හැකි බව ඔවුන්ගේ අදහස විය. තරුණය ස්වභාවධර්මය දුටුවේ ශබ්ද (උදා: රළ, කුරුල්ලන්, ඇළ දොළ), වර්ණ (උදා: ගහකොළ) සහ වයනය (උදා: වැලි සහිත වෙරළ) වැනි, සංවේදන උත්තේජනය කරන සාධකවලට නිරාවරණය කිරීම තුළින් ඔවුන්ගේ මනස උත්තේජනය කරන හෝ අවධානය වෙනතකට හරවන ප්‍රභවයක් ලෙස ය. ස්වභාවධර්මය දෙවියන් වහන්සේට හෝ කෙනෙකුගේ අධ්‍යාත්මිකත්වයට සම්බන්ධ වීමේ මාර්ගයක් ලෙස ද සාකච්ඡා කරන ලදී, එය ඇතැමුන්ට සැනසීමක් ගෙන දුන් අතර, තමාට වඩා විශාල දෙයකට තමන් සම්බන්ධ ය යන හැඟීමක් ඉන් ඇති කළ හැකිය. වසංගතයෙන් ඇතිකළ ආතතියට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ස්වභාවධර්මය සමඟ කාලය ගත කිරීම තරුණයින්ට විශේෂයෙන් උපකාර වී තිබේ, මෙය ලෝකයේ වෙනත් රටවල ළමා හා නව යොවුන් ජනගහනයේ අත්දැකීම් සමගින් සමපාත වන්නකි¹⁹.

අභියෝග

සමාජ ආර්ථික, භූගෝලීය සහ ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය බෙදීම් ඇතුළු සාධක මත ඉහළ ගුණාත්මක බවකින් යුත් ස්වභාවික පරිසර කරා ප්‍රවේශවීමේදී ඇති අසමානතා පිළිබඳව අපගේ ඡායාරූප ශිල්පීහු සඳහන් කළෝය. ගම්බදව ජීවත්වන අයට සාපේක්ෂව නාගරික ප්‍රදේශවල ජීවත්වන අයට පරිසරය සමගින් සම්බන්ධවීම වඩාත් අභියෝගාත්මක වූ බව ඔවුහු පැවසූහ. වඩාත් දුරින් පිහිටා ඇති ස්වභාවික ස්ථාන නැරඹීමට යාම වෙනුවට තමන්ගේ නිවස අවට ඇති 'එදිනෙදා' පරිසරය සමගින් සම්බන්ධවීමට බොහෝ තරුණයන් පෙළඹී තිබුණු අතර, ඇතැම් ස්වභාවික අවකාශ කරා ප්‍රවේශවීමේ හැකියාව ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවයෙන් හැඩගැසී තිබුණු ආකාරය පිළිබඳව තරුණයන් මෙන්ම තරුණයන් විසින් ද සඳහන් කරන ලදී. ආරක්ෂාව, අපකීර්තිය, සහ සවලතාවය සමගින් බැඳුණු ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවීය සීමාකිරීම් පිළිබඳව, විශේෂයෙන්ම රටේ උතුරු හා නැගෙනහිර ප්‍රදේශවල පවතින එවන් සීමා පිළිබඳව, ඔවුහු සඳහන් කළහ. කාලය, ගුණාත්මක බව, සහ විවිධත්වය අතින් ස්වභාවික පරිසරය වෙත ප්‍රවේශවීමට ඇති අසමානතා සම්බන්ධයෙන් ශ්‍රී ලංකාවෙන් පිටත ද නිරීක්ෂණය වී ඇති අතර, බොහෝ රටවල වඩාත් ධනවත් තරුණතරුණයන්ට ස්වභාවික ලෝකය ගවේෂණය කිරීමට සහ ඉන් ප්‍රතිලාභ ලැබීමට වැඩි තේරීම් ප්‍රමාණයක් සහ අවස්ථා ප්‍රමාණයක් ලැබෙන බව පෙනී ගොස් තිබේ^{19,20}.

උගතහැකි පාඩම්

තරුණතරුණයන්ගේ මානසික සුවතාවය වැඩිදියුණු කිරීමට ස්වභාවධර්මයට හැකිය යන සම්බන්ධතාවය ඡායාරූප ශිල්පීන් විසින් පැහැදිලිවම ඇතිකර තිබෙන බැවින්, සහ එම අදහසට ම අනුපූරක පර්යේෂණ සලකා බලා, තනි තනිව මෙන්ම තම මිතුරන් සහ පවුලේ අය සමගින් සාමූහිකව යන දෙයාකාරයෙන්ම ස්වභාව ධර්මය සමගින් අන්තර්ක්‍රියා සිදුකිරීමට ලැබෙන අවස්ථා තරුණතරුණයන්ට වඩාත් වැඩි ප්‍රතිලාභ ලබාදෙනු ඇතැයි අපි යෝජනා කරමු. ඇවිදින්නට යාම (සුළු දුරක්), ගෙවත්තේ වැඩ කිරීම, එළිමහනේ කාලය ගත කිරීම හෝ "අහස බැලීම" වැනි ක්‍රියාකාරකම් සමාජමය වශයෙන් හෝ තනිවම නිරතවිය හැකි ක්‍රියාකාරකම් වන අතර, ඒවා සඳහා වැඩි වියදමක් දැරියයුතු නැත. කෙසේනමුත්, තරුණතරුණයන්ට ස්වභාවධර්මය කරා ප්‍රවේශවීමට සහ වඩාත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ස්වභාවික පරිසර ඇතිකිරීමට බාහිර පාර්ශවයන් සම්බන්ධවීමේ සහ ඒ සඳහා සම්පත් යොමුකිරීමේ අවශ්‍යතාවය තරුණතරුණයන් විසින් සඳහන් කරන ලදී. ස්වභාවික සහ පොදු අවකාශ (උදා: ස්වභාවික රක්ෂිත, උද්‍යාන, සහ විනෝදාස්වාදය සඳහා වන අවකාශ) සඳහා වැඩි වැඩියෙන් රජයේ ආයෝජන සිදුකිරීමේ අවශ්‍යතාවය පිළිබඳව ඔවුහු කථා කළහ. එසේම, අනාගතයේ සාදන සැලසුම්වකදී ආබාධ සහිත අය ද ඇතුළුව, සියළුම ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවයන්ට, වයස්වලට, සහ සමාජ ආර්ථික වාතාවරණවලට අයත් තරුණතරුණයන් සියළුදෙනාටම ප්‍රවේශ විය හැකි බව සහතික කරගැනීම සඳහා සුරක්ෂිත සහ සර්වග්‍රාහී පරිසරයක් ලබාදීමේ වැදගත්කම ද අවධාරණය කෙරිණි.

தொகுப்பு 1: இயற்கையுடன் இணைதல்

இங்கு வழங்கப்பட்டுள்ள தொகுப்புகளிலே இதுவே மிகவும் பெரிதான தொகுப்பாகும். இத்தொகுப்பில், மனநல தேற்றுதலைத் தேடும் வழியாக இயற்கையுடன் இணைதல் மற்றும் இயற்கையான இருப்பிடங்களில் இருத்தல் போன்றவற்றின் முக்கியத்துவத்தைப் பல இளம்நபர்கள் கலந்துரையாடினர். இயற்கைக்கும், அவர்களது மனநல ஆரோக்கியத்திற்குமான உறவுமுறை தொடர்பான இளம்நபர்களின் கண்ணோட்டங்களை இத்தொகுப்பு வழங்குகின்றது. உயர்-வருமானத்தைக் கொண்ட நாடுகளில், இளைஞர்களினதும், வயது முதிர்ந்தவர்களினதும் மனநல ஆரோக்கியத்தில் இயற்கையின் பங்களிப்பு பற்றிய ஆய்வுகள் செய்யப்பட்டுள்ளபோதும், பிரதிநித்துவமற்ற மற்றும் வசதி படைத்த மக்களிடமிருந்தும் பெறப்பட்ட சான்றுகளே மிகவும் பாரியளவில் காணப்படுகின்றன¹⁶. இலங்கை போன்ற குறைந்த-மற்றும்-நடுத்தர-வருமானத்தைக் கொண்ட நாடுகளில் (LMICs) இயற்கையின் ஏற்புடைமை மற்றும் இளம்நபர்களின் மனநல ஆரோக்கியத்தில் அதன்பாலான ஈர்ப்பு பற்றிய ஆய்வுகள் மிகவும் அரிதாகவே காணப்படுகின்றன¹⁷.

இக்கற்கையின் மூலம் இளம்நபர்கள், மனநல ஆரோக்கியம் பற்றிய முன்னைய கற்கைகளைப் போல் அல்லாது இயற்கையான உலகுடன் ஈடுபடும் வழிவகைகளைப் பற்றிய விரிவான விளக்கங்களைக் கைப்பற்றும் வகையிலான – பூங்காக்கள், வயல்வெளிகள், வனப்பகுதிகள், காடுகள், ஆறுகள், ஈரநிலங்கள், கடற்கரைகள், கால்வாய்கள், தனியார் பூந்தோட்டங்கள், உட்புறத் தாவரங்கள் மற்றும் நகர்ப்புற வீதிகளிலுள்ள மரங்கள் போன்ற பல வகையான இயற்கையான இடங்களைப் படம் பிடிக்கத் தெரிவு செய்து கொண்டனர்¹⁷. வானம் மற்றும் அதனுடனான தொடர்பு பற்றிய உரையாடல்கள், மனநல ஆரோக்கியத்துடனான அவற்றின் நேர்மறையான தொடர்பிற்குச் சான்றாக எண்ணற்ற சமர்ப்பிப்புகளில் இடம் பெற்றிருந்தன¹⁸.

மனநல ஆரோக்கியத்தின் நன்மைகள்

இயற்கையான இடங்களிலும், உயிரினங்களுடனும் நேரத்தைச் செலவிடுவதன் மூலம் பாரியளவில் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய மனநலத்திற்கான நன்மைகள் பற்றி இளம் ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் விவரித்தனர். இளம்நபர்களை அவர்களது சிரமங்களிலிருந்து “குணமாக்கும்” இயற்கையின் ஆற்றலைப் பற்றி வலியுறுத்தினர். இயற்கையான இடங்கள் மற்றும் பொருட்கள், வாழ்க்கையின் அழுத்தங்களில் இருந்து ஒரு இடைவெளியை மற்றும்: அல்லது “தப்பிச் செல்தலை” வழங்கக் கூடியதாகவும், “சுதந்திரத்திற்கான” உணர்வினைத் தூண்டுவதாகவும், உணர்ச்சி நிலைகளை ஒழுங்குபடுத்துவதாகவும், ஒட்டுமொத்தமாக மனநிலையை உயர்த்துவதாகவும், மற்றும் இளம்நபர்களின் கவனம் செலுத்தும் திறனை ஆதரிப்பதாகவும் உணரப்பட்டது.

ஒலி (உதாரணமாக., அலைகள், பறவைகள், ஓடைகள்), நிறங்கள் (உதாரணமாக, பச்சைத்தாவரங்கள்), மற்றும் தன்மைகள் (உதாரணமாக, மணற் கடற்கரைகள்), போன்ற உணர்ச்சி உள்ளீடுகளை அனுபவிப்பதன் மூலம் இளம்நபர்கள் இயற்கையினை, அவர்களது மனதிற்குத் தூண்டுதலாக அல்லது பிரச்சினையிலிருந்து கவனத்தைத் திருப்பும் ஒரு வளமாகக் காண்கின்றனர். இயற்கையானது, கடவுளுடன் அல்லது ஒருவரின் ஆன்மீகத்துடன் இணைக்கும் வழியாக இருப்பதாகக் கலந்துரையாடினர். இது சிலருக்கு ஆறுதல் அளித்ததுடன், தனது சுயத்தினை விடவும் பெரிதான ஒரு விடயத்துடன் இணைப்பிலிருக்கும் உணர்ச்சியை உருவாக்கக் கூடியதாகவும் இருந்தது. இயற்கையுடன் நேரத்தைச் செலவிடுவது குறிப்பாக, உலகளாவிய தொற்றின் காரணமான மன அழுத்தங்களுடன் சமாளித்துச் செல்ல இளம்நபர்களுக்கு உதவி புரிந்தது. இது ஏனைய நாடுகளில் சிறுவர்களிலும், இளம் வயதினர்களிலும் எதிரொலிக்கப்பட்டதொரு அனுபவமாகும்¹⁹.

சவால்கள்

சமூகப்பொருளாதார, புவியியல், மற்றும் பால்நிலைக் கோடுகள் உள்ளடங்கலாக, உயர்தர இயற்கை இடங்களை அணுகுவதிலான ஏற்றத்தாழ்வுகளை எமது ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் பிரதிபலித்திருந்தனர். கிராமப்புற சகாக்களுடன் ஒப்பிடும் போது நகர்ப்புறத்தில் வாழும் மக்கள் இயற்கையுடன் இணைந்து கொள்வது அதிகம் சவால்மிக்கதாக இருந்ததெனக் கூறியிருந்தனர். இளம் ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள், ஒரு சில இடங்களை அணுகுதலைப் பால்நிலை எவ்வாறு வடிவமைத்திருந்தது என்பது பற்றிப் பிரதிபலித்திருந்தனர். இதனால் அதிகளவு பெண்கள் மிகவும் தொலைவான இயற்கை இடங்களுக்குப் பயணிப்பதை விடவும், தமது வீடுகளுக்கு அருகாமையில் தமது 'நாளாந்தச்' சூழலுடன் ஈடுபடுவதைத் தெரிவு செய்தனர். அவர்கள் பாதுகாப்பு, சமூகக்களங்கம், மற்றும் இவர்களது நடமாட்டம் தொடர்பிலான பால்நிலைக் கட்டுப்பாடுகள் தொடர்பான கரிசனைகளை மேற்கோள் காட்டியிருந்தனர் – இவர்கள் குறிப்பாக நாட்டின் வடக்கு மற்றும் கிழக்குப் பகுதியில் இருப்பவர்கள். நேரம், தரம், மற்றும் பன்முகத்தன்மை தொடர்பில் இயற்கையுடனான சமமற்ற அணுகுதல்கள், இலங்கையைத் தாண்டிய கற்கைகள் மூலம் அவதானிக்கக் கூடியதாவது, அதிகளவு வசதியுள்ள இளம்நபர்கள் தேடுதலில் பரந்தளவு தெரிவுகளையும், சந்தர்ப்பங்களையும் கொண்டிருப்பதுடன் இயற்கை உலகின் மூலம் நன்மைகளையும் அடைகின்றனர்^{19,20}.

முன்னெடுப்புகள்

இளம்நபர்களின் மனநல ஆரோக்கியத்தை இயற்கையினால் மேம்படுத்த முடியும் என்ற ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்களின் தெளிவான தொடர்புறுத்தல் காரணமாகவும், நிறைவாக்கும் ஆய்வின் பின்னணியிலும், தனிப்பட்டரீதியாகவும், நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பங்களுடன் கூட்டாகவும், இயற்கை உலகுடன் தொடர்பு கொள்ளும் சந்தர்ப்பங்கள் மூலம் அதிக இளம்நபர்கள் நன்மையடையக் கூடும் என நாம் பரிந்துரைக்கிறோம்.

நடைப் பயிற்சி, (சிறிய அளவிலான) தோட்டச் செய்கை, மற்றும் வீட்டிற்கு வெளியே நேரம் செலவிடல், “வாணை அவதானித்தல்” போன்ற செயற்பாடுகள், பல சந்தர்ப்பங்களில் சமூகமாகவோ அல்லது தனியாகவோ வரையறுக்கப்பட்ட செலவுகளுடன் செய்து கொள்ளப்பட முடியும். ஆயினும், இயற்கையினையும், ஆரோக்கியமான இயற்கையான சூழலையும் அணுகுவதை இளம்நபர்களுக்குச் சாத்தியமாக்க வெளிவாரியான ஈடுபாடும், வளங்களும் தேவைப்படுகின்றன என இளம்நபர்கள் அடையாளங் கண்டனர். அவர்கள் நாடு முழுவதிலும், இயற்கையான, பொது இடங்களில் (உதாரணமாக, இயற்கை காப்பிடங்கள், பூங்காக்கள், மற்றும் பொழுதுபோக்கு இடங்கள்) அதிக அரசு முதலீடுகள் செய்யப்பட வேண்டியதன் அவசியத்தை ஆதரித்து முன்நிறுத்தினர். மாற்றுத்திறனாளிகள் உள்ளடங்கலாக, அனைத்துப் பால்நிலைகள், வயது, மற்றும் சமூக, பொருளாதாரச் சூழ்நிலைகளிலும் உள்ள இளம்நபர்களுக்கு அணுகுதலை உறுதிப்படுத்தும் பாதுகாப்பானதும், அனைவரையும் உள்ளடக்குகின்றதுமான சூழலை வழங்குவதற்கான எதிர்காலத் திட்டங்களும் வலியுறுத்தப்பட்டன.



CHANGE. வெக்சீலிம். மாற்றம்
Galle. காலீல. காலி

BEACH SCENERY

இறுடி விரல
கடற்கரைக் காட்சி

Mannar
மன்னார்
மன்னார்





HUMANS & ENVIRONMENT. මිනිසා සහ පරිසරය. மனிதர்களும் சூழலும்
Galle. ගාල්ල. காலி



FREEDOM. නිදහස. சுதந்திரம்
Hambantota. හම්බන්තොට. ஹம்பாந்தோட்டை



EXPERIENCING MENTAL RELAXATION THROUGH THE ENVIRONMENT

පරිසරය තුළින් මානසික සුවය අත් විඳීම
சூழலுக்கூடாக மனநல ஓய்வினை அனுபவித்தல்
Gampaha. ගම්පහ. கம்பஹா

UNIVERSE. විශ්වය. பிரபஞ்சம்
Galle. ගාල්ල. காலி



THE ENVIRONMENT THAT CALMS THE MIND

මනස නිවන ස්වභාව ධර්මය
மனதினை அமைதிப்படுத்தும் சூழல்
Galle. ගාල්ල. කාලි



CALMNESS OF THE COOLING WIND

ສິບິລ໌ ສຸລອ໌ ຈນ໌ສຸນ໌ທາລາຍ

ກຸນິຣ໌ ກາຮ໌ນິນ໌ ສາຮ໌ທມ໌

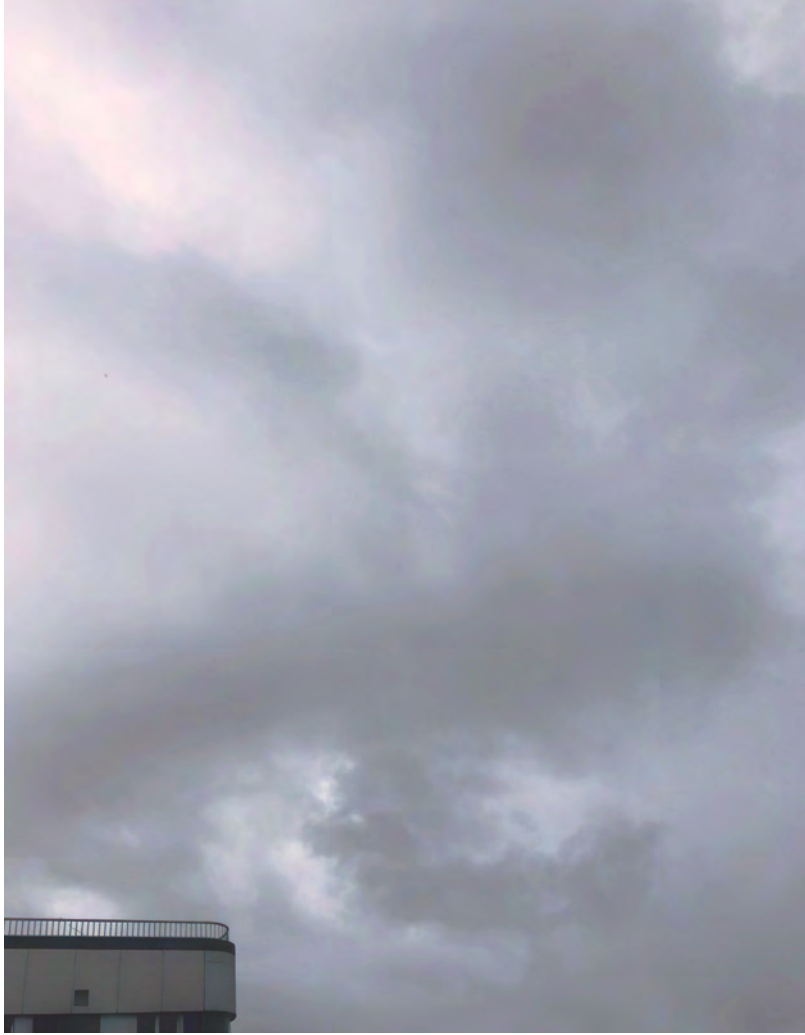
Gampaha. ທຸ໌ປອ. ກມ໌ປອຮ໌



HAPPINESS & PEACE. සතුටයි සැනසීමයි. சந்தோஷமும் அமைதியும்
Matarā. මාතර. மாத்தறை



I AM NATURE & NATURE IS ME. මම සොබාදම වෙමි, සොබාදම මා වේ
நானே இயற்கை இயற்கையே நான்
Trincomalee. ත්‍රිකුණාමලය. திருகோணமலை



THE SKY. අහස. வானம்
Colombo. කොළඹ. கொழும்பு



THE SHADOW. සෙවනැල්ල. நிழல்
Kalutara. කළුතර. களுத்துறை



UNSTABLE SKY. ອຸຸປີນີຸຸຸຸຸຸຸຸຸຸຸຸຸ ອຸຸບສ. ຸຸໄນລຍຸຸຸຸຸຸ ຸຸວານນ໌
Colombo. ຸຸໂອລ໌. ຸຸໂກຸຸຸຸຸຸຸຸຸ



BIRDS ARE NATURE'S AMAZING CREATION
ස්වභාවධර්මයේ අපූරු නිර්මාණය වන කුරුල්ලන්
இயற்கையின் அற்புதப் படைப்பு பறவைகள்
Mannar. මන්නාරම. மன்னார்



COOL SKY. සිහිල් අහස. அருமையான வானம்
Gampaha. ගම්පහ. கம்பஹா



HORIZON, YOU ARE THERE & I AM HERE. සිහිපිය මබ මතන මම මෙනන
அடிவானமே! நீ அங்கே நான் இங்கே
Monaragala & Colombo. මොනරාගල සහ කොළඹ. மொனராகலை கொழும்பு



SILENT NOISE. හඬ නිහඬ. நிசப்த ஒலி
Gampaha. ගම්පහ. கம்பஹா



TRAVELLING WITH NATURE

ස්වභාවික ජීවිත සංලාභ

இயற்கையுடனான பயணம்

Hambantota. හම්බන්තොට. ஹம்பாந்தோட்டை



BE STILL & FOCUS

නොසෙල්වී අවධානයෙන්

அசையாதிரு கவனி

Colombo. කොළඹ. கொழும்பு



NATURE MAKES ME TRANQUIL. ස්වභාව ධර්මය මා සන්සුන් කරයි. இயற்கை என் நிம்மதி
Kilinochchi. කිලිනොච්චි. கிளிநொச்சி

Collection 2

SAFETY & RELIEF THROUGH
PERSONAL SPACE

Young people highlighted the significance of having or possessing personal space for their wellbeing. This generous collection shares the value of such space and specific spaces for youth mental health. While there are shared elements with other collections, images from this theme stand out for their emphasis on the importance of having spaces that allow young people to spend quality time alone, rooted in a focus on self-care. The importance of space for young people's mental health has been explored in the Global North^{21,22}, for its ability to positively affect emerging adults' mental wellbeing. Access to personal time and space is known to improve emotional regulation and self-perspective, support healthier decision making, and reduce feelings of burnout and being overwhelmed in Sri Lanka and around the world^{21,22,23}. Our photographers captured a multitude of spaces both outdoors, like beaches and gardens, and within their homes, such as bedrooms and kitchens, that act as a private place in which they can seek safety and relief from the outside world. Religious activities, engaging with nature and in meditation were also identified for their role in providing a medium through which self-reflection and time for oneself could be achieved.

Mental health benefits

To many photographers, having solitary time and access to personal spaces greatly increased their comfort, and provided room in which they could (privately) express their thoughts and feelings, experience relief and distance from daily life stressors, calm their mind, find solace, and safely explore new perspectives. Private and personal space could make them feel resilient, help distract from difficult realities, and offer a sense of emotional freedom which may not be available in shared or compromised areas. Most importantly, personal time and space gave young people a secure environment in which they could reflect and individually problem solve. These experiences echo findings from higher income settings^{21,22}, suggesting similar benefits of personal space across young people regardless of geographic or cultural setting.

²¹ Dixon, L.P. (2020). The impact of spending time alone on emerging adults' mental well-being. *Family Perspectives*, 1(2). <https://scholarsarchive.byu.edu/familyperspectives/vol1/iss2/4>

²² Nguyen, T., Werner, K., & Soenens, B. (2019). Embracing me-time: Motivation for solitude during transition to college. *Motivation and Emotion*, 43(4), 571-591. doi: 10.1007/s11031-019-09759-9

²³ Gayantha, N.D.G. (2012). *A psychological study of the impact of personal space on human behavior*. https://www.researchgate.net/publication/282439721_A_Psychological_study_of_the_impact_of_personal_space_on_human_behavior

Challenges

Women photographers specifically identified that they and other young women did not and often could not spend enough time on themselves – a challenge recognised for women around the world and especially in more conservative cultures, like Sri Lanka, where caring responsibilities and domestic work still disproportionately fall to girls and women²⁴. Various photographers noted that some young people may not have access to personal space within their own homes also due to large families residing in close quarters. Young people living in poverty may also lack such space at home, especially in crowded urban housing²⁵. Youth recognised some peers may be restricted from accessing spaces outside their homes – even if they're preferred – due to gender norms and values. Women in more conservative communities, for example, may lack sufficient opportunities to spend time with and on themselves without the presence of others. Indeed, having access to space itself can be considered a privilege for some young people.

Takeaways

Our participants recommend young people prioritise alone time with themselves. This, of course, requires support from others, like parents, teachers, and intimate partners, to respect and facilitate such moments and to encourage personal time as a healthy, and not selfish, habit. In contexts where a private physical space is unavailable, they recommend other methods like going for a walk alone if safe, visiting a friend or relative's home to change one's surroundings, seeking an outdoor area, or practicing meditation or prayer, which could help someone to find personal space even if only in their mind. Youth also recommend engaging in activities that spark personal passion and joy such as music, history, science and religion, which could mentally transport an individual to a personal moment. Some photographers reflected on the role of formal organisations, for example those working with young trauma and violence survivors. They encourage such services to arrange trips to beaches or other natural spaces which could provide personal time and room for survivors to process issues in new ways and novel environments.

²⁴ Rubiano-Matulevich, E., Viollaz, M. & Walsh, C. (9 September 2019). *Time after time: How men and women spend their time and what it means for individual and household poverty and wellbeing*. World Bank Blogs. <https://blogs.worldbank.org/opendata/time-after-time-how-men-and-women-spend-their-time-and-what-it-means-individual-and>

²⁵ Cho, E.Y. & Wong, V.C.W. (2022). Children's lived experiences in poverty in Hong Kong as a high-income Asian society. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6190. doi: 10.3390/ijerph19106190

2 එකතුව: පුද්ගලික අවකාශය ඇසුරින් සුරක්ෂිතභාවය සහ මානසික සහනය

ඔවුන්ගේ මානසික සුවතාවය සඳහා පුද්ගලික අවකාශයක් නොහොත් තමන්ටම කියා යම් ඉඩක් තිබීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව තරුණතරුණයෝ අවධාරණය කළහ. සෑහෙන තරමක් විශාල මේ ඡායාරූප එකතුව එවන් අවකාශවල සහ තරුණ මානසික සෞඛ්‍ය සඳහාම විශේෂිත අවකාශවල වටිනාකම අප සමගින් බෙදාහදා ගනියි. මෙහි, අනෙකුත් ඡායාරූප එකතුවලටත් පොදු යම් යම් අංග පවතින අතර, ස්වයං සැලකිල්ල කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම පදනම් කරගනිමින්, තරුණතරුණයන්ට හුදෙකලාව සැනසීමෙන් කාලය ගත කිරීමට හැකි අවකාශ තිබීමේ වැදගත්කම සම්බන්ධයෙන් අවධාරණය කෙරෙන බැවින් මේ තේමාවට අදාළ ඡායාරූප විශේෂයෙන් කැපී පෙනෙයි. තරුණ පුද්ගලයින්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය සඳහා ඉඩ අවකාශයන්හි වැදගත්කම, තරුණ වැඩිහිටියන්ගේ මානසික සුවතාවය සඳහා සාධනීය බලපෑමක් ඇති කිරීමට ඊට ඇති හැකියාව හේතුවෙන් ඒ සම්බන්ධයෙන් ගෝලීය උතුරේ රටවල පර්යේෂණයට ලක් වී තිබේ^{21,22}. පුද්ගලික කාලය සහ අවකාශය සඳහා ප්‍රවේශවීමට හැකිවීම පුද්ගලයාගේ චිත්තවේගී නියාමනය සහ ස්වයං-දෘෂ්ටිය වැඩිදියුණු කිරීමට, වඩාත් සෞඛ්‍යමත් තීරණ ගැනීම සඳහා සහය දීමට, සහ අධික වෙහෙස හේතුවෙන් අසාර්ථකවීම සහ දරාගත නොහැකිවීම අඩුකිරීමට ශ්‍රී ලංකාවේ මෙන්ම ලෝකයේ වෙනත් රටවල ද හේතු වී ඇත^{21,22,23}. මුහුදු වෙරළ සහ උද්‍යාන වැනි එළිමහන් ස්ථාන ද, නිදන කාමරය, මුළුතැන් ගෙය වැනි ගෘහස්ථ ස්ථාන ද ඇතුළුව බාහිර ලෝකයෙන් මිදී යම් රැකවරණයක් හා සැනසීමක් ලබාගැනීමට තමන්ට බලාපොරොත්තු විය හැකි ස්ථාන ගණනාවක් අපේ ඡායාරූප ශිල්පීන් විසින් ඡායාරූපයට හසුකරගෙන තිබුණි. ආගමික ක්‍රියාකාරකම්, ස්වභාව ධර්මය සමගින් සම්බන්ධවීම, භාවනාව යනාදිය ද තරුණතරුණයන්ට ස්වයං-ආවර්ජනයක නිරතවීමට හැකි සහ තමන්ටම කාලය වෙන් කරගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් වශයෙන් සඳහන් කර තිබුණි.

මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ

බොහෝ ඡායාරූප ශිල්පීන්ට හුදෙකලාව කාලය ගත කරන්නට ලැබීම සහ පුද්ගලික අවකාශයකට ප්‍රවේශවීමේ හැකියාව ඔවුන්ගේ සුවපහසුව සෑහෙන තරමින් වර්ධනය කළ අතර ඔවුන්ට තම සිතිවිලි හා හැඟීම් ප්‍රකාශ කළ හැකි, සැනසිල්ලක් අත්විඳිය හැකි, දෛනික ජීවිතයේ පීඩනයෙන් මදකම මිදිය හැකි, සිත සන්සුන් කරගත හැකි, සහනයක් ලබාගත හැකි, සහ අළුත් දෘෂ්ටිකෝණ සුරක්ෂිතව ගවේෂණය කළහැකි ඉඩකඩක් ඔවුන් වෙත ලබාදුන්නේ ය. පෞද්ගලික සහ ස්වකීය අවකාශයක් තිබීම ඔවුන්ට තමන් ඔරොත්තුදෙනසුළු අයෙක් බව හැඟෙන්නට, දරාගැනීමට දුෂ්කර යථාර්ථයන්ගෙන් අවධානය වෙන්කකට යොමුකර ගැනීමට, සහ පොදු හෝ අන්‍යාරක්ෂිත ස්ථානවලදී ලැබිය නොහැකි චිත්තවේගීය නිදහසක් ලබාදීමට හේතු වේ. වැදගත්ම කරුණ නම්, පුද්ගලික අවකාශ සහ වේලාව, තරුණතරුණයන්ට සිතා බලන්නට සහ තනිව ප්‍රශ්න විසඳාගැනීමට පහසුකම් සලසන සුරක්ෂිත පරිසරයක් ඇති කර දෙයි. ඉහළ ආදායම් සහිත රටවල මේ සම්බන්ධයෙන් කළ පර්යේෂණවලින් ද ලැබී ඇත්තේ මීට සමාන ප්‍රතිඵල වන අතර^{21,22}, ඉන් පිළිබිඹු වන්නේ භූගෝලීය හෝ සංස්කෘතික පසුබිම කුමක් වුවත් තරුණතරුණයන්ට පුද්ගලික අවකාශ තිබීමෙන් සමාන ප්‍රතිලාභ අත්කරගත හැකි බවයි.

අභියෝග

ඔවුන් සහ අනෙකුත් තරුණ කාන්තාවන් බොහෝවිට තමන් වෙනුවෙන් ප්‍රමාණවත් කාලයක් වැය නොකළ බව සහ එසේ කළ නොහැකි බව කාන්තා ඡායාරූප ශිල්පීන් විශේෂයෙන් පැවසූ අතර, ලොව වටා කාන්තාවන් විසින් තමන්ට ඇතැයි පිළිගෙන ඇති මේ අභියෝගය, නිවසේ සුරැකුම් වගකීම් සහ ගෘහස්ථ වැඩ කටයුතු අසමානුපාතික ලෙස ගැහැණු ළමුන් සහ කාන්තාවන් මත පැටවෙන ශ්‍රී ලංකාව වැනි වඩාත් ගතානුගතික සංස්කෘතීන්හි විශේෂයෙන් බලපැවැත්වේ²⁴. විශාල පවුලක් එකම ඉඩක ජීවත්වීම වැනි කාරණා මත ඇතැම් තරුණ අයට තමන්ගේ නිවස තුළ පුද්ගලික අවකාශයක් නොතිබීමට ඉඩ ඇති බව විවිධ ඡායාරූප ශිල්පීහු අවධානයට ගෙන ආහ. එසේම දරිද්‍රතාවයේ ජීවත්වන, විශේෂයෙන්ම ජනාකීර්ණ නාගරික නිවෙස්වල ජීවත්වන තරුණ අයට ද නිවසේ එවන් අවකාශයක් නොමැතිවීමට ඉඩ තිබේ²⁵. එමෙන්ම, තමන්ගේ නිවෙසින් පිටත පිහිටා ඇති අවකාශ වෙත ප්‍රවේශවීමට ඔවුන් කැමැත්තක් දැක්වුවත් ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාව සම්මතයන් සහ වටිනාකම් හේතුවෙන් ඒවා කරා ඔවුන් ප්‍රවේශවීම සීමා වී තිබෙන්නට ඉඩ ඇති බව ද තරුණතරුණයෝ පිළිගත්හ. උදාහරණයක් ලෙස, වඩාත් ගතානුගතික ප්‍රජාවල වාසය කරන කාන්තාවන්ට අන්‍යයන්ගෙන් වෙන්වූ ස්ථානයක තමන් වෙනුවෙන් කාලය ගත කිරීම සඳහා ඇති අවස්ථා අඩුවීමට ඉඩ තිබේ. සැබැවින්ම, එවැනි පුද්ගලික අවකාශයකට ප්‍රවේශවීමේ හැකියාවම මහත් භාගයක් ලෙස ඇතැම් තරුණ අය විසින් සැලකීමට ඉඩ ඇත.

උගත හැකි පාඩම

තරුණ අය තමන් ම සමග තනිව ගත කිරීමට කාලයක් වෙන් කරගැනීම සුදුසු බව අධ්‍යනයට සහභාගි වූ අය පැවසූහ. මේ සඳහා පැහැදිලිවම මවුපියන්, ගුරුවරුන්, සහ සමීප සහකරුවන්ගේ සහය අවශ්‍ය වන අතර ඔවුන් විසින් එවැනි මොහොතවල් සඳහා පහසුකම් සැලසීමත්, පුද්ගලික කාලය වෙන් කරගැනීම සෞඛ්‍යමත් දෙයක් මිස ආත්මාර්ථකාමීත්වයක් නොවන්නේ යැයි දිරිගැන්වීමත් අවශ්‍ය ය. තමන්ට ම කියා භෞතික පුද්ගලික ස්ථානයක් නිවසේ නොමැතිනම්, තමන්ගේ සිත තුළ හෝ තමන්ටම කියා පුද්ගලික අවකාශයක් සොයාගැනීමට පුද්ගලයකුට උපකාරී වන ක්‍රියාකාරකම් වන, තනිව ඇවිදින්නට යාම, තමන් අවට පරිසරයේ වෙනසක් සඳහා මිතුරකුගේ හෝ නෑදෑයකුගේ නිවසට ගොස් ඒම, එළිමහන් ස්ථානයකට යෑම, භාවනාව හෝ යාඥා කිරීම වැනි ක්‍රම ඔවුහු නිර්දේශ කරති. එමෙන්ම, තමන්ගේ සිතේ සතුටක් සහ කැමැත්තක් ඇතිකරන සංගීතය, ඉතිහාසය, විද්‍යාව සහ ආගම වැනි, තමාව පුද්ගලික මොහොතක් වෙත ගෙන යා හැකි ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම සුදුසු බව ද තරුණතරුණයෝ නිර්දේශ කරති. විධිමත් සංවිධාන, උදාහරණයක් වශයෙන් ක්ෂතිය සහ ප්‍රවණඛන්වයට මුහුණ දී දිවි ගලවාගත් තරුණ අය සමගින් වැඩකරන සංවිධාන වැනි දෑ පිළිබඳව ද ඇතැම් ඡායාරූප ශිල්පීහු සඳහන් කළහ. එවැනි සේවාවන් විසින් ඉහත කී පුද්ගලයින්ට තමන්ගේ ගැටළු වෙනස් ආකාරවලින් සහ නවමු පරිසරවල සිට සලකා බැලීමට පුද්ගලික අවකාශය සලසන්නා වූ මුහුදු වෙරළ සහ අනෙකුත් ස්වභාවික ස්ථාන කරා වාරිකා සංවිධානය කිරීම සුදුසු බව ඔවුහු දිරිගන්වති.

தொகுப்பு 2: தனிநபர் வெளி ஊடான பாதுகாப்பும், தேறுதலும்

இளம்நபர்கள் தமது நன்னிலையில் தனிப்பட்ட வெளியைக் கொண்டிருப்பதன் அல்லது வைத்திருப்பதன் முக்கியத்துவம் பற்றி வெளிச்சமிட்டுக் காட்டியிருந்தனர். இளம்நபர்களின் மனநல ஆரோக்கியத்திற்காக அவ்வாறான இடம் மற்றும் குறிப்பிட்ட இடம் இருப்பதன் பெறுமதி பற்றி இத் தொகுப்பு பகிர்ந்து கொள்கின்றது. ஏனைய தொகுப்புகளுடன் தொடர்புபட்ட அம்சங்களைக் கொண்டிருந்த போதிலும், இளம்நபர்கள் சுய அக்கறையில் வேருன்றிய கவனத்தைக் கொண்டுள்ள, சில தரமான நேரத்தினைத் தனியாகச் செலவிட அவர்களை அனுமதிக்கும் வெளியினைக் கொண்டிருப்பதின் அவசியத்தினை முன்னிலைப்படுத்திக் காட்டும் தனித்துவத்தை இக் கருப்பொருளிலுள்ள படங்கள் கொண்டுள்ளன. வட பூகோளத்தில், இளம்நபர்களது மனநல ஆரோக்கியத்தில் தனிவெளியின் முக்கியத்துவம் தொடர்பாக ஆராயப்பட்டுள்ளன^{21,22}. ஏனெனில் இவ்வெளியானது இளம்நபர்கள் வயதடைந்தவர்களாகையில் அவர்களது மனநல ஆரோக்கியத்தை நேர்மறையாகத் தாக்கக் கூடிய ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளபடியாலாகும். தனிப்பட்ட நேரம் மற்றும் இடத்திற்கான அணுகுதலானது, இலங்கையிலும், உலகம் முழுவதிலும் உணர்வுரீதியான நெறிப்படுத்தல்கள் மற்றும் சுய-கண்ணோட்டத்தினை மேம்படுத்தி, ஆரோக்கியமான தீர்மானங்களை மேற்கொள்ள உதவுவதுடன், சோர்வடைந்து போகும், திணறடிக்கப்படும் உணர்வைக் குறைக்கின்றது^{21,22,23}. வெளி உலகத்திலிருந்து பாதுகாப்பினையும், தேற்றுகையையும் தேடக் கூடிய தனிப்பட்ட வெளியாகச் செயற்படுவதால், வெளியிடங்களான கடற்கரை, தோட்டங்கள் போன்றவற்றையும் மற்றும் அவர்களது வீட்டினுள்ளேயே, படுக்கையறை, சமையலறை போன்ற பல்வேறுபட்ட இடங்களையும் எமது ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் படம்பிடித்துள்ளனர். சுய பிரதிபலிப்பினையும், ஒருவருக்கான நேரத்தை அடைதலுக்குரிய ஊடகத்தினை வழங்குதல் போன்றவற்றில் சமயச் செயற்பாடுகள், இயற்கையுடன் இணைதல் மற்றும் தியானம் போன்றவை கொண்டுள்ள பங்கு காரணமாக அவையும் அடையாளங் காணப்பட்டன.

மனநல ஆரோக்கியத்தின் நன்மைகள்

பல ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் தனிப்பட்ட வெளிக்கான தனிமையான நேரம் மற்றும் அணுகுதலைக் கொண்டிருந்ததனால் அவர்களது சுகத்தினைப் பாரியளவில் அதிகரிக்கவும், மேலும் (தனிப்பட்ட முறையில்) அவர்களது எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் வெளிப்படுத்தவும், நாளாந்த வாழ்க்கையின் அழுத்தங்களில் இருந்து தூரமாக இருப்பதுடன் அவற்றிலிருந்து தேறுவதை அனுபவிக்கவும், அவர்களது மனதினை அமைதிப்படுத்தவும், ஆறுதலைத் தேடிக் கொள்ளவும், மற்றும் பாதுகாப்பான முறையில் புதிய கண்ணோட்டங்களை ஆராயவும் அவர்களுக்கு இடமிருந்தது.

தனியான மற்றும் தனிப்பட்ட வெளியானது அவர்களை மீள்திறன் உடையவர்களாக உணரச் செய்ததுடன், சிரமமான யதார்த்தங்களில் இருந்து அவர்களைத் திசை திருப்பி, பகிரப்பட்ட அல்லது சமரசம் செய்யப்பட்ட பகுதிகளில் கிடைக்க முடியாததொரு உணர்வுரீதியான சுதந்திரத்தையும் அவர்களுக்கு வழங்கியிருந்தது. மிக முக்கியமாக, தனிப்பட்ட நேரம் மற்றும் வெளியானது, இளம்நபர்களுக்கு அவர்கள் பிரதிபலிக்கக் கூடியதும், சுயமாக அவர்களது பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கக் கூடியதுமான பாதுகாப்பான சூழலை வழங்கியது. இந்த அனுபவங்கள் உயர் வருமானத்தைக் கொண்ட முறைமைகளின் கண்டுபிடிப்புகளை எதிரொலிப்பதாகும்^{21,22}. இவை புவியியல் மற்றும் கலாசார முறைமைகளுக்கு அப்பால் இளம்நபர்கள் தனி வெளியின் மூலம் இதனையொத்த நன்மைகளை அடைந்து கொள்ளலாம் எனப் பரிந்துரைக்கின்றது.

சவால்கள்

பெண் ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் குறிப்பாக, தாங்களும், ஏனைய இளம் பெண்களும் தங்களுக்கான நேரத்தைக் கொண்டிருக்கவில்லை என்பதுடன் பெரும்பாலும் தமக்காகப் பெரிதும் நேரத்தைச் செலவிட முடியவில்லையெனக் கண்டுகொண்டனர். இது, உலகெங்கிலும் காணப்படக்கூடியது என்பதுடன், விசேடமாக பழைமைவாத கலாசாரங்களில் காணப்படுவதுமாகும். குறிப்பாக இலங்கை போன்ற நாடுகளில், பராமரிப்புப் பொறுப்புகள் மற்றும் வீட்டு வேலைகள் விகிதாசாரமற்ற முறையில் பெண் பிள்ளைகள் மீதும், பெண்கள் மீதும் சுமத்தப்படுகையில் பெண்களால் இச்சவால் அடையாளங் காணப்பட்டது²⁴. நெருக்கமான குடியிருப்புகளில் பெரியளவிலான குடும்பங்கள் வாழ்வதனால் சில இளம்நபர்களுக்கு அவர்களது வீட்டினுள்ளேயே தனிவெளிக்கான அணுகுதல் இருக்க முடியாதெனப் பல ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் குறிப்பிட்டிருந்தனர். வறுமையில் வாழும் இளம்நபர்களுக்கு அவர்களது வீட்டில் அவ்வாறான வெளிக்கான பற்றாக்குறை இருக்கலாம், குறிப்பாக நெரிசலான நகர்ப்புற வீடுகளில் வசிப்பவர்களைச் சொல்லலாம்²⁵. பால்நிலை விழுமியங்கள் மற்றும் பெறுமானங்கள் காரணமாக சகபாடிகளுக்கு அவர்கள் விரும்பினாலும் கூட அவர்களது வீட்டிற்கு வெளியே உள்ள வெளிகளை அணுகுவது கட்டுப்படுத்தப்பட்டிருக்கலாமென இளம்நபர்கள் அறிந்து கொண்டனர். அதிக பழமைவாதச் சமுதாயங்களில் உள்ள பெண்கள், உதாரணமாக, ஏனையவர்களது பிரச்சன்னம் இல்லாமல் தம்முடனும், தமக்காகவும் நேரத்தைச் செலவிடக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் இல்லாதிருக்கின்றனர். உண்மையில், சில இளம்நபர்கள் தனிவெளிக்கான அணுகுதலைக் கொண்டிருப்பதையே ஒரு சலுகையாகக் காண்கின்றனர்.

முன்னெடுப்புகள்

இளம்நபர்கள் தங்களுடனான தனிப்பட்ட நேரத்திற்கு முன்னுரிமை வழங்க வேண்டுமென எங்களது பங்கேற்பாளர்கள் பரிந்துரை செய்தனர். இதற்கு, அவ்வாறான நேரங்களை மரியாதை செய்யவும், ஏற்படுத்திக் கொடுக்கவும், மற்றும் தனிப்பட்ட நேரத்தை ஆரோக்கியமான, சுயநலமற்ற வழக்கமாக்குவதற்கு ஊக்குவிக்கவும், பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், மற்றும் நெருங்கிய துணைகள் ஆதரவளிக்க வேண்டியதன் தேவைப்பாடு காணப்படுகிறது. தனியான வெளி இல்லாத சூழ்நிலைகளில், ஒருவரின் சுற்றாடலை மாற்றுவதற்காகப் பாதுகாப்பாக இருப்பின் தனியாக நடைப் பயிற்சிக்கு செல்லுதல், நண்பரைச் சந்தித்தல் அல்லது உறவினரின் வீட்டிற்குச் செல்வது, வெளியில் ஒரு இடத்தைத் தேடுவது, அல்லது அவர்களது மனதிலேனும் தனிப்பட்ட வெளியைக் கண்டுகொள்வதற்காகத் தியானம் அல்லது பிரார்த்தனையில் பங்கேற்பது போன்ற வழிகளை அவர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர். ஒருவரை மனதளவில் ஒரு தனிப்பட்ட கணத்திற்குக் கொண்டு செல்லக் கூடிய, இசை, வரலாறு, விஞ்ஞானம் மற்றும் சமயம் போன்ற, தனிப்பட்ட வேட்கை மற்றும் மகிழ்ச்சியினை வழங்கும் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட இளம்நபர்கள் முன்மொழிகின்றனர். சில ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் உதாரணமாக, மனவடு மற்றும் வன்முறையில் இருந்து தப்பிப்பிழைத்தவர்களுடன் பணிபுரியும் முறைசார் நிறுவனங்களின் வகிபங்குகளைப் பற்றிப் பிரதிபலித்தனர். அவர்கள், தப்பிப்பிழைத்தவர்கள் அவர்களது பிரச்சினைகளைப் புதிய வழிகளிலும், புதுமையான சூழல்களிலும் கடந்துவர, தனிப்பட்ட நேரம் மற்றும் வெளியை வழங்கக் கூடிய, கடற்கரை அல்லது ஏனைய இயற்கையான இடங்களுக்கு அழைத்துச் செல்வதற்கான சுற்றுப்பயணங்களை அவ்வாறான சேவைகள் அமைத்துக் கொடுக்க வேண்டுமென்பதை ஊக்குவிக்கின்றனர்.



A BRIEF WALKING EXERCISE IN A QUIET PLACE

සන්සුන් ස්ථානයකට කෙටි පා ගමනක්
அமைதியான இடத்தில் குறுகிய நடைப்பயிற்சி
Kilinochchi. කිලිනොච්චි. කිලිනොච්චි



STAND STEADY AS THE MOUNTAINS. කඳු සේ නොසෙල්වී. மலைகளைப் போல உறுதியாக நில்

Nuwara Eliya. නුවරඑළිය. நுவரெலியா



THE DAWN. භිමේදිරි උදෑසන. விடியல்
Ampara. අම්පාර. அம்பாறை



HEALING. ஐலசனீலி. குணமாதல்
Kegalle. கௌலீல. கேகாலை



JUST SEE GREEN. ஂரீக ஐலீச வீ஑ீனீக. பசுமையைப் பார்
Colombo. கௌலூ. கொழும்பு



THE GARDEN & THE BLACK WET NOSE. ஂரீ஑ீ஑ ஐஂ ஂைநீ கலீ ஂாக஑. தௌட்டமும் கறுத்த ஈரலிப்பான மூக்கும்
Colombo. கௌலூ. கொழும்பு



FRESHNESS OF THE MOON. ສຸ ສິລິລາ.ນີລວີນ ປຸຕູຣຸວ
Gampaha. ອຸປະ. ກຸມປຸຣາ



THE HEAVEN. දෙව්ලොව. சொர்க்கம்
Ampara. අම්පාර. அம்பாறை



REALITY. சலாஃலக. யதார்த்தம்
Jaffna. சைகை. யாழ்ப்பாணம்



MY FREE PLACE. மஃ கிஃகை கை. எனது சுதந்திர இடம்
Galle. காலி. காலி



SPACE FOR HEART. சிறை ஓய்வகம். மனதுக்கான இடம்
Galle. ගාල්ල. காலி

Days will pass...
 Committing today...
 For tomorrow...
 After endless targets...
 We will run...
 For money...
 For our duties...
 We will toil...
 In a competitive world...
 We will lose...
 The seconds of our youth to enjoy...

Even if no one listens to you...
 There is always someone for you...
 That is, YOU... Listen to your mind...
 Inquire about your dreams...
 Awaken your memories...
 Relax your tired mind...
 Great is the night that is silent...
 You for yourself...
 Get together...
 Forget about the world...
 Be yourself but no one else...
 Listen to the songs you like...
 Give space for...
 Whatever you like...
 This is my home...
 I rest here

හිතට ඉඩක්
 දිනෙන් දින ගත වෙයි...
 අද දවස කැප කර...
 හෙට දවස වෙනුවෙන්...
 සීමාවක් නැති අරමුණු පසුපස...
 අප දිව යමු...
 යුතුකම් උදෙසා... කාසි උදෙසා...
 අප වෙහෙසෙමු...
 තරඟකාරී ලොවක...
 තාරුණ්‍යයේ වින්දනයේ තප්පර...
 අපම අහිමි කර ගනී...
 කිසිවකු ඔබට සවන් නොදුන්නක්...
 ඔබ වෙනුවෙන් කෙනෙකු සිටී...
 ඒ ඔබමයි...
 ඔබේ සිතට සවන් දෙන්න...
 ඔබේ සිහින විමසන්න...
 ඔබේ මතක ඇහැරන්න...
 සිතේ වෙහෙස නිවාගන්න...
 කළුවර... තප්පර...
 අගෙයී...ලෝකයක් නිහඬ වන...
 රැය... ඔබ ඔබ වෙනුවෙන්
 ඒකාත්මික වෙන්න...
 ලෝකයක් අමතක කර...
 ඔබ ඔබ ම වෙන්න...
 කැමති ගීතයක් අහන්න...
 ඔබට කැමති යමකට...
 මොහොතක් ඉඩ දෙන්න...

මේ මගේ නවාතැන යි මා
මෙතැන දී නිවෙමි



Collection 3

COMPANIONSHIP
AS COMFORT

Many photographers treasured the act of spending time with a loved one, a pet and/or other living beings like plants, which brought comfort in a relational context. This theme underscores the importance of companionship in young people's lives to foster better mental health, a phenomenon that has been well-evidenced before²⁶. As social beings, humans require strong social connections to other living things for mental and physical wellbeing. Conversely, isolation and loneliness are routinely linked with symptoms of anxiety, depression, poorer physical health, and even self-harm in different geographic and sociocultural settings. Increasingly, interventions using gardening and human-animal relationships are being trialled as a potential route for improving mental health outcomes^{26,27,28}, though not enough research explores these avenues for youth and in lower resource countries like Sri Lanka. Contributing to much-needed evidence, young photographers demonstrate the comfort that deep social connections with people, pets, and plants bring to their lives through this theme.

Mental health benefits

Quality time with loved ones helped young people feel better when they were stressed out or experiencing anxieties, sorrows, and other personal challenges. Photographers who portrayed companionship reported loved ones could help them feel happy, to relax and calm their minds, and create a sense of peace. Several photographers emphasised the sense of comfort and enjoyment in having a close relationship with their mother and in sharing unconditional love and affection with them. Having someone to lean on continuously or to consistently support through difficult times was noted to lessen young people's stress and strain.

Many of our photographers also spoke about how much they enjoyed feeding and playing with their pets. Being with pets helped them to forget their concerns and anxieties, immediately helping them feel less stressed and more emotionally at ease. Animals were believed to possess an ability to read the emotions of young people and respond to young people's moods and needs accordingly in their behaviour. Certain pets, like dogs, may also have the added benefit of providing safety for (young) women who live alone.

Companionship with the natural world was also hugely valued. Growing gardens and watching a seed develop into a fully grown plant was reported to induce feelings of extreme satisfaction. Some young people cared for plants as if they were their children or family and felt able to overcome their grief, helplessness, and anxiety by spending time with plants.

²⁶ Brooks, H. L. et al. (2018). The power of support from companion animals for people living with mental health problems: A systematic review and narrative synthesis of the evidence. *BMC Psychiatry*, 18(1), 31. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1613-2>

²⁷ Shoesmith, E. et al. (2021). The influence of human-animal interactions on mental and physical health during the first covid-19 lockdown phase in the U.K.: A qualitative exploration. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 976. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030976>

²⁸ Clatworthy, J., Hinds, J., & Camic, P. M. (2013). Gardening as a mental health intervention: A review. *Mental Health Review Journal*, 18(4), 214-225. doi: 10.1108/mhrj-02-2013-0007

Challenges

Some young people will not have the facilities or ability to care for pets and/or may not have the required space to cultivate a home garden. This is especially the case for those living in apartments in urban settings, and those living in deprivation²⁰. However, some photographers still found value in having just one house plant to care for, which could be a reasonable goal even for those living in challenging conditions.

Takeaways

Most of our participants suggested keeping pets and cultivating plants as stress-relieving activities. When people struggle with personal difficulties such as worry, stress, or sorrow from life events, pets and/or plants may serve as close friends with whom young people could share their suffering. Youth with introverted personalities were highlighted as a group who could really benefit from support to create companionships with plants and animals. We know those who have fewer social connections with other people are at greater risk of poor mental health, and we also know that children and adolescents have become more isolated due to the pandemic in Sri Lanka itself²⁹. Whether individuals prefer to have smaller social circles or have been nudged into such an arrangement due to circumstances, like COVID, plants and especially animals could still provide a form of social support; animals can also provide a springboard to greater social connection to other people as well³⁰.

Our participants also encourage promoting friendships or other in-person social activities. Peer-to-peer programmes were suggested for their potential to benefit those young people who want greater emotional support, but who may not have the ability, interest or support to own pets or grow gardens at home. By linking with other youth who do have access to such options, exposure to the natural world and new social connections with similarly aged peers could flourish. Participants also recommend getting involved in charitable activities, which could further foster a sense of social connection and companionship with the wider community, supporting greater life satisfaction and mental wellbeing³¹.

²⁹ Shoib, S. et al. (2022). Children, adolescent, and youth mental health in Sri Lanka in the context of recent violence, COVID-19, and economic crisis: A call for action. *The Lancet Regional Health: Southeast Asia*, 2(100021). [https://www.thelancet.com/journals/lansea/article/PIIS2772-3682\(22\)00021-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lansea/article/PIIS2772-3682(22)00021-X/fulltext)

³⁰ Hawkins, R. Hawkins, E. & Tip, L. (2021). "I can't give up when I have them to care for": People's experiences of pets and their mental health. *Anthrozoös*, 34(4), 543-562, doi: 10.1080/08927936.2021.1914434

³¹ Jenkinson, C., Dickens, A., Jones, K., Thompson-Coon, J., Taylor, R., & Rogers, M. et al. (2013). Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers. *BMC Public Health*, 13(1). doi: 10.1186/1471-2458-13-773

3 එකතුව: මිතුදමින් සැනසීම

බොහෝ ඡායාරූප ශිල්පීන් ආදරය කරන කෙනෙකු, සුරතල් සතෙකු සහ/හෝ පැලෑටි වැනි වෙනත් ජීවීන් සමඟ කාලය ගත කිරීමේ ක්‍රියාව අගය කොට සලකන අතර, එය සම්බන්ධතා සන්දර්භයක් තුළ සැනසීමක් ගෙන දෙයි. වඩා හොඳ මානසික සෞඛ්‍යයක් පෝෂණය කිරීම සඳහා තරුණයන්ගේ ජීවිත තුළ මිත්‍රත්වයේ වැදගත්කම මෙම තේමාව මගින් අවධාරනය කරයි²⁶. එය පෙර හොඳින්ම ඔප්පු කර ඇති සංසිද්ධියකි. සමාජ ජීවිත ලෙස, මිනිසුන්ට මානසික හා ශාරීරික යහපැවැත්ම සඳහා අනෙකුත් ජීවිත සමඟ ශක්තිමත් සමාජ සම්බන්ධතා අවශ්‍ය වේ. අනෙක් අතට, හුදකලා වීම සහ තනිකම විවිධ භූගෝලීය සහ සමාජ සංස්කෘතික සැකසුම් තුළ කාංසාව, මානසික අවපීඩනය, දුර්වල ශාරීරික සෞඛ්‍යය සහ ස්වයං-හානි වැනි රෝග ලක්ෂණ සමඟ නිතිපතා සම්බන්ධ වේ. මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිඵල වැඩිදියුණු කළ හැකි මාර්ගයක් ලෙස ගෙවතු වගාව සහ මානව-සත්ව සම්බන්ධතා භාවිතා කරන මැදිහත්වීම් වැඩි වැඩියෙන් අත්හදා බලමින් පවතී^{26,27,28}. එහෙත් ශ්‍රී ලංකාව වැනි අඩු සම්පත් සහිත රටවල තරුණතරුණියන් සඳහා මෙම මාර්ගය යොදාගැනීම සම්බන්ධයෙන් ප්‍රමාණවත් තරම් පර්යේෂණ හරහා ගවේෂණය කර නොමැත. එසේ දැඩි සේ අවශ්‍ය කර තිබෙන සාක්ෂි සඳහා දායක වෙමින්, මෙම තේමාව යටතේ ඉදිරිපත් කරන ඡායාරූප ඇසුරින් තරුණ ඡායාරූප ශිල්පීන් මිනිසුන්, සුරතල් සතුන් සහ ශාක සමඟ ගැඹුරු සමාජ සම්බන්ධතා ඔවුන්ගේ ජීවිතයට ගෙන එන සැනසීම පෙන්වුම් කරයි.

මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ

ඔවුන් ආතතියෙන් පසුවන විට, අසහනකාරී හැඟීම්වලින් පෙළෙන විට, දුකින් සිටිනවිට හා අනෙකුත් පුද්ගලික අභියෝගවලට මුහුණ දෙන විට තමන්ගේ ආදරණීයයන් සමගින් කාලය ගත කිරීම තරුණතරුණියන්ගේ සිතට සැනසීමක් ගෙනවිත් තිබේ. තම ඡායාරූප හරහා මිත්‍රත්වය පිළිබිඹුකළ ඡායාරූප ශිල්පීන් වාර්තා කළේ ඔවුන්ගේ සිතේ සතුටක් ඇති කිරීමට, සැහැල්ලු බවක් ඇතිකිරීමට සහ සන්සුන්බවක් ඇති කිරීමටත් සිතේ සාමකාමී හැඟීමක් ඇති කිරීමටත් ආදරණීයයන් සමගින් කාලය ගතකිරීම උපකාරී වූ බවයි. එමෙන්ම, තමන්ගේ මව සමගින් සමීප සම්බන්ධතාවයක් තිබීම සහ මව සමගින් කොන්දේසි විරහිත ආදරයක් සහ බැඳීමක් බෙදාහදාගැනීම තමන්ගේ සිතට සැනසිලිදායකබවක් සහ සතුටක් ගෙනදෙන බව ඡායාරූප ශිල්පීන් කිහිපදෙනෙකුම සඳහන් කළහ. නිරන්තරයෙන් තමන්ට රඳා පවතින්නට හැකි හෝ දුෂ්කර අවස්ථාවලදී *අඛණ්ඩව නමන්ට සහය දෙන අයෙක්* සිටීම තරුණ පුද්ගලයින්ගේ ආතතිය සහ පීඩනය අඩු කිරීමට හේතු වන බව සඳහන් විය.

අපගේ ඡායාරූප ශිල්පීන් බොහෝ දෙනෙක් තම සුරතල් සතුන්ට ආහාර දීම හා ඔවුන් සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට තමන් කොතරම් ප්‍රිය කරන්නේ ද යන්න ගැනද කතා කළහ. සුරතල් සතුන් සමඟ සිටීම ඔවුන්ගේ සිතේ කරදර සහ කාංසාවන් අමතක කිරීමට ඔවුන්ට උපකාර කළ අතර, ඒ මොහොතේ දී ම ඔවුන්ට අඩු ආතතියක් සහ විත්තවේගීය ලෙස වඩාත් සැහැල්ලුවක් දැනීමට උපකාරී විය. තරුණයන්ගේ විත්තවේගයන් කියවීමට සහ තරුණයන්ගේ මනෝභාවයන් හා අවශ්‍යතාවයන්ට ඔවුන්ගේ හැසිරීම් අනුව ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ හැකියාව සතුන් සතු බව විශ්වාස කෙරිණි. සුනඛයින් වැනි ඇතැම් සුරතල් සතුන් සිටීමෙන් තනිව ජීවත් වන (තරුණ) කාන්තාවන්ට ආරක්ෂාව සැපයීමේ අමතර ප්‍රතිලාභ ද තිබිය හැකිය.

ස්වාභාවික ලෝකය ඇසුරු කිරීම ද විශාල වශයෙන් අගය කරන ලදී. ගෙවතු වගාව සහ බීජයක් සම්පූර්ණයෙන් වැඩුණු ශාකයක් ලෙස වර්ධනය වන ආකාරය නැරඹීමෙන් අතිශය තෘප්තිමත් හැඟීම් ඇති වන බව වාර්තා විය. ඇතැම් තරුණයන් තම දරුවන් හෝ පවුලේ අය මෙන් පැළෑටි රැකබලා ගත් අතර ශාක සමඟ කාලය ගත කිරීමෙන් ඔවුන්ගේ දුක, අසරණකම සහ කාංසාවෙන් මිදීමට හැකි යැයි ඔවුන්ට හැඟී තිබේ.

අභියෝග

තරුණතරුණයන්ට සුරතල් සතුන් රැකබලා ගැනීමට පහසුකම් හෝ හැකියාවක් නොමැත, සහ/හෝ ගෙවත්තක් වගා කිරීමට ඉඩ ප්‍රමාණවත් නොවේ. මෙය විශේෂයෙන්ම නාගරික පරිසරයක මහල් නිවාසවල ජීවත් වන අයට සහ විවිධ ආර්ථික අඩුපාඩුකම් සහිතව ජීවත් වන අයට අදාළ වේ²⁰. කෙසේ වෙතත්, ඇතැම් ඡායාරූප ශිල්පීන් තමන්ට රැකබලා ගැනීමට නිවසේ එක් පැලයක් හෝ තිබීමේ වටිනාකම හඳුනාගෙන තිබුණු අතර එය අභියෝගාත්මක තත්වයන් තුළ ජීවත් වන අයට පවා ළඟා කරගත හැකි ඉලක්කයක් විය හැකිය.

උගතහැකි පාඩම්

අපගේ අධ්‍යයනයට සහභාගිවූවන් අතරින් බොහෝ දෙනා සුරතල් සතෙකු ඇති කිරීම සහ පැළෑටි රැකබලා ගැනීම ආතතිය දුරු කරන ක්‍රියාකාරකම් වශයෙන් යෝජනා කළහ. සිතේ කරදරය, ආතතිය, ජීවන අත්දැකීමකින් ඇතිවූ ශෝකය වැනි පුද්ගලික දුෂ්කරතාවයකින් පීඩා විඳින අවස්ථාවලදී පුද්ගලයින්ට සුරතල් සතුන් සහ/හෝ පැළෑටි තමන්ගේ දුක බෙදාහදාගත හැකි සමීප මිතුරන් බවට පත් වේ. අභ්‍යන්තරයට නැඹුරුවූ පෞර්ෂයක් සහිත තරුණතරුණයන් විශේෂයෙන්ම මෙසේ සුරතලකු හෝ පැළෑටි සමගින් මිත්‍රත්වයක් ඇතිකරගැනීමෙන් සැබැවින්ම ප්‍රතිලාභ ලැබිය හැකි කණ්ඩායමක් වශයෙන් විශේෂයෙන් සඳහන් විය. අන් අය සමගින් සමාජ සබඳතා අඩුවෙන් පවත්වාගන්නා අය දුර්වල මානසික සෞඛ්‍ය සඳහා වැඩි අවදානමක සිටින බවත්, ශ්‍රී ලංකාවේ ම ළමයින් සහ තරුණයන් වසංගතය හේතුවෙන් බොහෝ හුදෙකලා වූ බවත් අපි දන්නෙමු²⁹. තමන් කුඩා සමාජ කවයක් පවත්වාගැනීමට කැමති වුවද, එසේත් නැතිනම් කෝවිඩ් වැනි හේතු නිසා තමන්ට එසේ කරන්නට සිදුවූවා වුවද, පැළෑටි සහ විශේෂයෙන්ම සතුන්ට යම් ආකාරයක සමාජ ආධාරකයක් ලබාදීමට හැකිය. එසේම, අනෙකුත් අය සමගින් වඩාත් වැඩියෙන් සම්බන්ධවීම සඳහා කාරකයක් වශයෙන් ද සුරතල් සතෙකු වැදගත් විය හැකිය³⁰.

අපගේ සහභාගිවන්නන් මිත්‍රත්වයන් හෝ වෙනත් පුද්ගල සමාජ ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රවර්ධනය කිරීම ද දිරිමත් කරයි. වැඩි විත්තවේගීය සහයෝගයක් අවශ්‍ය නමුත් සුරතල් සතුන් ඇතිකර ගැනීමට හෝ නිවසේ ගෙවතු වගාව වැනි දෑ කිරීමට හැකියාවක්, උනන්දුවක් හෝ සහයෝගයක් නොමැති තරුණ තරුණියන්ට ප්‍රතිලාභ ලබා දීම සඳහා සම වයසේ මිතුරන්ගේ වැඩසටහන් යෝජනා කරන ලදී. එවැනි විකල්ප සඳහා ප්‍රවේශය ඇති අනෙකුත් තරුණයන් සමඟ සම්බන්ධ වීමෙන්, ස්වාභාවික ලෝකයට නිරාවරණය වීමෙන් සමාන වයස්ගත මිතුරන් සමඟ නව සමාජ සම්බන්ධතා වර්ධනය විය හැකිය. සහභාගිවන්නන් පුණ්‍ය කටයුතුවලට සම්බන්ධ වීම ද නිර්දේශ කරන අතර, එමඟින් සමාජ සම්බන්ධතා සහ පුළුල් ප්‍රජාව සමඟ මිත්‍රත්වය පිළිබඳ හැඟීමක් තවදුරටත් වර්ධනය කළ හැකි ය. තවද, ඉන් වඩාත් ඉහළ ජීවිත තෘප්තියට සහ මානසික යහපැවැත්මට සහාය වේ³¹.

தொகுப்பு 3: தோழமைத்துணை

பல ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் ஏதொவொரு வகையில் தொடர்புறக்கூடிய பின்னணியில், அவர்களது அன்பிற்குரியவர்களுடன், செல்லப்பிராணியுடன் மற்றும்/அல்லது ஏனைய உயிரினங்களான மரங்களுடன் நேரத்தைச் செலவிடுவது ஆறுதலை அளிப்பதனால் அதனைப் பொக்கிஷமாகக் கருதினர். இக்கருப்பொருளானது, சிறப்பான மனநல ஆரோக்கியத்தை வளர்ப்பதற்காக, இளம்நபர்களின் வாழ்வில் தோழமைத்துணையின் அவசியத்தை அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுகின்றது. இது முன்னரேயே நன்கு நிரூபிக்கப்பட்டதொரு விடயமாகும்²⁶. சமூகப் பிராணிகளாக, மனிதர்களுக்கு அவர்களது மனநல மற்றும் உடல்நல நன்னிலைக்கு ஏனைய உயிரினங்களுடன் உறுதியானதொரு சமூகத் தொடர்பு தேவைப்படுகின்றது. மாறாக, தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் தனிமையானது, பல்வேறுபட்ட புவியியல் மற்றும் சமூகக் கலாசார அமைப்புகளில் பதட்டம், மன அழுத்தம், மோசமான உடல் ஆரோக்கியம், மற்றும் சுயத்தைத் தீங்குக்குள்ளாக்கலுடன் போன்றவற்றுடன் தொடர்புபடுத்தப்பட்டுள்ளது. இலங்கை போன்ற குறைவான வளங்களைக் கொண்ட நாடுகளில் இளைஞர்களுக்கான இப்பாறை தொடர்பான ஆய்வுகள் போதியளவில் காணப்படாத போதும், அதிகரித்துச் செல்லும் வகையில், மனநல ஆரோக்கியத்தினை மேம்படுத்துவதற்கான^{26,27,28} சாத்தியமான வழியாக தோட்டம் செய்தல் மற்றும் மனித-மிருக உறவுகள் மூலமான இடையீடுகள் பரீட்சிக்கப்பட்டு வருகின்றன. அதிகம் அவசியமான இச்சான்றுகளுக்குப் பங்களிப்புச் செய்யும் வகையில், இக் கருப்பொருளினூடாக மக்கள், செல்லப்பிராணிகள், மற்றும் தாவரங்களுடனான ஆழ்ந்த சமூகத் தொடர்புகள் கொண்டுவரும் ஆறுதலைப் பற்றி இளம் ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் விவரித்தனர்.

மனநல ஆரோக்கியத்தின் நன்மைகள்

மன அழுத்தத்தின் போது அல்லது பதட்டம், கவலைகள், மற்றும் ஏனைய தனிப்பட்ட சவால்களை அனுபவிக்கும் போது இளம்நபர்கள் அவர்களது அன்பிற்குரியவர்களுடன் தரமான நேரத்தைச் செலவிடுவதன் மூலம் நன்றாக இருப்பதாக உணர்ந்தனர். தோழமைத்துணையைச் சித்தரித்துக் காட்டிய ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் தங்களைச் சந்தோஷமாக உணரச் செய்யவும், தமது மனதினை ஆறுதல்படுத்தவும், அமைதியாக்கவும், மேலும் அமைதியான நிலையை உருவாக்கவும் அன்பிற்குரியவர்கள் உதவுவர் எனக் கூறியிருந்தார்கள். பல ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் அவர்களது தாயுடன் நெருக்கமான உறவினைக் கொண்டிருப்பதாலும், மற்றும் அவர்களுடன் நிபந்தனைகளற்ற அன்பு மற்றும் ஈர்ப்பினைப் பகிர்ந்து கொள்வதாலும் ஒரு ஆறுதலான நிலையையும், இன்பத்தினையும் பெறுவதாக அழுத்திக் கூறியிருந்தனர். எப்போதும் உறுதுணையாக இருக்கவும், அல்லது சிக்கலான நேரங்களில் தொடர்ந்து ஆதரவளிக்கவும் ஒருவர் இருப்பது இளம்நபர்களின் மன அழுத்தத்தையும், சிரமத்தையும் குறைப்பதாகக் குறிப்பிட்டிருந்தனர்.

எமது ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்களிற் பலர், அவர்களது செல்லப்பிராணிகளுக்கு உணவூட்டும் போதும், அவற்றுடன் விளையாடும் போதும் எந்தளவிற்கு மகிழ்ச்சியாக இருந்தனர் என்பது பற்றிக் கூறியிருந்தனர். செல்லப்பிராணிகளுடன் இருப்பது, அவர்களது கவலைகளையும், பதட்டங்களையும் மறந்திருக்க உதவியதுடன், உடனடியாக மன அழுத்தத்தைக் குறைவாக உணரவும் மற்றும் உணர்வுரீதியாக இலகுவாக உணரவும் உதவின என்றும் கூறியிருந்தனர். இளம்நபர்களின் உணர்ச்சிகளை அறியக் கூடிய திறனை மிருகங்கள் கொண்டிருப்பதாக நம்பப்படுவதுடன், அவை நடத்தை மூலம் இளம்நபர்களின் மனநிலைகள் மற்றும் தேவைகளுக்கு ஏற்றவாறு பதிலளிக்கின்றன. நாய் போன்ற, குறிப்பிட்ட செல்லப்பிராணிகள், தனியாக வாழும் (இளம்) பெண்களுக்குப் பாதுகாப்பு அளிக்கக் கூடிய கூடுதலான நன்மையையும் கொண்டிருக்கிறது.

இயற்கை உலகு தோழமைத்துணையாக இருத்தல் அதிகளவில் மதிக்கப்பட்டது. தோட்டம் வளர்ப்பது மற்றும் ஒரு விதை முழுத்தாவரமாக உருவாவதைக் காண்பது போன்ற விடயங்கள் தீவிரத் திருப்தியான உணர்வினைத் தூண்டுவதாகக் கூறப்பட்டது. சில இளம்நபர்கள் தாவரங்களை அவர்களது பிள்ளைகள் போல் அல்லது அவர்களது குடும்பம் போல் கவனித்ததுடன் அவற்றுடன் நேரத்தைச் செலவிடும் போது அவர்களது மனவருத்தம், உதவியின்மை, மற்றும் பதட்டம் போன்றவற்றைத் தோற்கடிக்க முடியுமெனவும் உணர்ந்தனர்.

சவால்கள்

சில இளைஞர்கள், செல்லப்பிராணிகளைக் கவனிக்கக் கூடிய வசதிகளை, திறன்களை மற்றும்/அல்லது வீட்டுத் தோட்டத்தினைப் பயிரிடுவதற்குத் தேவையான இடத்தினைக் கொண்டிருக்க மாட்டார்கள். இது முக்கியமாக, நகர்ப்புறத்தில் அடுக்குமாடித் தொடர்களில் வசிப்பவர்களினதும், மற்றும் தேவைகளை நிவர்த்தி செய்து கொள்ள முடியாதபடி நெருக்கடி நிலைமைகளில் வாழ்பவர்களினதும் நிலைமையாகும்²⁰. ஆயினும், சில ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் அவர்களது வீட்டில் வைத்துக் கவனிப்பதற்காக ஒரு தாவரத்தையேனும் கொண்டிருப்பதன் மதிப்பினைக் கண்டுகொண்டனர். இது சவாலான நிலைமைகளில் வாழ்பவர்களுக்கானதொரு நியாயமான இலக்காக இருக்கக் கூடும்.

முன்னெடுப்புகள்

எங்களது பங்கேற்பாளர்களிற் பலர், செல்லப்பிராணிகளை வைத்திருப்பதனையும் மற்றும் தாவரங்களைப் பயிரிடுவதனையும் மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபடச் செய்யும் செயற்படுகளாகப் பரிந்துரை செய்தனர். வாழ்க்கையின் நிகழ்வுகளின் மூலமான கவலை, மன அழுத்தம், வேதனை போன்ற தனிப்பட்ட சிரமங்களால் மக்கள் அவதிப்படும் போது, இளம்நபர்கள் அவர்களது துன்பங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளக் கூடிய நெருங்கிய நண்பர்களாகச் செல்லப்பிராணிகள் மற்றும்/அல்லது தாவரங்கள் செயற்படக் கூடும். உள்முக ஆளுமைகளைக் கொண்ட இளம்நபர்கள் தாவரங்களுடனும், மிருகங்களுடனும் தோழமைத்துணையை உருவாக்குவதற்கான ஆதரவினை வழங்குவதன் மூலம் நன்மையடையக் கூடிய குழுவாகச் சுட்டிக்காட்டப்பட்டனர். ஏனையவர்களுடன் குறைவான சமூகத் தொடர்புகளைக் கொண்டுள்ளவர்கள் மோசமான மனநல ஆரோக்கியத்திற்கான அபாயத்தைக் கொண்டுள்ளனர் என நாம் அறிவோம். மேலும், இலங்கையிலுள்ள சிறுவர்கள் மற்றும் இளம் வயதினர் உலகளாவிய பெருந்தொற்றின் காரணமாக அதிகம் தனித்துவிடப்பட்டுள்ளனர் என்பதையும் நாம் அறிவோம்²⁹. தனிநபர்கள், சிறியளவிலான சமூக வட்டத்தைக் கொண்டிருக்க விரும்பினாலும் அல்லது கொவிட் போன்ற சூழ்நிலைகள் காரணமாக அவ்வாறான அமைப்புகளுக்குள் தள்ளப்பட்டவர்களாக இருப்பினும், தாவரங்கள் மற்றும் முக்கியமாக மிருகங்கள் ஒரு விதமான சமூக ஆதரவினை வழங்கக் கூடியதாக இருக்கும். மேலும் மிருகங்கள் ஏனையவர்களுடனும் பாரியளவு சமூகத் தொடர்பினை உருவாக்க உதவும்³⁰.

எமது பங்கேற்பாளர்களும் நட்பு அல்லது ஏனைய தனிப்பட்ட சமூகச் செயற்பாடுகளை ஊக்குவிப்பதை ஆதரிக்கின்றனர். தங்களது சொந்தச் செல்லப்பிராணியை வைத்திருக்கக் கூடிய அல்லது அவர்களது வீட்டில் தோட்டத்தினை வளர்ப்பதற்கான திறன், விருப்பம் அல்லது ஆதரவினைக் கொண்டிராத, பாரியளவில் உணர்வுரீதியான ஆதரவு அவசியப்படும் இளம்நபர்கள் பயனடையும் வகையில் சகபாடிகளுக்கிடையிலான நிகழ்ச்சிகள் பரிந்துரைக்கப்பட்டன. அவ்வாறான தெரிவுகளுடன் அணுகுதலில் இருக்கும் ஏனைய இளைஞர்களுடன் இணைத்துவிடுவதன் மூலம், இயற்கை உலகிற்கு வெளிப்பட முடிவதுடன் ஒத்த வயதினையுடைய சகபாடிகளுடன் புதிய சமூகத் தொடர்புகளும் மலரக் கூடும். பங்கேற்பாளர்கள் மேலும், பாரியளவில் வாழ்க்கையில் திருப்தியினையும் மற்றும் மனநல ஆரோக்கியத்தினையும் ஆதரிக்கும், பரந்தளவிலான சமுதாயத்துடன் ஒரு சமூகத் தொடர்பினையும், தோழமைத்துணையையும் வளர்க்கக் கூடிய தொண்டு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடவும் பரிந்துரை செய்கின்றன³¹.



THE FRIEND. මිතුරා.தோழர்
Ampara. අම්පාර. அம்பாறை



CALMNESS. සංඝනිකම. சாந்தம்
Galle. ගාලු. காலி



MY PET – FAVOURITE THING TO SEE
වැඩිපුරම දැකීමට ප්‍රිය මගේ සුරතලා
எனது செல்லப்பிராணி
– அதிவிருப்பிற்குரிய காண
விரும்பும் விடயம்

Hambantota
හම්බන්තොට
ஹம்பாந்தோட்டை



ORNAMENTAL FISH &
EMOTIONAL RELIEF
විසිතුරු මසුන් සහ මානසික සහනය
அலங்கார மீனும்
உணர்வுரீதியான தேற்றுதலும்

Matara
මාතර
மாத்தறை



THE GREEN COMFORTERS. ஂரீன ஈஈஈ. ஆறுதலளிக்கும் பசுமை
Colombo. ஂஂஂஂ. ஂஂஂஂஂஂ



HAVING PETS & MENTAL/EMOTIONAL HAPPINESS

සුරතල් මසුන් ඇති කිරීම සහ මානසික සතුට

செல்லப்பிராணிகளை வைத்திருத்தலும் மனநல உணர்வுரீதியான சந்தோசமும்

Galle. ගාල්ල. කාලි



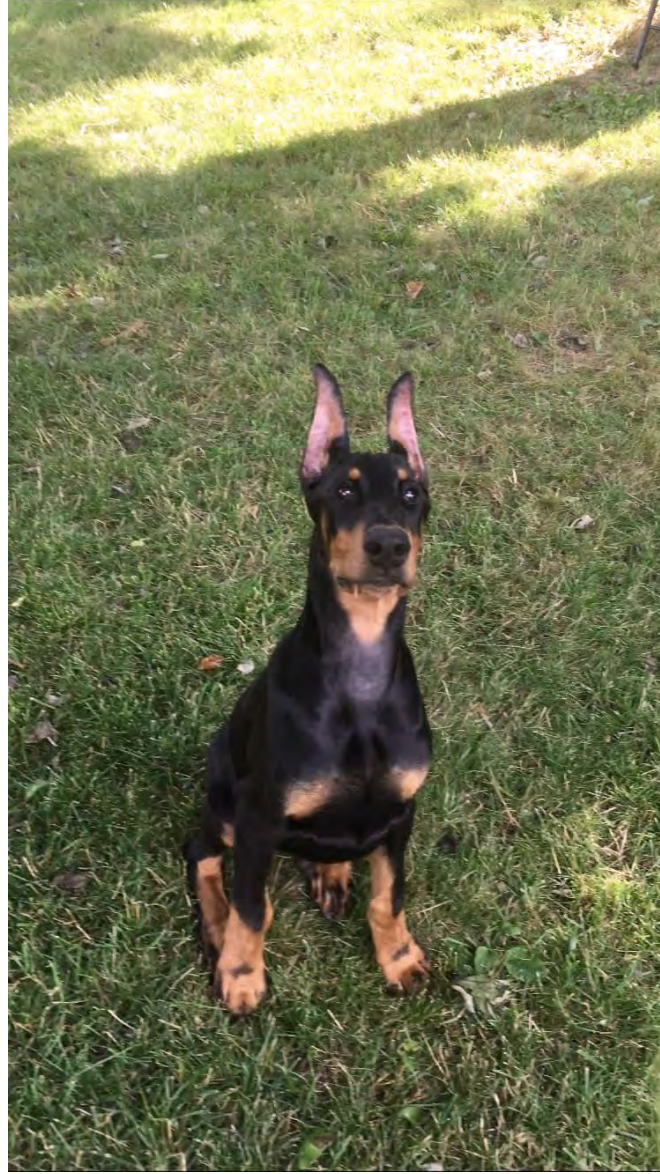
A TREE IS PART OF NATURE
வாக்ஷய சோவாததே காவசகி
இயற்கையின் ஒரு பகுதி மரமாகும்
Mannar. மன்காரம். மன்னார்



PEACE FROM LOVING ANIMALS
சகுவன்஁ தூன் ஂாடரய஁ ஁லு஁ சுகவீனம்
மிருகங்களை நேசிப்பதன் ஁டான சாந்தம்
Matara. மார. மாத்தறா

The image shows the Tamil phrase 'MUM IS LIFE' written in a highly decorative, cursive script. The word 'MUM' is on the left, followed by 'IS' and 'LIFE' on the right. The letters are interconnected with elegant loops and flourishes, particularly in the 'M' and 'L' characters. The writing is done in black ink on a light-colored background.

MUM IS LIFE. අමමා තමයි ජීවිතේ. தாயே வாழ்க்கை
Galle. ගාල්ල. කාලි



A DOG. ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་. ལྷོ་ལྷོ་
Colombo. ལྷོ་ལྷོ་. ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

Collection 4

SUPPORTING
LIVELIHOODS
& OTHER PRACTICAL NEEDS

In this collection, young people illustrate the significance of livelihoods support for youth mental health. A significant amount of global research confirms the relationship between living in deprived or precarious socioeconomic circumstances and poor mental health³². Stress, depression, anxiety, and other issues like emotional instability and lower life satisfaction can be partly caused by financial challenges such as debt and unemployment³³. In Sri Lanka, suicide and self-harm, including in young people, have been linked with poverty, unemployment and feeling stressed over debt and the pressure to ease economic hardship for one's family^{34,35}. Images in this collection underscore the importance of financial independence and economic stability for youth mental health.

Mental health benefits

Many of the photos in this collection were taken in rural villages. For their creators, farming reportedly lessened financial stress and worry. The COVID-19 pandemic brought with it an increase in job loss and unemployment in Sri Lanka, and farming appeared to enable many to make a living, subsequently reducing their emotional and psychological difficulties. One photographer showcases the power of women supported to achieve greater financial independence through employment in agricultural jobs in rural villages. These same women could seek safety from sometimes violent home lives through their livelihoods which concurrently offer them personal space and companionship with other women. Financial independence, in particular, was viewed to empower women with the will and resources to face their challenging circumstances. Support for livelihoods was believed to provide many young single mothers with both the emotional strength and psychosocial means to care for their children.

Challenges

The tourism sector in Sri Lanka has endured severe impacts from 2019's Easter bombings through the pandemic, resulting in unemployment for many young people and their families. Our research highlighted common feelings of hopelessness, despair and fear towards the future in young participants. Photographers reflected hope for life conditions to improve and for travellers to fill the well-known tourist destinations once again, bringing many young Sri Lankans a renewed means of earning a living. Recovering livelihoods is viewed even more paramount in the context of Sri Lanka's ongoing economic and humanitarian crises today.

³² Guan, N., Guariglia, A., Moore, P., Xu, F., & Al-Janabi, H. (2022). Financial stress and depression in adults: A systematic review. *PLOS ONE*, 17(2), e0264041. doi: 10.1371/journal.pone.0264041

³³ Bialowolski, P., Weziak-Bialowolska, D., Lee, M., Chen, Y., VanderWeele, T., & McNeely, E. (2021). The role of financial conditions for physical and mental health. Evidence from a longitudinal survey and insurance claims data. *Social Science & Medicine*, 281, 114041. doi: 10.1016/j.socscimed.2021.114041

³⁴ Palfreyman, A. (2021). Addressing psychosocial vulnerabilities through antenatal care—depression, suicidal ideation, and behavior: a study among urban Sri Lankan women. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 554808. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2021.554808/full>

³⁵ Knipe, D.W. et al. (2017). Is socioeconomic position associated with risk of attempted suicide in rural Sri Lanka? A cross-sectional study of 165,000 individuals. *BMJ Open*, 7, e014006. <https://bmjopen.bmj.com/content/7/3/e014006.abstract>

Takeaways

Young people called on social organisations to offer career assistance to those working in the tourism sector to reduce financial burdens in the immediate term. Our participants saw the value in motivating young people to use natural resources responsibly, like using spare land for farming. Yet they were keenly aware of a need for more concrete and targeted support from the government and relevant actors to educate and resource young people for agriculture as a means of income generation. This may also offer additional mental health benefits like those raised in the Companionship collection.

Over-reliance on the tourism industry has proven risky in recent years and a return to this over-reliance is likely to create job insecurity for youth down the line when new global shocks affect Sri Lanka's ability to operate as usual. From individuals like parents and teachers, to government education schemes, we welcome efforts to help youth diversify their career aspirations and to be supportive of new and innovative career paths that can function in spite of global and local volatility. Such efforts could boost youth morale and competencies and prove worthwhile for their mental and economic wellbeing in decades to come.

Government and other social organisations could also explore ways to uplift women survivors of violence, for example by creating career opportunities which enable young women to independently care for their children and live dignified lives without judgement from others. Livelihoods and social assistance programmes, like cash transfers, have already shown promise for both women survivors' and youth mental health in other LMICs and may offer similar gains in Sri Lanka with careful modification^{36,37}.

³⁶ Zimmerman, A., Garman, E., Avendano-Pabon, M., Araya, R., Evans-Lacko, S., & McDaid, D. et al. (2021). The impact of cash transfers on mental health in children and young people in low-income and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *BMJ Global Health*, 6(4), e004661. doi: 10.1136/bmjgh-2020-004661

³⁷ Buller, A., Peterman, A., Ranganathan, M., Bleile, A., Hidrobo, M., & Heise, L. (2018). A mixed-method review of cash transfers and intimate partner violence in low- and middle-income countries. *The World Bank Research Observer*, 33(2), 218-258. doi: 10.1093/wbro/lky002

4 එකතුව: ජීවනෝපාය සහ අනෙකුත් ප්‍රායෝගික අවශ්‍යතා සඳහා ආධාර උපකාර

මෙම ඡායාරූප එකතුව තුළ තරුණතරුණයෝ තරුණ මානසික සෞඛ්‍ය සඳහා ජීවනෝපාය සහායෙහි වැදගත්කම පෙන්වාදෙති. වරප්‍රසාද අහිමි වූ හෝ අවිනිශ්චිත සමාජ ආර්ථික වාතාවරණවල ජීවත්වීම සහ දුර්වල මානසික සෞඛ්‍ය අතර පවතින සම්බන්ධතාවය ගෝලීය වශයෙන් කළ පර්යේෂණ හරහා සෑහෙන පමණකින් තහවුරු කර තිබේ³². ආතතිය, විෂාදය, කාංසාව, සහ මානසික අස්ථාවරඛව හා අඩු ජීවන තෘප්තිය වැනි අනෙකුත් ගැටළු සඳහා ණයබර සහ විරැකියාව වැනි මූල්‍ය අභියෝග ද එක් හේතුවක් විය හැකිය³³. ශ්‍රී ලංකාවේ, තරුණ පිරිස් ද ඇතුළුව පුද්ගලයින් විසින් සියදිවි හානිකර ගැනීම සහ ස්වයං හානි සිදුකරගැනීම, දරිද්‍රතාවය, විරැකියාව, ණය සම්බන්ධයෙන් පීඩනයට පත්වීම හා පවුලේ ආර්ථික ගැටළු සමනය කිරීම සම්බන්ධයෙන් පීඩනයට පත්වීම සමගින් සම්බන්ධ බව සොයාගෙන තිබේ^{34,35}. මේ එකතුවේ දැක්වෙන ඡායාරූප, තරුණ මානසික සෞඛ්‍ය සඳහා ආර්ථික ස්වාධීනත්වයේ සහ ආර්ථික ස්ථායීබවේ වැදගත්කම අවධාරණය කරයි.

මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ

මෙම එකතුවේ ඇති ඡායාරූප බොහොමයක් ගම්මානවල ගත් ඒවාය. ගොවිතැන, මෙම ඡායාරූපවල නිර්මාතෘවරුන්ට මූල්‍ය ආතතිය සහ කනස්සල්ල අඩු කිරීමට හේතු වූ බව වාර්තා විය. කෝවිඩ්-19 වසංගතය ශ්‍රී ලංකාවේ රැකියා අහිමිවීම් සහ විරැකියාව ඉහළ නැංවීමට හේතු වූ අතර ගොවිතැන බොහෝ දෙනෙකුගේ ජීවනෝපාය මාර්ගයක් බවට පත් වූ බවත්, පසුව එය ඔවුන්ගේ චිත්තවේගීය හා මානසික දුෂ්කරතා අඩු කළ බවත් පෙනෙන්නට තිබුණි. එක් ඡායාරූප ශිල්පියෙක් ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවල කෘෂිකාර්මික රැකියා තුළින් වැඩි මූල්‍ය ස්වාධීනත්වයක් ලබා ගැනීමට සහාය වන කාන්තාවන්ගේ ශක්තිය ප්‍රදර්ශනය කරයි. මෙම කාන්තාවන්ට ඔවුන්ගේ ජීවනෝපායන් හරහා ඇතැම්විටක ප්‍රවණ්ඩකාරී ගෘහ ජීවිතයෙන් ආරක්ෂාව ලබා ගත හැකි අතර එමඟින් ඔවුන්ට පුද්ගලික අවකාශය සහ වෙනත් කාන්තාවන් සමඟ මිත්‍රත්වය යන දෙකම ලබා දේ. විශේෂයෙන්ම මූල්‍ය ස්වාධීනත්වය හරහා කාන්තාවන් අභියෝගාත්මක අවස්ථාවන්ට මුහුණ දීම සඳහා ශක්තිය සහ සම්පත්වලින් සවිබල ගන්වන බව ඔවුන් විසින් සලකන ලදී. ජීවනෝපාය සඳහා වන සහයෝගය බොහෝ තරුණ තනි මව්වරුන්ට තම දරුවන් රැකබලා ගැනීම සඳහා චිත්තවේගීය ශක්තිය සහ මනෝ සමාජීය මාධ්‍යයන් යන දෙකම සපයන බව ඔවුන්ගේ අදහස විය.

අභියෝග

ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරක ක්ෂේත්‍රය 2019 පාස්කු බෝම්බ ප්‍රහාරයෙන් දරුණු බලපෑම්වලට මුහුණ දුන් අතර, එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස බොහෝ තරුණ තරුණියන් සහ ඔවුන්ගේ පවුල් රැකියා විරහිතභාවයට පත්ව ඇත. තරුණ සහභාගිවන්නන් තුළ අනාගතය සම්බන්ධයෙන් පවතින බලාපොරොත්තු සුන්වීම, අපේක්ෂා හංගත්වය සහ බිය පිළිබඳ පොදු හැඟීම් අපගේ පර්යේෂණය හරහා අවධානයට ගෙනවිත් තිබේ. බොහෝ තරුණ ශ්‍රී ලාංකිකයින්ට ජීවනෝපාය උපයා ගැනීමේ නව මාධ්‍යයක් ගෙන දෙමින්, ජීවන තත්වයන් වැඩිදියුණු කරමින් සුප්‍රසිද්ධ සංචාරක ගමනාන්ත සංචාරකයින් ගෙන් නැවතත් පිරියාම පිළිබඳ ඡායාරූප ශිල්පීන්ගේ බලාපොරොත්තු මෙහි පිළිබිඹු වේ. අද ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින ආර්ථික හා මානුෂීය අර්බුදවල සන්දර්භය තුළ ජීවනෝපායන් යථා තත්වයට පත් කිරීම වඩාත් ප්‍රමුඛ ලෙස කාරණයක් වශයෙන් මෙහිදී ඔවුන් සලකා තිබේ.

උගන්වැකි පාඩම්

කඩිනමින් මූල්‍ය බර අඩු කර ගැනීම සඳහා සංචාරක ක්ෂේත්‍රයේ සේවය කරන අයට රැකියා ආධාර ලබා දෙන ලෙස තරුණතරුණයෝ සමාජ සංවිධානවලින් ඉල්ලා සිටියහ. ගොවිතැන සඳහා අමතර ඉඩම් භාවිතා කිරීම වැනි ස්වභාවික සම්පත් වගකීමෙන් යුතුව පරිහරණය කිරීමට තරුණයන් පෙළඹවීමේ වටිනාකම අපගේ සහභාගිවන්නෝ දුටුවහ. එහෙත් ආදායම් උත්පාදන මාධ්‍යයක් ලෙස කෘෂිකර්මාන්තය සඳහා තරුණ තරුණයන් දැනුවත් කිරීමට සහ සම්පත් සඳහා රජයෙන් සහ අදාළ ක්‍රියාකාරීන්ගෙන් වඩාත් සංයුක්ත සහ ඉලක්කගත සහය අවශ්‍ය කරන බව ඔවුන් පැහැදිලිවම දැනුවත් ය. ඉහත මිත්‍රත්වයෙන් සැනසීම පිළිබඳ එකතුවේ සඳහන් කළ ප්‍රතිලාභ වැනි අමතර මානසික ප්‍රතිලාභ ද ඉන් ලැබීමට ඉඩ තිබේ.

සංචාරක කර්මාන්තය මත පමණට වඩා යැපීම අවදානම් සහගත බව මෑත වර්ෂවලදී ඔප්පුවී ඇති අතර නැවතත් එසේ පමණට වඩා යැපෙන්නට යෑම අනාගතයේදී ලෝකයේ අළුතින් කම්පන ඇති වී ශ්‍රී ලංකාවට සාමාන්‍ය ආකාරයෙන් මෙහෙයුම් පවත්වාගෙන යෑම දුෂ්කර අවස්ථාවලදී තරුණතරුණයන්ට රැකියා අනාරක්ෂිතභාවය නිර්මාණය කිරීමට හේතු වනු ඇත. තරුණතරුණයන්ට ඔවුන්ගේ රැකියා සහ වෘත්තීය අපේක්ෂා විවිධාංගීකරණය කරගැනීම සඳහා සහ ගෝලීය සහ දේශීය උච්ඡාවචන තිබියදී ද අඛණ්ඩව ක්‍රියාත්මක කළ හැකි අළුත් සහ නවමු වෘත්තීය මංපෙත්වලට සහයදීම සඳහා මවුපියන්, ගුරුවරුන් සහ රජයේ අධ්‍යාපන යෝජනා ක්‍රම හරහා දරන වැයම් සහ දිරිගැන්වීම් අප සාදරයෙන් පිළිගන්නෙමු. එවැනි වැයම් තුළින් තරුණයින්ගේ ධෛර්යය සහ උද්යෝගය මෙන්ම හැකියාවන් ද වර්ධනය වනු ඇති අතර ඉදිරි දශක ගණනාවක් මුළුල්ලේ ඔවුන්ගේ මානසික සහ ආර්ථික සුබසෙක සඳහා එය ඵලදායී වනු ඇත.

තම දරුවන් ස්වාධීනව රැක බලාගැනීමට සහ ගරුත්වයෙන් යුතුව, අන් අයගේ විනිශ්චය කිරීම්වලට භාජනය නොවී ජීවත් වීමට තරුණ කාන්තාවන්ට හැකියාව ලබාදෙන රැකියා අවස්ථා ලබාදීම වැනි ක්‍රියා හරහා ප්‍රවණ්ඩත්වයට මුහුණ දී දිවි ගලවාගත් කාන්තාවන්ගේ අභිවෘද්ධිය සඳහා වැඩ කිරීමට රජය සහ අනෙකුත් සමාජ සංවිධානවලට හැකිය. මුදල් පැවරුම් වැනි ජීවනෝපාය සහ සමාජ ආධාර වැඩසටහන් අඩු සහ මැදි ආදායම් රටවල දැනටමත් එවැනි දිවි ගලවාගත් කාන්තාවන්ගේ සහ තරුණතරුණයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් ඵලදායී වන බව පෙන්නුම් කර ඇති අතර ශ්‍රී ලංකාවේද එය ඉතා සැලකිල්ලෙන් සිදුකරන වෙනස්කම් සහිතව ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් ඵල නෙලාගත හැකිවනු ඇත^{36,37}.

தொகுப்பு 4: வாழ்வாதாரங்களிற்கும், ஏனைய நடைமுறைத் தேவைகளுக்கும் ஆதரவளித்தல்

இத்தொகுப்பில், இளம்நபர்கள் அவர்களது மனநல ஆரோக்கியத்தினை ஆதரிப்பதில் வாழ்வாதாரங்களின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி விவரித்திருந்தனர். குறிப்பிடத்தக்க அளவிலான உலகளாவிய ஆய்வுகள், மறுக்கப்பட்ட அல்லது ஆபத்தான சமூகப் பொருளாதாரச் சூழல்களில் வசிப்பதற்கும், மனநல ஆரோக்கியத்திற்கும் இடையிலான உறவினை உறுதி செய்கின்றன³². மன அழுத்தம், மனச் சோர்வு, பதட்டம், மற்றும் உணர்வுரீதியான ஸ்திரமற்றதன்மை மற்றும் வாழ்க்கையில் குறைந்தளவிலான திருப்தி போன்ற ஏனைய பிரச்சினைகள், பகுதியளவில், கடன் மற்றும் வேலைவாய்ப்பின்மை போன்ற நிதி தொடர்பான சவால்கள் மூலம் உருவாக்கப்பட்டதாக இருக்கலாம்³³. இலங்கையில், இளம்நபர்கள் உள்ளடங்கலாக, தற்கொலை மற்றும் சுய-தீங்கு போன்றன, வறுமை, வேலைவாய்ப்பின்மை, கடன்கள் தொடர்பாக மன அழுத்தத்தில் இருத்தல், ஒருவரினது குடும்பத்தின் பொருளாதார நெருக்கடியைச் குறைப்பதற்கான அழுத்தம் போன்றவற்றுடன் தொடர்புறுத்தப்பட்டுள்ளன^{34,35}. இத்தொகுப்பில் உள்ள படங்கள், இளம்நபர்களின் மனநல ஆரோக்கியத்திற்காக நிதிச் சுதந்திரம் மற்றும் பொருளாதார ஸ்திரத்தன்மை போன்றவற்றின் அவசியத்தை அடிக் கோட்டுக் காட்டுகின்றன.

மனநல ஆரோக்கியத்தின் நன்மைகள்

இத்தொகுப்பில் உள்ள பல படங்கள் கிராமப்புறத்தில் எடுக்கப்பட்டவை. அவற்றினை உருவாக்கியவர்களுக்கு, விவசாயமானது தொடர்ந்தும் அவர்களது நிதிசார் அழுத்தங்களையும், கவலைகளையும் குறைப்பதாக இருக்கின்றது. கொவிட்-19 பெருந்தொற்றானது, அதிகளவு வேலையிழப்பு மற்றும் வேலைவாய்ப்பின்மையை இலங்கையில் கொண்டுவந்துள்ள அதேசமயம், விவசாயம் அவர்களது உணர்வுரீதியானதும், உளவியல்ரீதியானதுமான சிரமங்களைக் குறைத்து, பலருக்கு அவர்களது வாழ்வாதாரத்தை உருவாக்க உதவியுள்ளது. ஒரு ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர், கிராமப்புறங்களில் விவசாயம் சார்ந்த வேலைகளைச் செய்வதன் மூலம் அதிக நிதிச் சுதந்திரத்தை அடைந்த பெண்களின் வலிமையைப் பற்றி வெளிக்காட்டியிருந்தார். இப்பெண்கள் அவர்களது வாழ்வாதாரங்கள் மூலம் சில சமயங்களில் வன்முறையான குடும்ப வாழ்க்கையில் இருந்து பாதுகாப்புத் தேடிக் கொள்ளக் கூடியதாக இருந்தது. அதே சமயம் இது அவர்களுக்குத் தனிப்பட்ட வெளியினையும், ஏனைய பெண்களுடனான தோழமைத்துணையையும் வழங்கியது. நிதிச் சுதந்திரம், குறிப்பாகப் பெண்களுக்கு அவர்களது சவாலான சூழ்நிலைகளுக்கு முகங் கொடுக்கும் வகையிலான விருப்பம் மற்றும் வளங்களை வழங்கி அதிகாரமளிக்கக் கூடியதாகப் பார்க்கப்பட்டது. வாழ்வாதாரங்களுக்கு ஆதரவளிப்பது, பல ஒற்றைத் தாய்மார்களுக்கு அவர்களது பிள்ளைகளைப் பராமரிக்கக் கூடிய உணர்வுரீதியான வல்லமை மற்றும் உளவியற் சமூக வழிகளை வழங்குவதாக நம்பப்படுகின்றது.

சவால்கள்

இலங்கையின் சுற்றுலாத் துறையானது 2019இன் ஈஸ்டர் குண்டு வெடிப்பு மற்றும் பெருந்தொற்றினூடாகப் தீவிரமான பாரிய பாதிப்பிற்கு முகங்கொடுத்துள்ளது. இது பல இளம்நபர்கள் மற்றும் அவர்களது குடும்பங்களுக்கு வேலைவாய்ப்பின்மையை ஏற்படுத்தியுள்ளது. எங்களது ஆய்வு, இளம் பங்கேற்பாளர்களின் எதிர்காலம் குறித்த நம்பிக்கையின்மை, விரக்தி மற்றும் பயம் போன்ற பொதுவான உணர்ச்சிகளை முன்னிலைப்படுத்திக் காட்டியுள்ளது. ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள், வாழ்க்கை நிலைமைகளை மேம்படுத்துவதற்காகவும், பயணிகள் நன்கறியப்பட்ட சுற்றுலாத் தளங்களை மீண்டும் ஒரு முறை நிரப்புவதற்காகவுமான நம்பிக்கையைப் பிரதிபலித்துள்ளனர். இது பல இலங்கை இளம்நபர்களுக்கு ஒரு புதுப்பிக்கப்பட்ட வாழ்வாதாரத்தைக் கொடுத்துள்ளது. வாழ்வாதாரங்களை மீளப் பெற்றுக் கொள்வது, இலங்கையின் தற்போதைய பொருளாதார மற்றும் மனிதாபிமான நெருக்கடிச் சூழ்நிலைகளில் மிகவும் முதன்மையானதாகப் பார்க்கப்படுகின்றது.

முன்னெடுப்புகள்

நிதிச் சமைகளை உடனடியாகக் குறைக்கும் நோக்கில் சமூக நிறுவனங்கள் சுற்றுலாத் துறையில் வேலை செய்யும் இளம்நபர்களுக்கு தொழில்சார் வழிகாட்டுதல்களை வழங்கல் வேண்டும் என இளம் நபர்கள் அழைப்பு விடுக்கின்றனர். உதிரியான நிலங்களில் விவசாயம் செய்வதனைப் போன்று, இயற்கையான வளங்களைப் பொறுப்பான முறையில் பிரயோகிப்பதற்காக இளைஞர்களைத் தூண்டுவிதலுள்ள பெறுமதியை எங்களது பங்கேற்பாளர்கள் அடையாளங் கண்டுள்ளனர். வருமான உருவாக்கத்திற்கான ஒரு மார்க்கமாக இளம்நபர்களுக்கு விவசாயம் தொடர்பாகக் கல்வியூட்டுவது மற்றும் அவர்களை வளப்படுத்துவதற்கான அதிகளவு உறுதியான மற்றும் குறிப்பிட்ட இலக்கினைக் கொண்டதான ஆதரவினை அரசாங்கம் மற்றும் சம்பந்தப்பட்டவர்கள் வழங்க வேண்டியதன் தேவைப்பாடு பற்றி மிகவும் விழிப்புணர்வுடன் இருந்தனர். தோழமைத்துணை தொகுப்பில் கூறப்பட்டதைப் போன்று இதுவும் மனநல ஆரோக்கியத்திற்கான மேலதிகமான நன்மைகளை வழங்கக் கூடும்.

தற்காலத்தில், சுற்றுலாத் துறையை அதீதமாகச் சார்ந்திருப்பது அபாயமானதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளதுடன், புதிய உலகளாவிய அதிர்ச்சிகள் இலங்கையின் சாதாரணமாக இயங்கக் கூடிய திறனைப் பாதித்துள்ளதால், இந்த அதீதமான சார்ந்திருத்தல் இத்துறையிலுள்ள இளம்நபர்களுக்கு வேலைக்கான பாதுகாப்பின்மையை ஏற்படுத்தக் கூடும். உலகளாவிய மற்றும் உள்நாட்டு நிலையற்றதன்மைகளுக்கு அப்பால், இளம்நபர்கள் அவர்களது தொழில்சார் அபிலாஷைகளைப் பன்முகப்படுத்த உதவும் முயற்சிகளையும், புதுமையான தொழில் பாதைகளுக்கான ஆதரவினையும், தனி நபர்களான பெற்றோர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் தொடக்கம் அரசாங்கக் கல்வித் திட்டங்கள் வரை அனைவரிடமிருந்தும் நாங்கள் வரவேற்கின்றோம். இவ்வாறான முயற்சிகள், இனி வரும் தசாப்தங்களில் இளம்நபர்களின் மன உறுதி மற்றும் திறன்களுக்கு ஊக்கமளிக்கக் கூடியதாக இருப்பதுடன் அவர்களது மனநல ஆரோக்கியம் மற்றும் பொருளாதார நலனுக்குப் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்பதையும் உறுதி செய்யும்.

அரசாங்கம் மற்றும் ஏனைய சமூக நிறுவனங்கள் வன்முறையிலிருந்து தப்பிப்பிழைத்த பெண்களின் வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்தும் வழிவகைகளையும் ஆராயலாம். உதாரணமாக, இளம் பெண்கள் சுதந்திரமாக அவர்களது பிள்ளைகளைப் பராமரிக்கவும், ஏனையவர்களின் மதிப்பீடுகளின்றிக் சுயமரியாதையுடனான வாழ்க்கையை வாழவும் அவர்களுக்கு வாய்ப்பினை வழங்கக் கூடிய தொழில் வாய்ப்புகளை உருவாக்குதல். வாழ்வாதாரங்கள் மற்றும் பணப் பரிமாற்றங்கள் போன்ற சமூக உதவித் திட்டங்கள், அப்பெண்களுக்கும் மற்றும் இளம்நபர்களின் மனநல ஆரோக்கியத்திற்கும் நம்பிக்கையளிப்பதாக ஏற்கனவே ஏனைய LMICs இல் நிரூபணமாகியுள்ளது. இது மிக அவதானமாகச் செய்யப்படும் மாற்றங்களுடன் இலங்கைக்கும் அதே மாதிரியான ஆதாயங்களை வழங்கக் கூடும்^{36,37}.



NOTHING CAN STOP HER. කිසිවකට ඇ නැවතිය නොහැක .அவளை எதுவும் நிறுத்த முடியாது
Jaffna. යාපනය. யாழ்ப்பாணம்



PURITY OF NATURE. අව්‍යාජ සෞඛ්‍යම. இயற்கையின் பரிசுத்தம்
Galle. ගාල්ල. කාලි



LEAVE YOUR FOOTPRINTS ONCE AGAIN

නැවතත් තබන්න ආ සටහන්

உங்களது பாதச்சுவட்டினை விட்டுச்செல்லுங்கள்

Matara. මාතර. மாத்தறை

Collection 5

NURTURING
SPIRITUALITY

Here we introduce the role and importance of spiritual spaces, rituals and/or objects used or desired for achieving relief in difficult times and which could strengthen spirituality as one way to support youth mental health. Numerous spiritual and religious activities, including maintaining shrines, worshipping, reading, and visiting spiritual spaces, were chosen by young people. These could serve multiple purposes, often for the same individual, such as time in nature and exploring one's spirituality. Links between spirituality and mental health identified in largely adult populations suggest a bidirectional and often positive relationship which can improve outcomes for those affected by depression, substance abuse and self-harm, amongst other experiences³⁸. In this study, varied locations, like shrines, monuments, temples and outdoor natural spaces, and objects, like religious texts, facilitated young people's sense of spirituality. Importantly, spirituality was not limited to religion but rather discussed as any activity or method that allowed young people to make a connection with a power that was greater than themselves.

Mental health benefits

Engaging in spiritual practices and belief-enriching activities helped young people to cope with daily stressors like anxiety, emotional instabilities, and life setbacks. Specifically, youth spoke about spirituality as a means of stimulating deep and positive thoughts, providing "relief" to the mind, offering guidance for their lives, as a way of connecting to God and nature, and as a route to regaining faith and hope for the future. Positive views of god(s) and a belief that a god or gods will be supportive have been associated with psychological resilience in Hindu and Christian youth in Sri Lanka³⁹, while Sinhala Buddhists have reported viewing mental and spiritual health as inseparable, i.e., two parts of a holistic approach to achieving wellbeing⁴⁰. Global research also shows that religion and spirituality can elicit a sense of peace, wholeness and balance among the physical, emotional, social and spiritual aspects of one's life and provide a social resource for coping with stress⁴¹.

Challenges

However, as religiosity is both a cultural and personal practice, negative associations have been identified between religion and mental health in different settings where faith-based actors or organisations stigmatise mental suffering and/or introduce potentially unhealthy coping mechanisms^{42,43}. None of our photographers discussed the potential challenges or negative links among religion, spirituality, and their mental health, but further research in Sri Lanka would be welcome to develop a more comprehensive view on spirituality's promise and caveats for a younger population.

³⁸ Lucchetti, G., Koenig, H., & Lucchetti, A. (2021). Spirituality, religiousness, and mental health: A review of the current scientific evidence. *World Journal of Clinical Cases*, 9(26), 7620-7631. doi: 10.12998/wjcc.v9.i26.7620

³⁹ Chapin, C. (2019). *Resilience and representations of God among Sri Lankan youth*. George Fox University, <https://digitalcommons.georgefox.edu/psyd>

⁴⁰ Udayanga, S. (2021). Cultural understanding of 'spiritual well-being' and 'psychological well-being' among Sinhalese Buddhists in Sri Lanka. *Sri Lanka Journal of Social Sciences*, 44(1), 33-53. doi: <https://dx.doi.org/10.4038/sljss.v44i1.7990>

⁴¹ Koenig, H. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283-291. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/070674370905400502>

⁴² Höbek Akarsu, R., & Kızılkaya Beji, N. (2021). Spiritual and religious issues of stigmatization of women with infertility: A qualitative study. *Journal of Religion and Health*, 60(1), 256-267. doi: 10.1007/s10943-019-00884-w

⁴³ Trivedi, J. K., & Tripathi, A. (Eds.). (2014). *Mental Health in South Asia: Ethics, Resources, Programs and Legislation* (Vol. 58). Springer

Takeaways

At an individual level, photographers from this collection would encourage other young people to trial spiritual activities and visiting spaces that would support a sense of spirituality, suited to one's personal belief system. They also recommend getting involved in community-based religious and spiritual initiatives to nurture social connections and the benefits of companionship. Given Sri Lankans' report high levels of affiliation with an organised religion⁴⁴, this could be a relevant space in which to research, design and trial mental health promotion efforts. However, almost no local evidence explores this facet of life for mental health in young Sri Lankans and little is known about how spiritual leaders respond to mental health needs of young people – or any other members of their community. Additionally, and as observed in many places around the world, younger Sri Lankans may identify differently with formal religion compared to previous generations, with changing views towards conversion, inter-faith relationships, and religious nationalism⁴⁵. Their personal views on whether and how religion and other interpretations of spirituality might benefit or otherwise impact their mental and emotional lives will therefore be important for any future initiatives blending these issues.

⁴⁴ Whitaker, M. P., Rajasingham-Senanayake, D., & Sanmugeswaran, P. (Eds). (2022). *Multi-religiosity in Contemporary Sri Lanka*. Routledge

⁴⁵ Mahadev, N. (2014). Conversion and anti-conversion in contemporary Sri Lanka: Pentecostal Christian evangelism and Theravada Buddhist views on the ethics of religious attraction. In: Finucane, J., Feener, R. (eds) *Proselytizing and the Limits of Religious Pluralism in Contemporary Asia*. ARI - Springer Asia Series, vol 4. Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-4451-18-5_11

5 එකතුව: ආධ්‍යාත්මික සුවය

මෙහිදී අපි අසිරු කාලවලදී සහනයක් ලබාගැනීම සඳහා යොදාගන්නා හෝ තිබෙනම් සුදුසු යැයි පුද්ගලයින් සිතන, සහ තරුණ මානසික සෞඛ්‍ය වැඩිදියුණු කිරීමට ආධ්‍යාත්මිකත්වය වඩා ශක්තිමත් කරනු පිණිස ප්‍රයෝජනවත් වන ආධ්‍යාත්මික අවකාශවල, ආගමික චාරිත්‍රවල සහ/හෝ පූජනීය වස්තූන්හි භූමිකාව සහ වැදගත්කම හඳුන්වා දෙන්නෙමු. වන්දනාකරන්නට කුටි පවත්වාගෙන යෑම, වන්දනා කිරීම, පොතපත කියවීම, ආගමික ස්ථානවලට යෑම, වැනි විවිධ ආධ්‍යාත්මික සහ ආගමික ක්‍රියාකාරකම් තරුණතරුණියන් විසින් මේ සඳහා තෝරාගෙන තිබුණි. ඒවායින් එම පුද්ගලයාට පහසුකම් කිහිපයක්ම සැලසෙන අවස්ථා බොහෝවිට තිබුණි. එනම්, ස්වභාව ධර්මය සමගින් කල් ගතකිරීම සහ තමන්ගේ ආධ්‍යාත්මිකත්වය ගවේෂණය කිරීම යන දෙකම සඳහා එවැනි ස්ථානවලින් ඉඩ ලැබුණි. ප්‍රධාන වශයෙන්ම වැඩිහිටි පිරිස් අතර සිදුකළ පර්යේෂණවලින් ආධ්‍යාත්මිකත්වය සහ මානසික සෞඛ්‍ය අතර හඳුනාගත් සම්බන්ධතා හරහා පෙනී ගොස් ඇති පරිදි එය, බොහෝවිට දෙපසටම දිවෙන සහ ධනාත්මක සම්බන්ධතාවයක් වන අතර විෂාදය, ඇබ්බැහිවීම්, සහ ස්වයං-හානි ඇතුළු තවත් අත්දැකීම් හේතුවෙන් පීඩාවට පත්වුවන්ට ඉන් වැඩිදියුණු වූ ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකිය³⁸. මේ අධ්‍යනය තුළ දේවාල, ස්මාරක, පන්සල් සහ එළිමහන් පරිසරයේ ඇති ස්ථාන, ආගමික වස්තූන් සහ ගාථා පාඨ වැනි දෑ තරුණ පුද්ගලයින්ගේ ආධ්‍යාත්මිකත්වය සඳහා පහසුකම් සලසා තිබුණි. වැදගත්ම කරුණ නම්, ආධ්‍යාත්මිකත්වය ආගමට පමණක් සීමා නොවී තරුණතරුණියන්ට තමන්ට වඩා ඉහළින් පිහිටි යම් බලවේගයක් සමගින් සම්බන්ධවීමට ඉඩ සලසන ඕනෑම ක්‍රියාකාරකමක් හෝ ක්‍රමයක් ඊට ඇතුළත් වී තිබීමයි.

මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ

ආධ්‍යාත්මික ව්‍යවහාර සහ විශ්වාසය වැඩිකරන අන්දමේ ක්‍රියාකාරකම් තරුණ පිරිස්වලට ඔවුන්ගේ ඵදිනෙදා ජීවිතයේ දැනෙන ආතතිකාරක වන කාංසාව, චිත්තවේගීය අස්ථාවරත්වය, සහ ජීවිතයේ පසුබෑම් සඳහා සාර්ථකව මුහුණදීමට උපකාරී වී තිබේ. විශේෂයෙන්ම, ගැඹුරු සහ ධනාත්මක සිතිවිලි උපදවන, සිතට “සැනසීම” ලබාදෙන, ඔවුන්ගේ ජීවිතවලට මගපෙන්වන, දෙවියන් සහ ස්වභාවධර්මයට සම්බන්ධවීම සඳහා මගක් සලසාදෙන, සහ අනාගතය පිළිබඳ විශ්වාසයක් සහ බලාපොරොත්තු ඇතිකරගත හැකි මාර්ගයක් වශයෙන් තරුණතරුණියෝ ආධ්‍යාත්මිකත්වය පිළිබඳව කථා කළහ. දෙවියන් පිළිබඳව ධනාත්මක අදහසක් තිබීම සහ දෙවියන් හෝ දෙවිවරුන්ගේ සහය තමන්ට ලැබෙනැයි විශ්වාස කිරීම ශ්‍රී ලංකාවේ හින්දු සහ ක්‍රිස්තියානි තරුණතරුණියන් තුළ මානසික ඔරොත්තුදෙනසුළුබවක් ඇතිකරවන බවත්³⁹, සිංහල බෞද්ධයින් මානසික සෞඛ්‍ය සහ ආධ්‍යාත්මිකත්වය එකිනෙකෙන් වෙන්කළ නොහැකි යැයි, එනම්, සුවපත්භාවය ලබාගැනීම සඳහා වන සාකල්‍ය ප්‍රවේශයේ කොටස් දෙක වශයෙන් සලකන බවත්⁴⁰ හඳුනාගෙන තිබේ. ගෝලීය පර්යේෂණවලින් ද පෙනීයනු ලබන ආගම සහ ආධ්‍යාත්මිකත්වය හරහා යමෙකුගේ ජීවිතයේ ශාරීරික, චිත්තවේගීය, සමාජ සහ ආධ්‍යාත්මික පැතිකඩ අතරේ සාමකාමී හැඟීමක්, සම්පූර්ණබවක්, සහ සමබරතාවයක් ඇතිකරන බවත් ආතතියට මුහුණදීමට උදවු වන සමාජ සම්පතක් සලසා දෙන බවත්ය⁴¹.

අභියෝග

කෙසේනමුත්, ආගම යනු සංස්කෘතික මෙන්ම පුද්ගලික පරිචයක් වන බැවින්, මානසික පීඩාවන් සමාජ අපකීර්තියට ලක් කිරීමට සහ/හෝ සෞඛ්‍යයට එතරම් සුදුසු නොවන දරාගැනීමේ යන්ත්‍රණ හඳුන්වාදීමට ඇතැම් ආගමික ක්‍රියාකරුවන් හෝ සංවිධාන යොමුවන, වෙනත් ආකාරවල පසුබිම් ද තිබෙන බැවින්, ආගම සහ මානසික සෞඛ්‍ය අතරේ සෘණාත්මක සම්බන්ධතා ඇතිවන අවස්ථා ද හඳුනාගෙන ඇත^{42,43}. අපගේ ඡායාරූප ශිල්පීන් කිසිවකු ආගම, ආධ්‍යාත්මිකත්වය සහ ඔවුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය අතරේ එවැනි සෘණාත්මක සම්බන්ධතාවයක් හෝ අභියෝගයක් පිළිබඳව සාකච්ඡා කර නැත. එහෙත්, තරුණ පිරිස්වලට ආධ්‍යාත්මිකත්වයෙන් ලබාදෙන පොරොන්දු සහ කොන්දේසි මොනවාදැයි වඩාත් විස්තරාත්මකව අවබෝධ කරගැනීම සඳහා ඒ සම්බන්ධයෙන් වැඩිදුර පර්යේෂණ පැවැත්වීම සුදුසු ය.

උගත හැකි පාඩම්

මේ එකතුව සම්පාදනය කරන්නට සහය දුන් ඡායාරූප ශිල්පීන් තමන්ගේ පුද්ගලික මට්ටමින් ආධ්‍යාත්මික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවී අත්හදා බලන්නට, තමතමන්ගේ ආගමික විශ්වාසවලට ගැලපෙන ආකරයේ ආධ්‍යාත්මිකත්වයට සහය දෙන ස්ථානවලට යෑමට අනෙකුත් තරුණතරුණියන් උනන්දු කරනු ලැබේ. එසේම, සමාජ සම්බන්ධතා පෝෂණය කිරීම සඳහා සහ තමන්ට මිත්‍ර සම්බන්ධතා ගොඩනගාගැනීමෙන් ඵල නෙලාගැනීම සඳහා ප්‍රජා මූලික ආගමික සහ ආධ්‍යාත්මික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම සුදුසු යැයි ඔවුහු යෝජනා කරති. සංවිධිත ආගම් සමගින් ඉහළ මට්ටමක සම්බන්ධතාවයක් ශී ලංකාවේ වාර්තා වී ඇති බැවින්⁴⁴ පර්යේෂණ කිරීමට, සැලසුම් කිරීමට, සහ මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැයම් අත්හදා බැලීමට මෙය සුදුසු අවකාශයක් වනු ඇත. කෙසේනමුත්, ජීවිතයේ මේ පැතිකඩ, ශ්‍රී ලංකාවේ තරුණතරුණියන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය හා සම්බන්ධ කරමින් කළ ගවේෂණ නොමැති තරම් වන අතර, තරුණතරුණියන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය අවශ්‍යතා සම්බන්ධයෙන් ආගමික නායකයින්, හෝ ප්‍රජාවේ වෙනත් සාමාජිකයින් දක්වන ප්‍රතිචාරය පිළිබඳව එතරම් තොරතුරු නොමැත. තවද, ලොව වටා තවත් බොහෝ තැන්වල නිරීක්ෂණය වී ඇති පරිද්දෙන් ශ්‍රී ලංකාවේද වයසින් වඩාත් අඩු පුද්ගලයින් ආගම සමගින් සම්බන්ධවන්නේ කලින් පරම්පරාව ආගම දෙස බැලූ ආකාරයට වඩා වෙනස්ව විය හැකිය. ආගම මාරුකිරීම, අන්තර් ආගමික සම්බන්ධතා, සහ ආගමික ජාතිකවාදය යනාදිය සම්බන්ධයෙන් ඔවුන් දරන මත වෙනස් විය හැකිය⁴⁵. එබැවින්, ආගම සහ ආධ්‍යාත්මිකබවේ වෙනත් අර්ථනිරූපණ ඔවුන්ගේ මානසික සහ චිත්තවේගීය ජීවිතවලට ප්‍රතිඵලදායී වේද නැතිනම් වෙනත් ආකාරයකින් බලපානු ඇති ද සහ එය කෙසේ වේද යන්න සම්බන්ධයෙන් ඔවුන්ගේ පුද්ගලික අදහස් මේ කරුණු ඒකාබද්ධ කරන අනාගත මූලපිරිමිවලදී සලකාබැලීම වැදගත් වනු ඇත.

தொகுப்பு 5: ஆன்மீகத்தை வளர்த்தல்

இங்கு நாங்கள் இளம்நபர்களின் மனநல ஆரோக்கியத்தை ஆதரிப்பதற்கான ஒரு வழியாக ஆன்மீகத்தை வலுப்படுத்தக் கூடிய, ஆன்மீக இடைவெளிகள், சடங்குகள் மற்றும்/அல்லது சிரமமான நேரங்களில் தேற்றுதலினைப் பெற்றுக்கொள்ளப் பிரயோகிக்கப்படும் அல்லது விரும்பப்படும் பொருட்கள் போன்றவற்றின் பங்கு மற்றும் அதன் முக்கியத்துவம் என்பவற்றை அறிமுகப்படுத்துகின்றோம். ஆலயங்களைப் பராமரித்தல், வணக்கத்தில் ஈடுபடுதல், வாசித்தல், மற்றும் ஆன்மீகத் தலங்களுக்குச் செல்தல் போன்றவை உள்ளடங்கலாகப் பல ஆன்மீக மற்றும் சமயச் செயற்பாடுகள் இளம்நபர்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டன. இவை, தனி நபர்களுக்கு இயற்கையுடன் நேரத்தைச் செலவிடுதல் மற்றும் ஒருவரின் ஆன்மீகத்தை ஆராய்தல் போன்ற பல பலன்களை அளிக்கக் கூடும். வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு மத்தியில் பெரிதளவில் அடையாளங் காணப்பட்ட ஆன்மீகத்திற்கும், மனநல ஆரோக்கியத்திற்கும் இடையிலான தொடர்புகள், ஏனைய பிற அனுபவங்களோடு, மன அழுத்தம், போதைப் பாவனை, மற்றும் சுய தீங்கு போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை மேம்படுத்த உதவக் கூடியதான இரு திசையிலும் செயற்படக் கூடிய, பெரும்பாலும் நேர்மறையான உறவுமுறையினைப் பரிந்துரை செய்கின்றன³⁸. இந்தக் கற்கையில், ஆலயங்கள், நினைவுச் சின்னங்கள், கோவில்கள், மற்றும் வெளிப்புறத்திலுள்ள இயற்கையான இடங்கள் போன்ற பல்வேறுபட்ட இடங்களும், மற்றும் சமய எழுத்துக்கள் போன்ற பொருட்களும் இளம்நபர்களின் ஆன்மீக உணர்வுகளை வசதிப்படுத்தின. முக்கியமாக, ஆன்மீகமானது சமயத்தினால் வரையறுக்கப்படவில்லை என்பதுடன், மாறாக, இளம் நபர்களை அவர்களது சுயத்தினை விடவும் பாரியதொரு சக்தியுடன் தொடர்புபடச் செய்யும் அனைத்து செயற்பாடுகளும் மற்றும் வழிமுறைகளாகும் எனக் கலந்துரையாடப்பட்டது.

மனநல ஆரோக்கியத்தின் நன்மைகள்

ஆன்மீகச் செயற்பாடுகளிலும், நம்பிக்கைக்கு வளமுட்டும் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுவது இளம்நபர்களுக்கு அவர்களது நாளாந்த வாழ்வில் எதிர்கொள்ளும் அழுத்தங்களான, பதட்டம், உணர்ச்சிகளின் ஸ்திரமற்றதன்மை, மற்றும் வாழ்க்கையின் பின்னடைவுகள் போன்றவற்றைச் சமாளிக்க உதவுகின்றது. குறிப்பாக, ஆழமான மற்றும் நேர்மறையான சிந்தனைகளைத் தூண்டுவதாகவும், மனதிற்கு “தேற்றுதலை” வழங்குவதாகவும், அவர்களது வாழ்க்கைக்கான வழிகாட்டியாகவும், கடவுளுடனும், இயற்கையுடனும் இணைப்பினை ஏற்படுத்தும் ஒரு மார்க்கமாகவும், மற்றும் எதிர்காலம் தொடர்பிலான நம்பிக்கையினையும், எதிர்பார்ப்பினையும் மீளப்பெற்றுக்கொள்வதற்கான ஒரு பாதையாகவும் ஆன்மீகம் செயற்படுகின்றதென இளம்நபர்கள் கூறினர். கடவுள்(கள்) தொடர்பான நேர்மறையான பார்வைகள் மற்றும் கடவுள் அல்லது கடவுள்கள் உறுதுணையாக இருப்பார்கள் என்ற நம்பிக்கை இலங்கையின் இந்து மற்றும் கிறிஸ்தவ இளம்நபர்களின் உளவியல்சார் மீள்திறனுடன் தொடர்புற்றுக் காணப்படுகின்ற அதேசமயம்³⁹, மனநல ஆரோக்கியமும்,

ஆன்மீக ஆரோக்கியமும், நன்னிலையை அடைவதற்கான முழுமையான அணுகுமுறையின் இரண்டு பகுதிகளாகும் என்பதால் அவை ஒன்றிலிருந்து ஒன்று பிரிக்கப்பட முடியாதவையெனச் சிங்களப் பௌத்தர்கள் கூறுகின்றனர்⁴⁰. சமயமும், ஆன்மீகமும், சாந்த உணர்வையும், முழுமையினையும், ஒருவரது வாழ்க்கையின் உடல், உணர்வு, சமூக, மற்றும் ஆன்மீக அம்சங்களை சமநிலையில் பேணவும், மன உளைச்சலினைக் கையாளுவதற்கான சமூக வளத்தினை வழங்கவும் முடியுமென உலகளாவிய ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன⁴¹.

சவால்கள்

எவ்வாறாயினும், மதவாதமானது, கலாசாரம் மற்றும் தனிப்பட்ட செயற்பாடுகள் இரண்டினதும் இணைப்பிலானது என்பதால், மனநலத் துன்பங்களைக் களங்கப்படுத்தும் மற்றும்/அல்லது ஆரோக்கியமற்ற வகையில் கையாளும் யுக்திகளை அறிமுகப்படுத்தும் சமய நம்பிக்கை சார்ந்த நபர்கள் அல்லது நிறுவனங்கள் காணப்படும் வெவ்வேறு அமைப்புகளில் சமயத்திற்கும், மனநல ஆரோக்கியத்திற்கும் இடையில் ஒரு எதிர்மறையான தொடர்பு அடையாளங் காணப்பட்டுள்ளது^{42,43}. எமது ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் எவருமே மதம், ஆன்மீகம் மற்றும் அவர்களது மனநல ஆரோக்கியத்திற்கிடையில் இருக்கக் கூடிய சாத்தியமான சவால்கள் அல்லது எதிர்மறையான தொடர்புகள் பற்றிக் கலந்துரையாடவில்லை. ஆனால், இலங்கையில் ஆன்மீகத்தின் வாக்குறுதி மற்றும் அவதானிப்பாயிருக்க வேண்டிய விடயங்கள் பற்றிய விரிவான பார்வையினை இளம்நபர்களுக்கு உருவாக்குவதற்கான மேலதிக ஆய்வுகள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

முன்னெடுப்புகள்

தனிப்பட்ட மட்டத்தில், இத்தொகுப்பில் இருந்த ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் இளம்நபர்களை, அவர்களது தனிப்பட்ட நம்பிக்கை அமைப்புகளுக்குப் பொருந்தும் வகையிலான ஆன்மீகச் செயற்பாடுகளை முயற்சிக்கவும், ஆன்மீக உணர்ச்சிகளை வழங்கக் கூடிய இடங்களைத் தரிசிக்கவும் தூண்டுகின்றனர். மேலும் அவர்கள், சமூகத் தொடர்புகளை வளர்ப்பதற்காகவும் மற்றும் தோழமைத்துணையின் பலன்களை அடைந்துகொள்வதற்காகவும் சமூக அடிப்படையிலான சமய மற்றும் ஆன்மீக முயற்சிகளில் பங்கேற்கப் பரிந்துரைக்கின்றனர். தரவுகளின் படி, இலங்கையின் ஒரு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட மதத்துடனான அதீத அளவிலான தொடர்பானது⁴⁴, மனநல ஆரோக்கிய ஊக்குவிப்பு முயற்சிகளை ஆராயவும், வடிவமைக்கவும் மற்றும் முயற்சிக்கவும் பொருத்தமான வெளியாக இருக்கக் கூடும். ஆயினும், இலங்கை இளம்நபர்களின் மனநல ஆரோக்கியத்திற்கான வாழ்க்கையின் இந்த முகத்தினை ஆராய்கின்ற உள்நாட்டுச் சான்றுகள் எதுவும் பெரிதாகக் காணப்படவில்லை என்பதுடன், இளம்நபர்களின் - அல்லது அவர்களது சமுதாயத்தின் ஏனைய அங்கத்தவர்களின், மனநல ஆரோக்கியத் தேவைகளுக்கு ஆன்மீகத் தலைவர்கள் எவ்வாறு பதிலளிக்கின்றனர் என்பது பற்றியும் மிகவும் குறைவாக அறியப்பட்டுள்ளது.

மேலதிகமாக, உலகின் பல பாகங்களில் இருந்தும் அவதானித்துள்ளதைப் போன்று இலங்கையின் இளம்நபர்கள், முந்தைய சந்ததியினரைப் போன்றல்லாது மாறிக் கொண்டிருக்கும், மதமாற்றம், மதங்களுக்கிடையான உறவுகள், மற்றும் மதத் தேசியவாதம் குறித்த பார்வைகளின் காரணமாக முறைசார் மதத்துடன் அன்றி வேறுவிதமாக அடையாளப்படுத்தக் கூடும்⁴⁵. மதம் மற்றும் ஆன்மீகம் தொடர்பான ஏனைய விளக்கங்கள் அவர்களது மனநல ஆரோக்கியம் மற்றும் உணர்வுரீதியாக வாழ்க்கைக்குப் பயனுள்ளதாக இருக்கின்றதா அல்லது எவ்வாறு அதனைப் பாதிக்கின்றது என்பது பற்றிய அவர்களது கருத்துகள், எதிர்காலத்தில் இப்பிரச்சினைகள் குறித்த எந்தவொரு முயற்சிகளுக்கும் அவசியமானதாக இருக்கும்.



SOUL HEALER. மனசு சூலிசன் கர்னீசா. ஆன்மாவைக் குணப்படுத்துபவர்
Gampaha. ගම්පහ. கம்பஹா



FAITH & SPIRITUALITY. ວິທະຍາສາສນ ຊາດວາທິກວິທະຍາ. ນັມປິກະຍຸມ, ອຸນມິກມູມ
Gampaha. ອຸທິປະ. ກັມປອຣາ



OUR PEACE OF MIND. ஐசீ சிவீ சுகூசீ஡. ஂமது மன ந஡்மது
Jaffna. சூசகச. யூழ்ப்பூணம்



BREEZES OF DHAMMA
(TEACHINGS) & THE SMELL OF SEELA
(PRINCIPLES YOU FOLLOW)

දම් සිසිලසි සිල් සුවදසී

தம்மவின் (போதனைகள்) தென்றலும்,
சீலாவின் சுகந்தமும்
(பின்பற்றும் கொள்கைகள்)

Hambantota. හම්බන්තොට. ஹம்பாந்தாட்டை



TRUTH (REALITY)

සත්‍ය (සමාර්ථය)

உண்மை (யதார்த்தம்)

Galle. ගාල්ල. காலி



SPIRITUAL SATISFACTION

ஞாடா஁லீக த஁஁஁஁

ஆ஁஁஁ திருப்தி

Mannar. ஁஁஁஁஁. ஁஁஁஁஁



SELF-CONFIDENCE

ஞ஁஁஁ ஁஁஁஁஁஁

஁஁஁ ஁஁஁஁஁஁

Ampara. ஁஁஁஁஁. ஁஁஁஁஁஁



MAY I SEE THE IMAGE OF LORD BUDDHA

வெட கிமி ருல மெ மீலீ ஸெனீலா
 புத்தருடைய உருவத்தை நான் காணலாமா
 Colombo. கைலடி. கொழும்பு



BUDDHA IMAGE THAT CALMS THE MIND. ສິນ ຈິວນ ຈຸດ ຮຸ. ມນ ອນາວນາວ ອນາວນາວ ອນາວນາວ ອນາວນາວ ອນາວນາວ
Galle. ອາວາວ. ກາວາ

Collection 6

INVESTING IN PERSONAL HEALTH &
SELF - CARE

This collection presents the merits of engaging in health-promoting activities and self-care, as discussed by our photographers. Self-care refers to activities and approaches used by individuals to improve their health, which can also boost positive feelings, motivation, self-esteem and energy. Self-care can also be a crucial component of managing chronic health conditions, avoiding illness, and maintaining a healthy lifestyle which were all raised by youth in this research. Health promoting activities like exercise, meditation, and getting enough quality sleep, have been linked to better mental health in all populations, including young people⁴⁶. These strategies are also likely to be more accessible for young people due to low stigma and their lower reliance on others to test out. However, despite their potential for youth mental health, use of exercise and good sleep habits for example, tend to decline from adolescence onwards, especially in girls, at the same time as mental health problems start to grow in this same age group⁴⁶.

Increasingly, self-care as a concept is also used by (social media) influencer culture, often targeting youth and under the premise of supporting their mental health⁴⁷. It has also been more formally linked with ideas like recovery, self-management, and self-help for addiction and other personal difficulties⁴⁸. It is, however, a largely underexplored and under-regulated strategy for its potential impact on youth mental health. Our understanding about how young people identify, select and use health and self-care strategies, particularly those promoted through digital spaces and influencers, remains limited. Photographers in this theme offer an important contribution as they share the value of fitness and self-care for their mental health.

Mental health benefits

Simple and accessible coping tactics were used by photographers for their helpful role in reducing stress. One discussed the benefits of journaling as a way to organise their thoughts and reflect on solutions to their problems. Journaling also helped them to build positive self-esteem. Poignantly, this photographer also viewed their journal as a friend with some overlapping benefits to those raised in the Companionship collection. Their journal is humanised, having a name, and serves as a trusted outlet for their emotional world. Journaling has been used in schools and therapy settings in high-income country settings to support stress management, social-emotional learning, and mental health with modest effects^{49,50}. Different forms of journaling have also demonstrated potential for supporting more severe mental health challenges like those faced by young refugees⁵¹.

⁴⁶ Pascoe, M. et. al. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: A scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000677. <https://bmjopensem.bmj.com/content/6/1/e000677>

⁴⁷ Bekalu MA, McCloud RF, Viswanath K. (2019). Association of social media use with social well-being, positive mental health, and self-rated health: Disentangling routine use from emotional connection to use. *Health Education & Behavior*, 46(Suppl 2), 69-80. doi: 10.1177/1090198119863768. PMID: 31742462

⁴⁸ Lucock, M., Gillard, S., Adams, K., Simons, L., White, R., & Edwards, C. (2011). Self-care in mental health services: A narrative review. *Health & Social Care in the Community*, 19(6), 602-616. doi: 10.1111/j.1365-2524.2011.01014.x

⁴⁹ Sohal, M., Singh, P., Dhillon, B., & Gill, H. (2022). Efficacy of journaling in the management of mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Family Medicine and Community Health*, 10(1), e001154. doi: 10.1136/fmch-2021-001154

⁵⁰ Utley, A. & Garza, Y. (2011). The therapeutic use of journaling with adolescents. *Journal of Creativity in Mental Health*, 6(1), 29-41, doi: 10.1080/15401383.2011.557312

⁵¹ Khatib, I. & Potash, J. (2021). Visual journaling using art therapy with refugees. *The Arts in Psychotherapy*, 74, 101805. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455621000502>

A second photographer introduced us to their practice of martial arts, which provided multiple benefits for their physical and mental health, plus opportunities to practice meditation and mindfulness, both of which can positively influence mental wellbeing. They used martial arts independently and felt it enabled them to express their negative emotions in a safe, controlled way, which has been echoed by youth elsewhere⁵². In addition to feelings of personal achievement and health as one progresses in martial arts, it could also be a strategy which introduces young people to others with shared interests, growing social networks and the benefits of companionship. Previous research from other LMICs shows that the fun of making new friends while being physically active is a key motivating factor for physical fitness and its knock-on benefits for adolescent girls' and young women's mental health⁵³.

Takeaways

This collection's creators recommend engaging in journaling, combat training or any other forms of physical training as they could help improve mental health of other young individuals. Journaling particularly was presented as an accessible personal activity that most youth could use. Although the use of journaling for adolescent mental health has not been explored enough in settings like Sri Lanka, it may be helpful due to its ability to give young people personal (mental) space with low-cost barriers. For young people to feel this strategy is both safe and wholly owned by them, it is important they have access to a respected space to keep one's journal confidentially. Such spaces could be ensured by family members, friends, schools, youth groups, and more.

While formal classes for exercise and practices like martial arts may not be available to youth of all backgrounds, options to identify safe training and exercise routines are increasingly available through digital platforms. As internet access expands for young people around Sri Lanka, so too might their ability to find online resources that promote healthy habits like fitness. However, educating young people on how to identify safe and healthy content online would be an additional and welcome effort on the part of parents, teachers, and others with influence on young lives. Public spaces that invite and encourage physical fitness for people of all backgrounds could be scaled around Sri Lanka in parks, school grounds, and under-utilised local government lands like those around community health centres. It is critical, however, that such spaces be consciously designed and managed to be safe and accessible⁵³. In particular, spaces must not alienate or create opportunities for harassment of young women and youth with disabilities – both of which happen with regularity in traditionally male-orientated 'fitness' spaces⁵³.

⁵² Harwood, A., Lavidor, M., & Rassovsky, Y. (2017). Reducing aggression with martial arts: A meta-analysis of child and youth studies. *Aggression and Violent Behavior, 34*, 96-101. doi: 10.1016/j.avb.2017.03.001

⁵³ Trübswasser, U. et. al. (2020). Factors influencing obesogenic behaviours of adolescent girls and women in low- and middle-income countries: A qualitative evidence synthesis. *Obesity Reviews, 22*(4), e13163. <https://doi.org/10.1111/obr.13163>

6 එකතුව: පුද්ගලික සෞඛ්‍යය සහ ස්වයං සැලකිල්ල කෙරෙහි කැපවීම

අපගේ ඡායාරූප ශිල්පීන් විසින් සාකච්ඡා කරනු ලබන පරිදි, මෙම එකතුව මගින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල සහ ස්වයං සැලකිල්ලෙහි නිරතවීමෙහි ඇති යහපත් ප්‍රතිඵල පෙන්වා දෙයි. ස්වයං සැලකිල්ල යනු ස්වකීය සෞඛ්‍යය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා පුද්ගලයින් විසින් යොදා ගනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් සහ ප්‍රවේශයන් වන අතර, එම ක්‍රියාකාරකම් සහ ප්‍රවේශයන් මගින් ධනාත්මක හැඟීම්, අභිප්‍රේරණය, ආත්ම අභිමානය සහ ශක්තිය ඉහළ නැංවීම ද සිදු විය හැක. ස්වයං සැලකිල්ල නිදන්ගත සෞඛ්‍ය තත්වයන් කළමනාකරණය කිරීම, රෝගාබාධ වළක්වා ගැනීම සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ද අතිශය වැදගත් විය හැකි අතර මෙම පර්යේෂණයේ දී තරුණයින් විසින් එම කරුණු සියල්ල පෙන්වා දෙන ලදී. ව්‍යායාම, භාවනාව සහ ප්‍රමාණවත්, ගුණාත්මක නින්දක් ලබා ගැනීම හා සමානව ම සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් ද තරුණයින් ඇතුළු ජනගහනයේ සියලු කණ්ඩායම් තුළ වඩා යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයක් ඇතිකර ගැනීම හා සම්බන්ධ වී ඇත⁴⁶. මෙම උපාය මාර්ග හා බැඳුණු අපකීර්තිය අඩු බැවින් සහ තමන්ව පරීක්ෂා කිරීම සඳහා අන් අය කෙරෙහි විශ්වාසය තැබීමට සිදුවීම අඩු බැවින් මෙම උපාය මාර්ග තරුණයින්ට වඩාත් වැඩියෙන් ප්‍රවේශ විය හැකි ඒවා විය හැක. කෙසේ වෙතත්, ව්‍යායාම සහ යහපත් නිදා ගැනීමේ පුරුදු භාවිතයට තරුණයින්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය වැඩිදියුණු කිරීමට ඉඩක් තිබුණද, නව යොවුන් වියේ සිට ඉහළට, විශේෂයෙන් ම ගැහැණු ළමයින් තුළ, එම පුරුදු පිරිහීමේ ප්‍රවණතාවයක් ඇති අතර, ඒ සමගම එම වයස් කාණ්ඩය තුළ මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු වර්ධනය වීම ආරම්භ වෙයි⁴⁶.

(සමාජ මාධ්‍ය) බලපෑම් කරන්නන්ගේ සංස්කෘතිය තුළ ද, බොහෝවිට තරුණතරුණයන් ඉලක්ක කරමින් සහ ඔවුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය සඳහා සහය දෙන්නේය යන පදනමින් ස්වයං සැලකිල්ල යන්න සංකල්පයක් වශයෙන් වැඩිවැඩියෙන් භාවිතා කරන්නට ගෙන තිබේ⁴⁷. එසේම ඇබ්බැහිවීම් සහ අනෙකුත් පුද්ගලික දුෂ්කරතාවලට අදාළව සුවය ලැබීම, ස්වයං කළමනාකරණය සහ ස්වයං උපකාර වැනි අදහස් සමගින් ද එය වඩාත් විධිමත් ලෙස සම්බන්ධ කර තිබේ⁴⁸. කෙසේනමුත්, තරුණ මානසික සෞඛ්‍යයට ඉන් ඇතිකළ හැකි බලපෑම සම්බන්ධයෙන් ගත් කල, එය වැඩිදුර ගවේෂණය කර නොමැති සහ අඩුවෙන් නියාමනයට ලක් වී ඇති උපාය මාර්ගයක් වේ. තරුණ සෞඛ්‍ය සහ ස්වයං සැලකිලි උපාය මාර්ග, විශේෂයෙන් ම ඩිජිටල් අවකාශයන් සහ බලපෑම් කරන්නන් හරහා ප්‍රවර්ධනය කරනු ලබන එම උපාය මාර්ග හඳුනාගෙන, ඒවා තෝරා ගෙන භාවිතා කරන ආකාරය පිළිබඳ අපගේ අවබෝධය සීමාසහිතය. මෙම තේමාව ඉදිරිපත් කරන ඡායාරූප ශිල්පීන් තම මානසික සෞඛ්‍යය සඳහා ශාරීරික සුවතාවයේ සහ ස්වයං සැලකිල්ලේ ඇති වටිනාකම බෙදා ගන්නා බැවින් ඔවුහු මේ හරහා ඊට ඉතා වැදගත් දායකත්වයක් ලබා දෙති.

මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ

ඡායාරූප ශිල්පීන් විසින් ආතතිය අවම කර ගැනීම සඳහා සරල සහ ප්‍රවේශ විය හැකි මැඩපවත්වා ගැනීමේ උපක්‍රම භාවිතා කරන ලදී. එක් අයෙක් තම සිතුවිලි සංවිධානය කර ගැනීමේ සහ තමන්ගේ ගැටලු වලට විසඳුම් සිතා බැලීමේ ක්‍රමයක් ලෙස දිනපොතක් පවත්වා ගැනීමේ ප්‍රතිලාභ පිළිබඳ සාකච්ඡා කර තිබුණි. දිනපොතක් පවත්වා ගැනීම ධනාත්මක ආත්ම අභිමානයක් ගොඩනගා ගැනීමට ද ඔවුන්ට උපකාර විය. මිත්‍රත්වය ඡායාරූප එකතුවේ සඳහන් කළ ප්‍රතිලාභ හා සමානව, මිතුරකු ලෙසින් තමන්ගේ දිනපොත සලකන බව, මෙම ඡායාරූප ශිල්පියා සඳහන් කර තිබීම සිතට කාවදින කරුණකි. එම දිනපොතට නමක් යොදා එය මානුෂීය කර ඇති අතර, එය ඔහුගේ/ඇයගේ චිත්තවේගීය ලෝකය සඳහා තම අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ විශ්වාසදායක ක්‍රමයක් ලෙස ඔහුට/ඇයට ප්‍රයෝජනවත් වෙයි. ඉහළ ආදායම් ලබන රටවල පවතින වාතාවරණයන්හි දී පාසල්වල සහ ප්‍රතිකාර සංදර්භයන් තුළ ආතති කළමනාකරණයට, සමාජ-චිත්තවේගීය ඉගෙනීමට, සහ මානසික සෞඛ්‍යයට උපකාරී වීම සඳහා ජර්නල් පවත්වා ගැනීම මධ්‍යස්ථ ප්‍රතිඵල සහිතව භාවිතා කර ඇත^{49,50}. එමෙන්ම ජර්නල් පවත්වා ගැනීමේ විවිධ ස්වරූප යොවුන් සරණාගතයින් මුහුණ දෙන ආකාරයේ වඩාත් දරුණු මානසික සෞඛ්‍ය අභියෝගවලදී ද උපකාරී වීමේ හැකියාවක් තිබෙන බව පෙන්වුම් කර ඇත⁵¹.

දෙවන ඡායාරූප ශිල්පියෙක් තමන් නිරතවන සටන් කලා පුහුණුවීම් අපට හඳුන්වා දුන් අතර, එය ඔහුගේ/ඇයගේ ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යයට බහුවිධ ප්‍රතිලාභ ගෙන දෙමින්, එයට අමතරව මානසික යහපැවැත්මට ධනාත්මක ලෙස බලපෑ හැකි සාධක දෙකක් වන භාවනාව සහ සතිමත්ඛව පුහුණු කිරීම සඳහා ද අවස්ථා සපයා දෙයි. ස්වාධීනව සටන් කලාවන් භාවිතා කළ ඔහුට/ඇයට එමගින් තමන්ගේ සෘණාත්මක හැඟීම් ආරක්ෂිත, පාලිත ආකාරයකට ප්‍රකාශ කිරීමට හැකියාව ලැබුණු බව හැඟී ගිය අතර, වෙනත් තැන්වල තරුණයින්ට ද එය පොදු තත්වයක් වී ඇත⁵². යමෙක් සටන් කලාවන්හි ප්‍රගතියක් අත්කර ගන්නා විට එය පුද්ගලික ජයග්‍රහණ සහ සෞඛ්‍යය පිළිබඳ හැඟීම් ඇතිකරවීමට අමතරව, තරුණයින්ව තමන් හා සමාන රුචිකත්වයන් සහිත අනෙකුත් තරුණයින්ට හඳුන්වා දෙන, සමාජ ජාල වර්ධනය කර, මිත්‍රත්වයන් ගොඩනගා ගැනීමේ ප්‍රතිලාභ ලබා දෙන උපාය මාර්ගයක් ද විය හැකිය. ශාරීරික වශයෙන් ක්‍රියාශීලීව සිටිමින් අලුතින් මිතුරන් ඇති කර ගැනීමට ලැබීම මගින් ලැබෙන විනෝදය ශාරීරික යෝග්‍යතාව සඳහා සහ නව යොවුන් වියේ ගැහැණු ළමයින්ගේ සහ තරුණයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය කෙරෙහි ඉන් ඇති කරන වක්‍ර ප්‍රතිලාභ සඳහා ප්‍රධාන පෙළඹවීමේ සාධකයක් වන බව අනෙකුත් පහළ මැදි ආදායම් ලබන රටවල පූර්වයෙන් සිදු කරන ලද පර්යේෂණ වලින් පෙන්වා දෙයි⁵³.

උගත හැකි පාඩම්

ජර්නල් සටහන් තබා ගැනීම, සටන් පුහුණුව හෝ වෙනත් ඕනෑම ආකාරයක ශාරීරික පුහුණුවක නිරත වීම අනෙකුත් තරුණ පුද්ගලයින්ගේ ද මානසික සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු කිරීමට උපකාරී වන බැවින් එම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන ලෙස මෙම එකතුවෙහි නිර්මාණකරුවන් නිර්දේශ කරයි. ජර්නල් සටහන් තබා ගැනීම විශේෂයෙන් ම බොහෝ තරුණයින්ට භාවිතා කළ හැකි, පහසුවෙන් ප්‍රවේශ විය හැකි පුද්ගලික ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස සඳහන් විය. නව යොවුන් වියේ මානසික සෞඛ්‍යය සඳහා ජර්නල් සටහන් තබා ගැනීම භාවිතා කිරීම ශ්‍රී ලංකාව වැනි සංදර්භයන් තුළ ප්‍රමාණවත් ලෙස ගවේෂණය කර නොමැති වුවද, අඩු පිරිවැය බාධක සමඟ තරුණයින්ට පුද්ගලික (මානසික) අවකාශයක් ලබා දීමට එයට ඇති හැකියාව නිසා එය ප්‍රයෝජනවත් විය හැකිය. මෙම උපායමාර්ගය ආරක්ෂිත මෙන්ම සම්පූර්ණයෙන්ම තමන්ට අයිති බව තරුණයින්ට හැඟියාමට නම්, ඔවුන්ට තමන්ගේ දිනපොත රහසිගතව තබා ගැනීමට ගරුත්වයෙන් යුතු අවකාශයකට ප්‍රවේශ තිබීම වැදගත් වේ. පවුලේ සාමාජිකයන්, මිතුරන්, පාසල්, තරුණ කණ්ඩායම් සහ තවත් බොහෝ අය විසින් එවැනි අවකාශයන් තිබීම සහතික කළ හැකිය.

ව්‍යායාම සහ සටන් කලාවන් වැනි පුහුණුවීම් සඳහා සියලු ම පසුබිම්වලට අයත් තරුණ තරුණියන්ට විධිමත් පන්තිවලට සහභාගී වීමේ අවස්ථාව නොමැති වුවද, ආරක්ෂිත පුහුණු සහ ව්‍යායාම වර්ධනයන් හඳුනාගැනීමේ විකල්ප ඩිජිටල් වේදිකා හරහා වැඩි වැඩියෙන් ලබා ගත හැක. ශ්‍රී ලංකාව පුරා සිටින යොවුන් ප්‍රජාව සඳහා අන්තර්ජාල ප්‍රවේශය පුළුල් වන විට, ශාරීරික සුවතාවය (fitness) වැනි සෞඛ්‍යමත් පුරුදු ප්‍රවර්ධනය කරන මාර්ගගත (online) සම්පත් සොයා ගැනීම සඳහා ඔවුන්ට ඇති හැකියාව ද පුළුල් විය හැක. කෙසේ වෙතත්, අන්තර්ජාලයේ තිබෙන ආරක්ෂිත සහ යහපත් අන්තර්ගතයන් හඳුනා ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව තරුණයින් දැනුවත් කිරීම දෙමාපියන්, ගුරුවරුන් සහ තරුණයින්ගේ ජීවිත කෙරෙහි බලපෑමක් ඇති කළ හැකි වෙනත් අයගේ අමතර සහ කාලානුරූප ප්‍රයත්නයක් වනු ඇත. ශාරීරික යෝග්‍යතාවය දියුණුකර ගැනීමට සෑම පසුබිමකට ම අයත් පුද්ගලයින්ව ආකර්ෂණය කර ගන්නා සහ සහ දිරිගන්වන පොදු අවකාශයන් උද්‍යාන, පාසල් ක්‍රීඩා පිට්ටනි සහ ප්‍රජා සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථාන අවට වැනි උෟන උපයෝජිත පළාත් පාලන ආයතන ඉඩම්වල ශ්‍රී ලංකාව පුරා ව්‍යාප්ත කළ හැක. කෙසේ වෙතත්, එවැනි අවකාශයන් ආරක්ෂිත සහ ප්‍රවේශ විය හැකි ලෙස සවිඥානිකව සැලසුම් කර කළමනාකරණය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ⁵³. විශේෂයෙන් ම, එවැනි අවකාශයන් දුරස් කිරීම හෝ තරුණ කාන්තාවන්ට සහ ආබාධ සහිත තරුණ තරුණියන්ට හිරිහැර කරන තත්වයන් නිර්මාණය කිරීම නොකළ යුතුය - එම දෙකම සම්ප්‍රදායිකව පුරුෂයින්ව දිශානත කර ගත් ‘යෝග්‍යතා’ අවකාශයන් තුළ නිරන්තරයෙන් සිදු වෙයි⁵³.

தொகுப்பு 6: சுய ஆரோக்கியத்திலும், சுயபராமரிப்பிலும் ஈடுபடல்

இத்தொகுப்பில், ஆரோக்கியத்தையும் சுய-பராமரிப்பையும் ஊக்குவிக்கும் செயற்பாடுகளுடன் இணைந்திருத்தலின் நன்மைகளைப் பற்றி எமது ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் கலந்துரையாடிய விதத்திலேயே வழங்கியுள்ளோம். சுய-பராமரிப்பு என்பது, அவர்களது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்காகவும், மேலும் அவற்றின் மூலம் நேர்மறையான உணர்வுகள், ஊக்குவிப்பு, சுய மதிப்பு மற்றும் வலிமையினை மேம்படுத்துவதற்காகத் தனிநபர்களினால் பிரயோகிக்கப்பட்ட செயற்பாடுகள் மற்றும் அணுகுமுறைகளைக் குறிக்கும். நாள்பட்ட சுகாதார நிலைமைகளை நிர்வகிப்பதற்காகவும், நோயைத் தவிர்ப்பதற்காகவும், மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையினைப் பராமரிப்பதற்காகவும் அவசியமான முக்கியமான விடயமாக சுய-பராமரிப்பு இருக்கக் கூடும். இவை யாவும் இவ் ஆய்வில் பங்குபற்றிய இளம்நபர்களினால் எழுப்பப்பட்ட விடயங்களாகும். உடற்பயிற்சி, தியானம், மற்றும் போதியளவு சிறந்த உறக்கத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல் போன்ற ஆரோக்கியத்தை ஊக்குவிக்கும் செயற்பாடுகள், இளம்நபர்கள் உட்பட அனைத்து மக்களினதும் சிறப்பான மனநல ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்புபட்டுள்ளது⁴⁶. இந்த யுக்திகள், குறைவான சமூகக்களங்கத்தையும், அவற்றினை முயற்சி செய்து பார்ப்பதற்கு பிறரில் தங்கியிருப்பதற்கான தேவையைக் குறைவாகக் கொண்டிருப்பதாலும் இளம்நபர்கள் அதிகளவில் அணுகக் கூடியவையாக இவை உள்ளன. ஆயினும், உதாரணமாக, இளமைப் பருவத்திற்குள் நுழைவதில் இருந்து, குறிப்பாகப் பெண்களுக்கு, மனநல ஆரோக்கியத்தில் பிரச்சினைகள் வளரத் தொடங்கும் இவ்வயதுக் குழுவில் இருந்து இளம்நபர்களின் மனநல ஆரோக்கியம் மீது ஆதிக்கம் கொண்டுள்ள, உடற்பயிற்சி மற்றும் நன்றாக உறங்குவதற்கான பழக்கங்கள், என்பன, குறைவடைந்து செல்லத் தொடங்குகின்றன⁴⁶.

அதிகரித்துச் செல்லும் வகையில், சுய-பராமரிப்பானது ஒரு கோட்பாடாக (சமூக ஊடகங்கள்) செல்வாக்குக் கலாசாரத்தினால் பெரும்பாலும் இளம் நபர்களை அவர்களது மனநல ஆரோக்கியத்திற்கு ஆதரவளிக்கும் அடிப்படையின் கீழ் பயன்படுத்தப்படுகின்றது⁴⁷. இது, போதை மற்றும் ஏனைய தனிப்பட்ட சிரமங்கள் தொடர்பான மீட்பு, சுய முகாமை, மற்றும் சுய-உதவி போன்ற சிந்தனைகளுடனும் முறைசார் வடிவில் தொடர்புறுத்தப்பட்டுள்ளது⁴⁸. ஆயினும், இது இளம்நபர்களின் மனநல ஆரோக்கியம் மீது கொண்டுள்ள சாத்தியமான விளைவு தொடர்பாக பெரிதாக ஆராயப்படவில்லை என்பதுடன், பெரிதும் ஒழுங்குபடுத்தப்படாததுமான யுக்தியாகக் காணப்படுகிறது. இளம்நபர்கள், குறிப்பாக டிஜிட்டல் தளங்கள் மூலமாகவும், செல்வாக்குடையவர்கள் மூலமாகவும் ஊக்குவிக்கப்பட்டவர்கள் எவ்வாறு சுகாதாரம் மற்றும் சுய-பராமரிப்புக்கான யுக்திகளைக் கண்டுகொள்கின்றனர், தெரிவு செய்கின்றனர், மற்றும் பிரயோகிக்கின்றனர் என்பது தொடர்பான எமது புரிதல்கள் வரையறைக்குட்பட்டதாகவே இருக்கின்றது. ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் அவர்களது மனநல ஆரோக்கியத்திற்காக உடற்பயிற்சி மற்றும் சுய-பராமரிப்பை மேற்கொள்வதன் பெறுமதி பற்றிப் பகிர்ந்து கொண்டதால் இக் கருப்பொருள் ஒரு முக்கியமான பங்களிப்பை வழங்குகின்றது.

மனநல ஆரோக்கியத்தின் நன்மைகள்

எளிதான மற்றும் அணுகக் கூடியதான கையாளும் யுக்திகள் மன உளைச்சலினைக் குறைப்பதில் அவை கொண்டுள்ள உதவிகரமான பங்கின் காரணமாக எமது ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்களினால் பிரயோகிக்கப்பட்டுள்ளன. அவர்களது சிந்தனையை ஒழுங்குபடுத்தவும் மற்றும் அவர்களது பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைப் பிரதிபலிக்கவுமானதொரு மார்க்கமாக நாளேடுகளில் பதிவு செய்தலின் நன்மைகள் பற்றி ஒருவர் கூறியிருந்தார். மேலும், நேர்மறையான சுய-மதிப்பைக் கட்டியெழுப்பவும் அவர்களுக்கு நாளேடுகள் உதவின. இந்த ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர், தோழமைத்துணை தொகுப்பில் வழங்கப்பட்டிருந்தவற்றுடன் ஒத்துப்போகும் நன்மைகள் கொண்டதொரு உடனிருப்பாக நாளேட்டினை வியக்கத்தக்க விதமாகக் குறிப்பிட்டிருந்தார். அவர்களது நாளேடுகள் மனிதமயமாக்கப்பட்டு, பெயரிடப்பட்டு, அவர்களது உணர்வுகளுக்கான உலகின் நம்பகமான இடமாகவும் செயற்படுகின்றன. மன அழுத்த முகாமை, சமூக-உணர்வுக் கற்கை, மற்றும் மிதமான விளைவுகளைக் கொண்ட மனநல ஆரோக்கியம் போன்றவற்றில் நாளேடுகளைப் பேணும் முறை அதிக-வருமானம் கொண்ட நாடுகளில் பாடசாலைகளாலும் மற்றும் சிகிச்சை அமைப்புகளாலும் பிரயோகிக்கப்பட்டு வருகின்றன^{49,50}. வெவ்வேறு வகையில் நாளேடுகளை பேணுதல், இளம் அகதிகள் முகங் கொடுக்கும் பாரதூரமான மனநல ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகள் போன்றவற்றிற்கு ஆதரவாயிருப்பதாக நிரூபணமாயுள்ளது⁵¹.

மற்றுமொரு ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர் அவரது உடல் மற்றும் மனநல ஆரோக்கியத்திற்கு பல்வேறுபட்ட நன்மைகளை வழங்கியதும், மேலும் தியானம் மற்றும் நினைவாற்றலைப் பயிற்சி செய்வதற்கான சந்தர்ப்பங்களை வழங்கியதுமான அவரது தற்காப்புக் கலைப் பயிற்சியினை எங்களுக்கு அறிமுகம் செய்தார். இவை மனநல ஆரோக்கியத்தில் நேர்மறையான ஆதிக்கத்தைக் கொண்டவையாகும். அவர்கள் தற்காப்புக் கலையைச் சுதந்திரமாகப் பிரயோகித்ததுடன் அவை, அவர்களது எதிர்மறையான உணர்ச்சிகளைப் பாதுகாப்பான, கட்டுப்பாடான முறையில் எதிரொலிக்கும் வகையில் வெளிப்படுத்த உதவியதாகவும் உணர்ந்திருந்தனர் என்பதுடன் இது வேறு இடங்களிலும் இளம் நபர்களால் எதிரொலிக்கப்பட்டதொன்றாகும்⁵². தற்காப்புக் கலை மூலமாகத் தனிப்பட்ட சாதனை மற்றும் ஆரோக்கியம் இரண்டினையும் ஒரு முன்னேற்றமாகக் கருதக் கூடிய உணர்ச்சிகளுக்கு மேலாக, இது, இளம்நபர்களின் பொதுவான விருப்பங்களையும், வளரும் சமூக வலையமைப்பு மற்றும் இந்த உடனிருப்பின் மூலம் நன்மைகளையடைந்த ஏனையவர்களுடன் அறிமுகப்படுத்தும் யுக்தியாகவும் இருக்கக் கூடும். உடல் ரீதியாக செயற்பாட்டில் இருக்கும் போது புதிய நண்பர்களை உருவாக்கிக் கொள்வதில் எழும் ஊக்கம் உடல் ஆரோக்கியத்தினை பிரதானமான ஊக்குவிக்கும் காரணியாக இருப்பதுடன், இது கட்டிளம் பருவத்திலுள்ள பெண்களதும், இளம் பெண்களதும் மனநல ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நன்மையானதுமாகும் என டூஆஐஐஎ இன் முந்தைய ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன⁵³.

முன்னெடுப்புகள்

இத்தொகுப்பின் படைப்பாளிகள், ஏனைய இளம்நபர்களின் மனநல ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவுவதால், நாளேடுகளிலும், மற்றும் தற்காப்புப் பயிற்சி அல்லது உடற் பயிற்சியின் ஏனைய வடிவங்களில் ஈடுபடுவதையும் பரிந்துரைக்கின்றனர். நாளேடுகள் குறிப்பாகப், பல இளம்நபர்கள் பிரயோகிக்கக் கூடிய அணுகுதலில் உள்ளதான ஒரு தனிப்பட்ட செயற்பாடாகக் கருதப்படுகின்றது. இலங்கை போன்ற அமைப்புகளில், இளமைப் பருவத்தில் உள்ளவர்களின் மனநல ஆரோக்கியத்திற்காக நாளேடுகளைப் பிரயோகிப்பது ஆராயப்படாத விடயமாக இருந்த போதும், இளம்நபர்களுக்குக் குறைந்த செலவிலான தடைகளைக் கொண்ட தனிப்பட்ட (மனநல) வெளியினை வழங்கக் கூடியதாக இருப்பதால் இது உதவியானதாக இருக்கக் கூடும். இளம்நபர்கள் இந்த யுக்தியினைப் பாதுகாப்பானதாகவும் மற்றும் முழுவதுமாக அவர்களுக்குச் சொந்தமானதாகவும் உணர்வதற்கு, ஒருவரது நாளேட்டினை இரகசியமாக வைத்திருப்பதற்கான மதிப்பிற்குரிய வெளிக்கான அணுகுதலைக் கொண்டிருப்பது அவசியமாகும். அவ்வாறான வெளிகள், குடும்ப அங்கத்தவர்கள், நண்பர்கள், பாடசாலை, இளம்நபர் குழுக்கள், போன்ற பலராலும் உறுதி செய்யப்படலாம்.

பல்வேறு பின்னணிகளைக் கொண்ட அனைத்து இளம்நபர்களுக்கும் தற்காப்புக் கலையினைப் போன்ற உடற்பயிற்சி மற்றும் பயிற்சிகளுக்கான முறையான வகுப்புகள் இல்லாதிருந்த போதும், டிஜிட்டல் தளங்களினூடாகப் பாதுகாப்பான பயிற்சிகள் மற்றும் உடற்பயிற்சியினைக் கண்டறிவதற்கான தெரிவுகள் பெருமளவில் கிடைக்கக் கூடியதாக இருக்கின்றன. இலங்கை முழுவதிலுமான இளம்நபர்களுக்குக் குறைந்த அணுகுதல் பரவலாகக் கிடைக்கக் கூடியதாக இருப்பதால், உடற்பயிற்சி போன்ற ஆரோக்கியமான வழக்கங்களை ஊக்குவிப்பதான நிகழ்நிலை வளங்களைக் கண்டறியும் வசதியை அவர்கள் கொண்டிருக்கின்றனர். ஆயினும், நிகழ்நிலையில் பாதுகாப்பான மற்றும் ஆரோக்கியமான உள்ளடக்கங்களை இளம்நபர்கள் எவ்வாறு கண்டுகொள்ளலாம் எனப் பயிற்றுவிப்பது, பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், மற்றும் இளம்நபர்களின் வாழ்க்கையில் செல்வாக்குக் கொண்டுள்ள ஏனையவர்களினதும் சார்பிலான மேலதிக மற்றும் வரவேற்கத்தக்க முயற்சியுமாகும். அனைத்துப் பின்னணியிலும் உள்ள மக்களுக்கு உடற்பயிற்சி தொடர்பான அழைப்பினையும் மற்றும் ஊக்குவிப்பினையும் வழங்குவதான பொது இடங்கள் இலங்கை முழுவதிலுமுள்ள பூங்காக்கள், பாடசாலை மைதானங்கள் மற்றும் சமூகச் சுகாதார மையங்களைச் சுற்றியுள்ள இடங்கள் போன்று குறைவான பாவனையிலுள்ள உள்ளூர் அரசாங்க நிலங்கள் போன்றவற்றில் பரவலாக நிகழ்த்தப்படலாம். ஆயினும், அவ்வாறான இடங்கள் பாதுகாப்பானதாகவும், அணுகக் கூடியதாகவும் உள்ள வகையில் மிகக் கவனமாக வடிவமைக்கப்பட்டு நிர்வகிக்கப்பட வேண்டும்⁵³. ஆண்களை மையப்படுத்திய உடற்பயிற்சித் தளங்களில் வழக்கமாகப் பொதுவாக இடம்பெறும் இரண்டு பின்வரும் விடயங்களைத் தவிர்க்கும் வகையில் – குறிப்பாக, அவ் இடங்கள் அந்நியப்படுத்தப்படாதவையாகவும் மற்றும் இளம் பெண்களுக்கும், மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கும் தொல்லைகளை ஏற்படுத்தக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களை உருவாக்குவதாகவும் இருக்கக் கூடாதென்பது அவசியமானதாகும்⁵³.



SWEATING IT OUT

கட வு஁஁஁஁

வியர்த்து வெளியேற்றல்

Colombo. ஁஁஁஁. ஁஁஁஁஁஁

Collection 7

COMFORT EATING

Comfort or emotional eating was introduced by several participants as an activity that supported their mental health during moments of (di) stress. Comfort eating is recognised as a source of stress reduction among young people in Western cultures, with consumption of food creating a pleasant sensation which in turn improves a person's emotional state⁵⁴. Numerous studies have also found that nutrition (i.e., the kinds of foods we consume and how our bodies react to and use those foods) itself impacts mental health, including sleep, anxiety, and brain function⁵⁵. This collection shares the various ways that consuming food and beverages helped support our photographers' mental wellbeing.

Mental health benefits

Several young photographers shared their preference for consuming specific, but varied foods for the purpose of reducing their stress levels. For some, it was a sensory experience which stimulated a positive response. For example, one photographer sought coffee to help them relax, associating a positive mental experience with the scent of coffee. In vivid description, others explained that indulging in food was a means of literally devouring (i.e., eating) their stress away. Eating also diverted their focus onto the food and away from sources of emotional upset, which helped individuals forget their difficulties – even if only temporarily. Moreover, participants reported that having nice meals helped them think better, which eventually helped them solve their problems more effectively. Beyond just eating, some young people felt they benefitted greatly from cooking as their concentration momentarily shifted to the act, providing a temporary distraction from their problems.

Connecting with complementary themes of social connection and companionship, others benefitted from making delicious meals and sharing them with other people. This could even make it easier for individual young people to interact with people who mistreated them – acting as a social lubricant or edible 'olive branch'. Importantly, women were especially perceived to benefit from cooking, regardless of their age, because of the part food plays in women's social roles in Sri Lankan culture. Cooking and serving food were viewed as means to potentially please others, including husbands and mothers-in-law, and cooking could be an activity – requiring a space – into which women could retreat to escape abuse and ill-treatment. The role of food in social and cultural cohesion, family bonding, and cultural identity is documented in rich detail from across time and cultures around the globe, though its specific role in youth mental health and youth socialisation has been undervalued – particularly for young women and those experiencing interpersonal problems at home.

⁵⁴ Finch, L., & Tomiyama, A. (2015). Comfort eating, psychological stress, and depressive symptoms in young adult women. *Appetite*, 95, 239-244. doi: 10.1016/j.appet.2015.07.017

⁵⁵ Muscaritoli, M. (2021). The impact of nutrients on mental health and well-being: Insights from the literature. *Frontiers in Nutrition*, 8. doi: 10.3389/fnut.2021.656290

Challenges

Though not explicitly mentioned by photographers in this theme, it is worth acknowledging that comfort eating can be associated with less healthy lifestyle habits⁵³, and at the extreme, with formation of eating disorders^{56,57}. This aspect of poor mental health has gone largely unexplored for youth in LMICs and in Sri Lanka itself. This may be due to a lower prevalence of disordered eating and problematic relationships with food and drink, compared to other settings. However, lifestyle related health difficulties including obesity, diabetes, smoking, and alcohol misuse in Sri Lanka are high and rising, especially the latter in men, compared to other South Asian countries⁵⁸. While this was never raised in our research, the sociocultural relationship with food and drink warrants attention for young people to support formation of lifelong healthy habits with food and beverages that serve both young individuals and social groups well. The influence of social media platforms, repeatedly shown to drive eating disorders and mental distress in girls and young women around the world^{53,59}, requires attention in Sri Lanka as access to and use of digital platforms continue to grow among youth.

Takeaways

Collection photographers acknowledge that even though food and beverages may not offer long-term solace, they may enable individuals to temporarily forget their problems, experience nostalgia, or have a positive connection with others through the sharing of food, thus providing them with comfort and relief. We emphasise the importance of creating positive associations with healthy eating and drinking habits with youth mental health, however, so as to avoid associations with stress eating of junk foods or other harmful substances. Beyond the private sphere, photographers also suggest that including food as part of counselling sessions or more formal or clinical mental health interventions could help clients relax and calm their minds – especially if efforts are made to make favourite foods available. Cooking and/or eating could also be done prior to or during other mental health enabling activities in a range of social spaces from work, school, clubs, and religious institutions.

⁵⁶ Saljoughian, M. (2021). Emotional binge eating disorder. *US Pharm*, 46(2):36-38

⁵⁷ Hunnicutt, C. (12 February 2021). *The differences between emotional eating and binge eating disorder*. Rosewood Centers for Eating Disorders Blog. <https://www.rosewoodranch.com/emotional-eating-and-binge-eating-disorder/>

⁵⁸ Sørensen J. et. al. (2017). 'We lost because of his drunkenness': The social processes linking alcohol use to self-harm in the context of daily life stress in marriages and intimate relationships in rural Sri Lanka. *BMJ Global Health*, 2, 1–9. doi: 10.1136/bmjgh-2017-000462

⁵⁹ Marks, R., De Foe, A., & Collett, J. (2020). The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders. *Children and Youth Services Review*, 119, 105659. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S019074092032082X>

7 එකතුව: සිත පිනවීම සඳහා ආහාර ගැනීම

ආතතියට (කනස්සල්ලට) පත් අවස්ථාවන්හි දී තමන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යයට සහාය වන ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස සහභාගිවන්නන් කිහිප දෙනෙකු විසින් සිත පිනවීම සඳහා නැතහොත් මානසික තෘප්තිය සඳහා ආහාර ගැනීම හඳුන්වා දෙන ලදී. ප්‍රසන්න හැඟීම් ඇතිකරවන ආහාර පරිභෝජනය කරමින් සිත පිනවීම සඳහා ආහාර ගැනීම බටහිර සංස්කෘතීන් තුළ තරුණයින් අතර ආතතිය අඩු කර ගැනීමේ ක්‍රමයක් ලෙස හඳුනාගෙන ඇති අතර, එය පුද්ගලයෙකුගේ චිත්තවේගීය තත්වය වැඩි දියුණු කිරීමට උපකාරී වෙයි⁵⁴. නින්ද, සාංකාව සහ මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය ඇතුළු මානසික සෞඛ්‍යය කෙරෙහි පෝෂණය ද (එනම්, අප ගන්නා ආහාර වර්ග සහ අපගේ ශරීර එම ආහාරවලට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය සහ යොදාගන්නා ආකාරය) බලපාන බව බොහෝ අධ්‍යයනවලින් සොයාගෙන ඇත⁵⁵. මෙම එකතුව මගින් අපගේ ඡායාරූප ශිල්පීන්ගේ මානසික යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීමට ආහාර සහ පාන පරිභෝජනය උපකාර වූ විවිධ ක්‍රම අප සමග බෙදා ගනියි.

මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ

තරුණ ඡායාරූප ශිල්පීන් කිහිප දෙනෙකු ඔවුන්ගේ ආතති මට්ටම් අඩු කර ගැනීමේ අරමුණින් විශේෂිතල එහෙත් විවිධ ආහාර පරිභෝජනය කිරීම සඳහා ඔවුන්ගේ ඇති කැමැත්ත පිළිබඳව සඳහන් කළහග සමහරුන්ට එය ධනාත්මක ප්‍රතිචාරයක් උත්තේජනය කරන සංවේදී අත්දැකීමක් වියග උදාහරණයක් ලෙසල එක් ඡායාරූප ශිල්පියෙක් කෝපි සුවඳ ධනාත්මක මානසික අත්දැකීමක් ලබා දෙන සුවඳක් ලෙස පිළිගනිමින් තමන්ට විවේක ගැනීම සඳහා කෝපි පානය කිරීමට කැමැත්තක් දැක්වූයේයග ආහාර රසවිඳිමින් කාලය ගත කිරීම වචනාර්ථයෙන් ඔවුන්ගේ ආතතිය ගිලදැමීමේ (කාදැමීමේ) ක්‍රමයක් බව විචිත්‍රවත් විස්තර සහිතව තවත් සමහරු පැහැදිලි කළහග ආහාර ගැනීම චිත්තවේගීය කැළඹීම් වලට හේතුවන කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු වීම වළක්වා ආහාර කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට උපකාරී වන අතරල එය පුද්ගලයින්ට තාවකාලිව බලපාන දුෂ්කරතා ද ඇතුළුව තමන්ගේ දුෂ්කරතා අමතක කිරීමට උපකාරී වෙයිග එපමණක් නොවල ප්‍රසන්න ආහාර ගැනීම තමන්ට වඩාත් හොඳින් සිතීමට උපකාරී වූ බවත්ල අවසානයේදී එය තමන්ගේ ගැටළු වඩාත් ඵලදායී ලෙස විසඳා ගැනීමට උපකාර වූ බවත් සහභාගිවන්නන් සඳහන් කළහග හුදෙක් ආහාර ගැනීම පිළිබඳව පමණක් නොව ඉන් ඔබ්බට ද සිතා බැලූ විටල ආහාර පිසීම තමන්ගේ අවධානය ක්ෂණිකව එම ක්‍රියාවට යොමු කරවා ගන්නක් වන බැවින් එය තමන්ගේ ගැටළු වලින් තාවකාලිකව තම අවධානය වෙනතකට යොමු කරවා තමන්ට මහත් ප්‍රතිලාභයක් ගෙන දෙන බව ඇතැම් තරුණයින් පැවසූහ.

සමාජ සම්බන්ධතා සහ මිත්‍රත්වය යන කාලීන තේමා සමඟ සම්බන්ධ කරමින් තවත් අය රසවත් ආහාර වර්ග සාදා ඒවා වෙනත් අය සමඟ බෙදාගැනීම මගින් ප්‍රතිලාභ ලැබුණ. මෙය ආහාර හුවමාරු කර ගැනීම හරහා සමාජ අන්තර්ක්‍රියා ඇතිකර ගැනීමට හෝ සාමය වැඩි දියුණු කර ගැනීමට උපකාරී වන බැවින්, යොවුන් පුද්ගලයින්ට තමන්ට අයුතු ලෙස සලකන පුද්ගලයින් සමඟ පවා අන්‍යෝන්‍ය කටයුතු වල නිරත වීම පහසු කරයි. වැදගත් කරුණක් නම්, ශ්‍රී ලංකාවේ සංස්කෘතිය තුළ ආහාර පිළියෙළ කිරීම කාන්තාවන්ගේ සමාජ භූමිකාවන් තුළ ඉටුකරන කාර්යභාරක් නිසා කාන්තාවගේ වයස කුමක් වුවත් ආහාර පිසීම මගින් කාන්තාවන්ට ප්‍රතිලාභ ලැබෙන බව විශේෂයෙන් අවබෝධ කර ගන්නා ලදී. ආහාර පිසීම සහ ආහාර පිරිනැමීම සැමියා සහ නැන්දම්මා ඇතුළු අන්‍යයින් සතුටු කළ හැකි මාර්ගයක් ලෙස සලකනු ලැබූ අතර, ඉවුම් පිහුම් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම කාන්තාවන්ට අපයෝජන වලින් සහ අයහපත් සැලකිලිවලින් බේරී සිටීමට යොදා ගත හැකි අවකාශයක් ද වේ. සමාජ සහ සංස්කෘතික ඒකාබද්ධතාවය, පවුල් බැඳීම් සහ සංස්කෘතික අන්‍යෝන්‍යතාවයන් සඳහා ආහාර මගින් ඉටුවන කාර්යභාරය ඉතිහාසය පුරා, ලොව පුරා සංස්කෘතීන් තුළ පැහැදිලි විස්තර සහිතව ලේඛනගත කර ඇති නමුත් තරුණ මානසික සෞඛ්‍යය සහ තරුණ සමාජකරණය සඳහා, විශේෂයෙන් ම යෞවනියන් සහ නිවසේ දී අන්තර් පුද්ගල ගැටළුවලට මුහුණ දෙන පුද්ගලයින් සඳහා එයින් ඉටුවන විශේෂිත කාර්යභාරය අවතක්සේරු කර ඇත.

අභියෝග

ජායාරූප ශිල්පීන් මෙම තේමාව තුළ පැහැදිලිව සඳහන් නොකළ ද, සිත පිනවීම සඳහා ආහාර ගැනීම අඩු සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවන්ට සම්බන්ධ කරුණක් විය හැකි බව පිළිගැනීම වැදගත් වන අතර⁵³, එය උපරිමයෙන් සිදු වන විට ආහාර ගැනීම සම්බන්ධ අබාධ ඇති වේ^{56,57}. ආහාර ගැනීම සහ දුර්වල මානසික සෞඛ්‍යයෙහි මෙම පැතිකඩ, ශ්‍රී ලංකාව වැනි අඩු හා මැදි ආදායම් රටවල තරුණයින්ට අදාළව එතරම් දුරකට ගවේෂණය වී නොමැත. මෙය අනෙකුත් සංදර්භයන්ට සාපේක්ෂව අක්‍රමවත් ආහාර ගැනීම් අඩුවෙන් පැවතීම හේතුවෙන් සහ ආහාර පාන සම්බන්ධ ගැටලුකාරී සම්බන්ධතා නිසා විය හැක. කෙසේ වෙතත් අනෙකුත් දකුණු ආසියාතික රටවලට සාපේක්ෂව, ශ්‍රී ලංකාව තුළ තරබාරුකම, දියවැඩියාව, දුම්පානය සහ මත්පැන් භාවිතය ඇතුළුව අධික මට්ටමක පවතින ජීවන රටාව සම්බන්ධ සෞඛ්‍ය ගැටළු තවත් ඉහළ යමින් පවතින අතර, විශේෂයෙන් ම පිරිමින් අතර මත්පැන් පානය ඉහළ මට්ටමක පවතියි⁵⁸. මෙය අපගේ පර්යේෂණය තුළ කිසිවිටෙක ඉස්මතු නොවූ කරුණක් වුවත්, ආහාර පාන සමඟ ඇති සමාජ-සංස්කෘතික සම්බන්ධතාවය තරුණයින්ට මෙන්ම සමාජ කණ්ඩායම්වලට ද බොහෝ උපකාරී වන, ආහාර පාන සම්බන්ධයෙන් ජීවිත කාලය පුරා පවතින සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුරුදු ඇති කර ගැනීමට අවධානය යොමුකිරීමේ අවශ්‍යතාවය අවධාරණය කරයි. සමාජ මාධ්‍ය වේදිකාවල බලපෑම ලොව පුරා ගැහැණු ළමයින් හා යෞවනියන් තුළ ආහාර ගැනීමේ අක්‍රමිකතා සහ මානසික පීඩාවන් ඇතිකිරීමට හේතු වන බව අවධාරණය කර ඇති බැවින්^{53,59}, තරුණ තරුණියන් ඩිජිටල් වේදිකා වෙත ප්‍රවේශවීම සහ එම වේදික භාවිතා කිරීම අඛණ්ඩව වර්ධනය වන ශ්‍රී ලංකාවේ ද එය කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු වේ.

උගත හැකි පාඩම

ආහාර පාන වලින් ලැබිය හැකි සහනය දිගුකාලීන වශයෙන් ලබා ගත නොහැකි වනු ඇති නමුත්, එමගින් පුද්ගලයින්ට ඔවුන්ගේ ගැටලු සහ සාංකාව අත්විඳීම තාවකාලිකව අමතක කර, අන් අය සමඟ ආහාර බෙදා ගැනීම තුළින් ඔවුන් සමඟ ධනාත්මක සම්බන්ධතාවයක් ඇති කර ගැනීමටත්, එමගින් ඔවුන්ට සහනය සහ සැනසීම ලැබිය හැකි බවත් ඡායාරූප එකතුවෙහි ඡායාරූප ශිල්පීහු පිළිගනිති. කෙසේ වෙතත්, ක්ෂණික ආහාර හෝ වෙනත් හානිකර ද්‍රව්‍ය පරිභෝජනය හා සම්බන්ධ ආතතිය වළක්වා ගැනීම පිණිස, යහපත් තරුණ මානසික සෞඛ්‍යයක් සඳහා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පාන පුරුදු සමඟ ධනාත්මක සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීමේ වැදගත්කම අපි අවධාරණය කරන්නෙමු. පෞද්ගලික වාතාවරණයෙන් ඔබ්බට ගොස්, විශේෂයෙන් ම ප්‍රියතම ආහාර ලබා දීමට උත්සාහ කරන්නේ නම්, උපදේශන සැසිවල හෝ වඩාත් විධිමත් හෝ සායනික මානසික සෞඛ්‍ය මැදිහත්වීම්වල කොටසක් ලෙස ආහාර ඇතුළත් කිරීම සේවාදායකයින්ට ඔවුන්ගේ මනස ලිහිල් කර ගැනීමට සහ සන්සුන් කර ගැනීමට උපකාරී වන බව ඡායාරූප ශිල්පීහු යෝජනා කරති. ආහාර පිසීම සහ/හෝ ආහාර ගැනීම රැකියාව, පාසල, සමාජ ශාලා සහ ආගමික ආයතන වැනි සමාජ අවකාශයන් පරාසයක සිදු කෙරෙන අනෙකුත් මානසික සෞඛ්‍ය ඇතිකරවන ක්‍රියාකාරකම්වලට පෙර හෝ එම ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර සිදු කළ හැකිය.

தொகுப்பு 7: ஆறுதலுக்கான உணவுண்ணல்

ஆறுதலுக்கான அல்லது உணர்ச்சிகரமான உணவுண்ணல் என்பது மன அழுத்தத்தின், மன உளைச்சலின் போது அவர்களது மனநல ஆரோக்கியத்திற்கு ஆதரவளிக்கும் ஒரு செயன்முறையாகப் பல பங்கேற்பாளர்களால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. மேற்கத்தேயக் கலாசாரங்களிலுள்ள இளம்நபர்கள் மத்தியில் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் ஒரு மூலமாக ஆறுதலுக்காய் உணவுண்ணல் என்பது அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. உணவு உட்கொள்வது ஒரு இனிமையான உணர்வினை உருவாக்கி அதன் மூலம் ஒரு நபரின் உணர்வு நிலையினை மேம்படுத்துகின்றது⁵⁴. போஷாக்கென்பதே உறக்கம், பதட்டம், மற்றும் மூளையின் செயற்பாடு போன்றவற்றை உள்ளடக்கிய மனநல ஆரோக்கியத்தில் தாக்கத்தினைக் கொண்டுள்ளதாகப் பல ஆய்வுகள் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளன⁵⁵. இத்தொகுப்பானது, உணவு உட்கொள்ளலானது எவ்வாறெல்லாம் எங்களது ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்களின் மனநல ஆரோக்கியத்திற்கு உறுதுணையாயிருக்க உதவியது என்பதைப் பற்றிப் பகிரந்து கொள்கின்றது.

மனநல ஆரோக்கியத்தின் நன்மைகள்

பல இளம் ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் அவர்களது மன அழுத்த மட்டங்களைக் குறைப்பதற்காக அவர்கள் உட்கொள்ள விரும்பும் குறிப்பிட்ட, ஆனால் பல்வேறு வகையான உணவுகள் பற்றிப் பகிரந்து கொண்டனர். சிலருக்கு, அது நேர்மறையான எதிர்வினையைத் தூண்டிய ஒரு உணர்ச்சிகர அனுபவமாக இருந்தது. உதாரணமாக, ஒரு ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர், கோப்பியின் மணத்துடன் ஒரு நேர்மறையான மனநல அனுபவத்தை இணைத்து, அவர் நிதானிப்பதற்குக் கோப்பி உதவுவதாகக் கூறியிருந்தார். தெளிவான விளக்கத்தில், உணவுடன் ஈடுபடுதல் (உதாரணமாக, உணவு உட்கொள்வது), அவர்களின் மன அழுத்தத்தை உண்மையில் உண்பது போல் தோன்றுவதாக மற்றவர்கள் விளக்கினர்.

மேலும், உணவு உட்கொள்வது அவர்களது கவனத்தை உணவில் செலுத்துவதன் மூலம் அவர்களுக்கு உணர்வுரீதியாக வருத்தத்தினை அளிக்கும் காரணிகளில் இருந்து தூரமாக்கி - தற்காலிகமாகவேனும், அவர்களது சிரமங்களை மறந்திருக்கச் செய்கின்றது. மேலும், பங்கேற்பாளர்கள் நல்ல உணவுகளை உட்கொள்வது அவர்களைச் சிறப்பாகச் சிந்திக்கச் செய்ததுடன், அவர்களது பிரச்சினைகளை மிகவும் திறம்படத் தீர்க்கவும் உதவி செய்ததெனக் கூறியிருந்தனர். உணவு உட்கொள்வதையும் தாண்டிச், சில இளம்நபர்கள் சமையல் செய்வதன் மூலம் அவர்களது கவனம் சமையலின் பக்கம் திரும்பியதால், அவர்களது பிரச்சினைகளில் இருந்து தற்காலிகமாக கவனம் திசை திரும்பி இருந்தது போன்ற நன்மைகளை அடைந்ததாக உணர்ந்தனர்.

சமூகத் தொடர்பு மற்றும் தோழமைத்துணை போன்ற ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புபட்ட கருப்பொருள்களை இணைப்பதன் மூலம், ஏனையவர்கள் சுவையான உணவுகளைத் தயாரித்து அவற்றை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் நன்மையடைந்து கொண்டனர். இது தம்மை மோசமாக நடாத்தியவர்களுடன் கூட சமூக இழையாக இளம்நபர்கள் தொடர்புகளை வைத்துக் கொள்வதற்கான இலகுவான வழியாக 'ஒலிவ் இலை' போன்ற சமாதானச் சின்னமாக இது அமைந்தது. முக்கியமாக, இலங்கைக் கலாசாரத்தில் உணவானது பெண்களின் மீது கொண்டுள்ள சமூகப் பாத்திரத்தின் காரணமாக, வயதெல்லையையும் கடந்து, குறிப்பாகப் பெண்கள் சமையல் மூலம் நன்மையடைவதாகக் கருதப்படுகின்றது. சமையல் மற்றும் உணவைப் பரிமாறுதலானது, கணவர்கள் மற்றும் மாமியார்கள் உள்ளடங்கலாக, ஏனையவர்களை மகிழ்விக்கும் ஒரு செயலாகப் பார்க்கப்படுவதுடன், பெண்கள், துஸ்பிரயோகத்திலிருந்தும், மோசமாக நடாத்தப்படுவதிலிருந்தும் தப்பிக் கொள்வதற்கான வெளியைத் தேவைப்படுத்தும் ஒரு செயற்பாடாகவும் இருக்கிறது.

இளம்நபர்களின் - குறிப்பாக இளம் பெண்கள் மற்றும் வீட்டில் தனிப்பட்ட பிரச்சினைகளை அனுபவித்துக் கொண்டிருப்பவர்களின், மனநல ஆரோக்கியம் மற்றும் இளம்நபர்களின் சமூகமயமாக்கல் போன்றவற்றிலான உணவின் பங்கு குறைவாக மதிப்பிடப்பட்டிருந்த போதும், சமூக மற்றும் கலாசார ஒற்றுமை, குடும்பப் பிணைப்பு, மற்றும் கலாசார அடையாளம் போன்றவற்றில் உணவின் பங்கானது, உலகின் பல பாகங்களில் இருந்தும் காலம் மற்றும் கலாசாரங்களைக் கடந்து செழிப்பான தகவல்களுடன் ஆவணப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

சவால்கள்

இக் கருப்பொருளில் எமது ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்களால் வெளிப்படையாகக் குறிப்பிடப்படாதிருந்த போதும், ஆறுதலுக்காக உண்ணலானது மிகவும் குறைந்தளவில் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைப் பழக்கங்களுடனான⁵³ தொடர்பினைக் கொண்டுள்ளதென்பதுடன், உணவுப்பழக்கக் கோளாறுகளின் உருவாக்கத்துடன்^{56,57} மிகவும் தீவிரமடைகின்றது என்பதையும் ஒப்புக்கொள்வது சிறந்ததாகும். LMICs இலும் மற்றும் இலங்கையிலும் உள்ள இளம்நபர்களின் மோசமான மனநல ஆரோக்கியத்தின் அம்சமானது, மிகவும் பரந்தளவில் ஆராயப்படாத ஒரு விடயமாக இருக்கின்றது. இது, ஏனைய அமைப்புகளை விடவும், உணவுக் கோளாறு, மற்றும் உணவு மற்றும் பானங்களுடனான பிரச்சினைக்குரிய உறவுமுறைகளின் குறைந்தளவிலான பரவல் காரணமாக இருக்கலாம். ஆயினும், வாழ்க்கைப் பழக்கங்கள் தொடர்பான சுகாதாரப் பிரச்சினைகளான உடற்பருமன், நீரிழிவு, புகைப்பிடித்தல், மற்றும் மதுத் துஷ்பிரயோகம் போன்றவை, ஏனைய தெற்காசிய நாடுகளுடன் ஒப்பிடுகையில், இலங்கையில் - பிந்தைய பிரச்சினை குறிப்பாக ஆண்களில், அதிகமாக இருப்பதுடன் அதிகரித்தும் செல்கின்றது⁵⁸. இது எங்களது ஆய்வில் ஒரு பொழுதும் கருதப்படாத விடயமாக இருந்த

போதும், உணவு மற்றும் பானங்களுடனான சமூகக்கலாசார உறவுமுறைகள், இளம்நபர்கள் மற்றும் சமூகக் குழுக்களுக்கான உணவு மற்றும் பானங்கள் தொடர்பான சுகாதாரமான பழக்கங்களை வாழ்க்கை முழுவதற்குமாக உருவாக்குவதற்கான ஆதரவினை வழங்குவதற்காக இளம்நபர்களின் கவனத்தை ஈர்க்கக் கூடியதாக இருக்கின்றது. உலகளாவிய ரீதியில்^{53,59} சமூக ஊடகத் தளங்களின் ஆதிக்கம் பெண் பிள்ளைகள் மற்றும் இளம் பெண்களை உணவுக் கோளாறுகள் மற்றும் மன உளைச்சலுக்கு இட்டுச் செல்வதாகத் தொடர்ந்தும் காட்டப்படுகின்றது. டிஜிட்டல் தளங்களின் அணுகுதலும், பாவனையும் இளம்நபர்கள் மத்தியில் தொடர்ச்சியாகப் பெருகிவருவதால் இது தொடர்பாக இலங்கை மிகவும் கவனம் செலுத்த வேண்டிய நிலையில் இருக்கிறது.

முன்னெடுப்புகள்

இத் தொகுப்பின் ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் உணவு மற்றும் பானங்கள் நீண்டகால ஆறுதலை வழங்க முடியாதென்பதை ஒப்புக்கொண்ட போதும், அவை தனிநபர்கள் தற்காலிகமாக அவர்களது பிரச்சினைகளை மறந்திருக்கவும், பழைய நினைவுகளாலான ஏக்கத்தினை அனுபவிக்கவும், அல்லது உணவைப் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் ஏனையவர்களுடன் ஒரு நேர்மறையான தொடர்பினை ஏற்படுத்தவும், இவற்றின் மூலம் ஆறுதலையும் தேற்றுதலையும் அடைந்துகொள்ளவும் உதவக் கூடும் என அங்கீகரித்தனர். ஆரோக்கியமான உணவு, குடிப்பழக்கங்கள் மற்றும் இளம்நபர்களின் மனநல ஆரோக்கியத்திற்கு இடையில் ஒரு நேர்மறையான தொடர்பினை உருவாக்குவதன் முக்கியத்துவத்தை நாங்கள் வலியுறுத்துகின்றோம். ஆயினும், மன அழுத்தத்தினால் ஆரோக்கியமற்ற உணவு அல்லது தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களை உட்கொள்ளும் பழக்கத்தினைத் தவிர்க்க வேண்டும். தனிப்பட்ட வட்டத்தினையும் தாண்டி, ஆலோசனை அமர்வுகளின் போது அல்லது அதிகளவு முறையான அல்லது மருத்துவ மனநல ஆரோக்கியத் இடையீடுகளின் போது உணவினை ஒரு பாகமாகச் சேர்த்துக் கொள்வது - முக்கியமாக, அவர்களுக்குப் பிடித்தமான உணவினை வழங்கும் முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படும் இடத்தில் - வாடிக்கையாளர்கள் அவர்களது மனதினை ஆறுதற்படுத்தவும், அமைதியாக்கவும் உதவும் எனப் ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் பரிந்துரை செய்தனர். சமையல் மற்றும்/அல்லது உணவு உட்கொள்தல் போன்றவற்றை வேலையிடங்களிலுள்ள சமூகத் தளங்களில், பாடசாலையில், சங்கங்களில், மற்றும் மத நிறுவனங்களில் மனநல ஆரோக்கியம் தொடர்பான செயன்முறைகளுக்கு முன்பாக அல்லது அச் செயன்முறைகளின் போது செய்துகொள்ள முடியும்.



ENERGY DRINK. ශක්තිජනක පානය. சக்தி பானம்
Colombo. කොළඹ. கொழும்பு



EAT MY STRESS. ஂதாதீயென் சததலீம஁ ஂதாரத
என் மனஉளைச்சலை உண்
Colombo. கைல஁. கௌமுப்பு

FOOD THAT FILLS BOTH THE STOMACH
& THE HEART

஁ததீ தீததீ தீகம துரலத கதம
மனதையும் வயிற்றையும் நிரப்பும் உணவு
Monaragala. துதராதை. மௌராகலை

Collection 8

NOURISHING
CREATIVITY

Perhaps our most vibrant collection, engaging in creative activities was foregrounded as yet another source of comfort and solace to our young photographers. Investing in one's creativity has been linked to higher levels of wellbeing, with participation in creative activities heightening positive feelings, lowering depressive symptoms, reducing stress and anxiety, and even boosting immune system performance⁶⁰. Showcasing original art within their art of photography, this collection captures layers of creativity used by young people to ease the challenges – and sometimes just monotony – of their lives.

Mental health benefits

Photographers reported that participating in a creative process made them feel better and offered them relief when they were upset or dealing with issues like restlessness, work pressure, or even experiencing violence. The mental health benefits afforded by nurturing creative talents and interests were many. First, some youth observed that creative projects could require such complete focus, that they may forget about their problems. Second, performing specific and often detailed techniques, like embroidery and other handicrafts, required a lot of time and effort to see through, offering the maker a great sense of satisfaction and self-worth when successfully completed. Third, participants reported that drawing (and other forms of art) assisted them in expressing emotions that they otherwise found difficult to put into words. Drawing and painting were perceived effective in helping them understand their subconscious mind better – tapping into parts of their thinking that may otherwise not be brought to the surface. For some young people with experiences with psychotherapy, this was viewed as beneficial when re-living or interpreting information from their past during counselling. Similar benefits of art as a form of self-care and a tool to help make sense of life challenges have been documented for youth mental health beyond Sri Lanka, including for those experiencing significant difficulties such as poverty, homelessness and family breakdown⁶¹. Finally, during the pandemic and its limitations on youth mobility, artistic activities helped some participants to spend their time in ways they felt were “productive” and, for some, even generated income.

⁶⁰ Tang, M., Hofreiter, S., Reiter-Palmon, R., Bai, X., & Murugavel, V. (2021). Creativity as a means to well-being in times of COVID-19 pandemic: Results of a cross-cultural study. *Frontiers in Psychology, 12*. doi: 10.3389/fpsyg.2021.601389

⁶¹ Schwan, K., Fallon, B., & Milne, B. (2018). “The one thing that actually helps”: Art creation as a self-care and health-promoting practice amongst youth experiencing homelessness. *Children and Youth Services Review, 93*, 355-364.

Challenges

Creative endeavours can sometimes be viewed as the purview of the privileged. However, it's worth noting that most of the creative processes discussed in this research didn't require expensive materials or resources. Many artists used waste materials to make handmade goods. Engaging in creative activities then not only provided the benefit of income generation, and mental comfort, but also promoted the use of environmentally friendly products and use of everyday and accessible materials.

Takeaways

Most young people suggested experimenting with creative activities as a method for achieving mental relaxation in stressful circumstances. They endorse efforts by parents, teachers, schools, and more organised schemes backing investment in the arts to support those youth who are interested in creative work, citing their potential to not only benefit individual mental health, but to also provide an opportunity to generate income – complementing previously expressed needs for assistance with livelihoods.

8 එකතුව: නිර්මාණශීලීත්වය පෝෂණය කිරීම

සමහර විට අපගේ වඩාත් ම ප්‍රබෝධජනක ඡායාරූප එකතුව වියහැකි නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම අපගේ තරුණ ඡායාරූප ශිල්පීන්ට සැනසිල්ල සහ සහනය ගෙන දෙන තවත් ක්‍රමයක් ලෙස ප්‍රමුඛ තලයකට ගෙන ඇත. යමෙක් ධනාත්මක හැඟීම් ඉහළ නැංවීමට, මානසික අවපීඩන තත්වයන් අඩු කිරීමට, ආතතිය සහ සාංකාව අඩු කිරීමට සහ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය ඉහළ නැංවීමට ඉවහල් වන නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගී වෙමින් නිර්මාණශීලීත්වය කෙරෙහි කැපවීම උසස් මට්ටමේ යහපැවැත්මකට සම්බන්ධ තත්වයක් ලෙස පෙනවා දී ඇත⁶⁰. තම ඡායාරූප කලාව තුළ මුල් කලාවක් ප්‍රදර්ශනය කරන මෙම එකතුව මගින් තරුණයින් තම ජීවිතයේ ඇති අභියෝග සැහැල්ලු කර ගැනීමට - සහ ඇතැම්විට ඒකාකාරී බව නැති කර ගැනීමට - යොදා ගනු ලබන නිර්මාණශීලීත්වයේ විවිධ ස්ථර ග්‍රහණය කර ගෙන ඇත.

මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ

නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාවලියකට සහභාගී වීම මගින් තමන්ට වඩාත් සැනසීමක් දැනුණු බවත්, තමන් කලබලයට පත්වූ විට හෝ නොසන්සුන්තාව, වැඩ අධිකවීමේ පීඩනය හෝ ප්‍රවණ්ඩත්වය අත්විඳීම වැනි ගැටළු වලට මුහුණ දී සිටින විට එය තමන්ට සහනයක් ලබා දුන් බවත් ඡායාරූප ශිල්පීන් වාර්තා කළහ. නිර්මාණාත්මක කුසලතා සහ රුචිකත්වයන් පෝෂණය කිරීම තුළින් ලැබෙන මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ බොහෝ ය. පළමුව, නිර්මාණාත්මක ව්‍යාපෘති සඳහා සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කළ යුතු වන බැවින් එමගින් ඔවුන්ගේ ගැටළු අමතක කළ හැකි බවත් ඇතැම් තරුණයින්ගේ නිරීක්ෂණය විය. දෙවනුව, ගෙත්තම් සහ අනෙකුත් හස්ත කර්මාන්ත වැනි නිශ්චිත සහ බොහෝ විට දැඩි ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාවන්හි නිරත වීමේදී ඒ සඳහා බොහෝ කාලයක් සහ විශාල වැයමක් දැරීමට සිදු වන බැවින් එය සාර්ථකව නිම කළ විට එහි නිර්මාණකරුට ඉමහත් තෘප්තියක් සහ ආත්ම වටිනාකමක් ලැබෙයි. තුන්වනුව, චිත්‍ර ඇඳීම (සහ වෙනත් කලා ක්‍රම) තමන්ට වෙනත් ආකාරයකින් වචනයෙන් ප්‍රකාශ කිරීමට අපහසු වූ හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමට උපකාරී වූ බව සහභාගිවූවන් වාර්තා කළහ. චිත්‍ර ඇඳීම සහ පාට කිරීම තමන්ගේ යටි සිත වඩාත් හොඳින් අවබෝධ කර ගැනීමට උපකාරී වන ඵලදායී ක්‍රමයක් ලෙස දකින ලද අතර එය වෙනත් ආකාරයකින් මතුපිටට ගෙන ඒමට නොහැකි ඔවුන්ගේ චින්තනයේ අංග ඉස්මතු කර පෙන්විය හැකි ක්‍රමයක් ද විය. මනෝවිකිත්සාව පිළිබඳ අත්දැකීම් ඇති සමහර තරුණයින්ට මෙමගින් අතීතයේ උපදේශනය අතරතුර දී තමන් ලබා තිබූ දැනුම නැවත සිහිපත් කිරීමට හෝ අර්ථ නිරූපණය කිරීමට අවස්ථාව ලැබෙන නිසා මෙය ප්‍රයෝජනවත් ක්‍රමයක් ලෙස සලකනු ලැබීය. දිළිඳුකම, නිවාස නොමැතිකම සහ පවුල් බිඳවැටීම වැනි සැලකිය යුතු පීඩාවන්ට මුහුණදී සිටින අය ද ඇතුළුව ශ්‍රී ලංකාවෙන් ඔබ්බෙහි පවා තරුණ මානසික සෞඛ්‍යය සඳහා ස්වයං සැලකිල්ල සහ ජීවන අභියෝග පිළිබඳ හැඟීමක් ඇති කිරීමට උපකාරී වන මෙවලමක් ලෙස චිත්‍ර ඇඳීම මගින් ලැබෙන සමාන ප්‍රතිලාභ ලේඛනගතවී ඇත⁶¹. අවසාන වශයෙන්, වසංගත කාලය තුළදී සහ එම කාලය තුළ තරුණ සංවරණය පිළිබඳ සීමාවන් පනවා තිබූ අතරතුර දී, ඇතැම් සහභාගිවූවන්ට කලාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම “ඵලදායී” යැයි හැඟෙන ආකාරයකින් ඔවුන්ගේ කාලය ගත කිරීමට සහ ඇතැම් අයට ආදායමක් උපයා ගැනීමට පවා උපකාරී විය.

අභියෝග

නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම් ඇතැම්විට වරප්‍රසාද ලත් අයගේ අදහසක් ලෙස සැලකිය හැකිය. කෙසේ වෙතත්, මෙම පර්යේෂණයේ දී සාකච්ඡා කරන ලද බොහෝ නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාවලීන් සඳහා මිල අධික ද්‍රව්‍ය හෝ සම්පත් අවශ්‍ය නොවන බව සඳහන් කිරීම වැදගත් වේ. බොහෝ කලාකරුවන් අතින් සාදන භාණ්ඩ සෑදීම සඳහා ඉවතලන ද්‍රව්‍ය භාවිතා කළහ. එබැවින්, නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලීම මගින් ආදායම් උත්පාදනය කිරීමට හැකිවීම සහ මානසික සැනසීම වැනි ප්‍රතිලාභ ලැබීම පමණක් නොව, පරිසර හිතකාමී නිෂ්පාදන භාවිතය සහ එදිනෙදා ජීවිතයේදී භාවිතා කරන, පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි ද්‍රව්‍ය භාවිතය ප්‍රවර්ධනය කිරීම ද සිදු විය.

උගත හැකි පාඩම

බොහෝ තරුණයින් මානසික ආතතිය සහිත තත්වයන්හිදී සහනයක් ලබා ගැනීමේ ක්‍රමයක් ලෙස නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම් අත්හදා බැලීමට යෝජනා කළහ. එක් එක් පුද්ගලයාගේ මානසික සෞඛ්‍යය කෙරෙහි ප්‍රතිලාභ ලබා දීම සඳහා පමණක් නොව, පෙර සඳහන් කළ පරිදි ජීවනෝපාය සඳහා සහාය වීමට ඇති අවශ්‍යතාවය උගනුපුරුණය කරමින් ආදායම් උත්පාදනය කිරීම සඳහා ද කලා ක්‍රියාකාරකම්වලට ඇති හැකියාව සඳහන් කරමින්, නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උනන්දුවක් දක්වන තරුණයින්ට ඒ සඳහා කැපවීමට උපකාර කිරීම සඳහා දෙමව්පියන්, ගුරුවරුන්, පාසල් සහ තවත් සංවිධානාත්මක යෝජනා ක්‍රමවලට සහාය දැක්වීමට දරනු ලබන ප්‍රයත්නයන් ඔවුහු අනුමත කරති.

தொகுப்பு 8: செழிக்கும் படைப்பாக்கங்கள்

எமது இளம் ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்களுக்கு ஆறுதலையும், அமைதியையும் வழங்கும் ஒரு மூலாதாரமாகப் படைப்பாற்றல் செயன்முறைகளில் ஈடுபடுவதனை நாங்கள் முன்வைத்துள்ளோம். இது மிகவும் உற்சாகம் நிறைந்த தொகுப்பாக இருக்கக் கூடும். படைப்பாக்கங்களில் ஈடுபடுவதானது நேர்மறையான உணர்வுகளை அதிகரிக்கும், மன அழுத்தத்திற்கான அறிகுறிகளைக் குறைக்கும், அழுத்தம் மற்றும் பதட்டத்தினைக் குறைக்கும், மற்றும் நோயெதிர்ப்புத் தொகுதியின் செயற்திறனைக் கூட்டும் பலன்களை அளிப்பதால், இதில் ஈடுபடுவது ஒருவரது நன்னிலையின் அதியுயர் நிலைகளுடன் தொடர்புறுத்தப்பட்டுள்ளது⁶⁰. அவர்கள் ஒளிப்படக்கலைக்குட்பட்ட மூலமுதலான கலையினை காட்சிப்படுத்துவதன் மூலம், இத் தொகுப்பானது, இளம்நபர்கள் தங்களது வாழ்க்கையின் சவால்களைச் – சில சமயங்களில் சலிப்பினையும் – இலகுவாக்க அவர்கள் பிரயோகிக்கும் படைப்பாக்கத்தின் பல படிக்களைக் கையகப்படுத்தியுள்ளது. பகிர்ந்து கொள்கின்றது.

மனநல ஆரோக்கியத்தின் நன்மைகள்

ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் படைப்புச் செயன்முறையில் பங்கேற்பது அவர்களைச் சிறப்பாக உணரச் செய்ததுடன், அவர்களுக்கு வருத்தமாக இருந்த போது அல்லது ஓய்வின்மை, வேலை அழுத்தம், அல்லது வன்முறைகளுக்கு உள்ளாதல் போன்ற பிரச்சினைகளைக் கையாளும் போது தேறுதலை வழங்கியதாகக் கூறியிருந்தனர். படைப்பாற்றல்களையும், அதன் விருப்பங்களையும் வளர்ப்பதில் உள்ள மனநல ஆரோக்கியப் பலன்கள் மிகவும் அதிகமானவையாகும். முதலாவதாக, சில இளம்நபர்கள் படைப்புத் திட்டங்களை மேற்கொள்ள முழுமையான கவனம் தேவைப்படுவதாகவும், இது அவர்களின் பிரச்சினைகளை மறந்திருக்கச் செய்வதாகவும் கூறியிருந்தனர். இரண்டாவதாக, குறிப்பிட்ட மற்றும் பெரும்பாலும் விரிவான நுட்பங்களான, பூத்தையல் மற்றும் ஏனைய கைவினைப் பொருட்கள் செய்வதற்கு அதிகளவு நேரம் மற்றும் முயற்சி தேவைப்படுவதாகவும், அவற்றை வெற்றிகரமாகச் செய்து முடிக்கும் போது அவர்கள் அதிகளவு திருப்தி மற்றும் சுய-மதிப்பினையும் அடைவதாகக் கூறியிருந்தனர். மூன்றாவதாக, பங்கேற்பாளர்கள், அவர்களுக்கு வார்த்தை மூலம் வெளிப்படுத்த முடியாத உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தச் சித்திரங்கள் (மற்றும் ஏனைய கலை வடிவங்கள்) உதவியதாகக் கூறியிருந்தனர் சித்திரம் வரைதல் மற்றும் வர்ணம் தீட்டுதல் போன்றவை – வேறெந்த வழிகளாலும் மேலெழச் செய்ய முடியாத அவர்களின் சிந்தனையைத் தட்டியெழுப்பி – அவர்களின் ஆழ் மனதினைச் சிறப்பாகப் புரிந்துகொள்ள உதவும் செயற்திறனான வழிகளாக உணரப்படுகின்றன.

உளவியல் சிகிச்சை அனுபவம் கொண்ட ஒரு சில இளம்நபர்களுக்குர்கள், ஆலோசனை அமர்வுகளின் போதான கடந்த காலத் தகவல்களின் ஊடாக மீண்டும் பயணிக்க அல்லது அவற்றுக்கான விளக்கங்களைப் பெற்றுக் கொள்ள உதவுவதாகவும் எடுத்துக் கொண்டனர். இவற்றை ஒத்த நன்மைகளாக, இலங்கையைக் கடந்து – வறுமை, வீடினமை, மற்றும் குடும்பச் சிதைவு போன்ற குறிப்பிட்ட சிரமங்களை அனுபவிப்பவர்கள் உள்ளடங்கலாக⁶¹ இளம்நபர்களின் மனநல ஆரோக்கியத்திற்கான, சுய-பராமரிப்பின் ஒரு வடிவமாகவும் மற்றும் வாழ்க்கையின் சவால்களைப் புரிந்துகொள்வதற்கான ஒரு கருவியாகவும் கலை ஆவணப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இறுதியாக, பெருந்தொற்று மற்றும் இளம்நபர்களின் நடமாட்டத்தின் மீதான அதன் கட்டுப்பாடுகளின் போதும், சில பங்கேற்பாளர்களுக்குக் கலைசார்ந்த செயற்பாடுகள் அவர்களது நேரத்தை “ஆக்கமுள்ளதாகச்” செலவிடவும் மற்றும் சிலருக்கு அதன் மூலம் வருமானத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளவும் உதவியதாகக் கூறியிருந்தனர்.

சவால்கள்

படைப்பாற்றல் முயற்சிகள் சில சமயங்களில் சலுகைகள் பெற்றவர்களின் ஆதிக்க வரம்பாகப் பார்க்கப்படுகின்றது. ஆயினும், இவ் ஆய்வில் கலந்துரையாடப்பட்டுள்ள அதிகளவிலான படைப்புச் செயன்முறைகளுக்கு விலையுயர்ந்த பொருட்களோ அல்லது வளங்களோ அவசியப்படவில்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும். பல கலைஞர்கள் கைவினைப் பொருட்களைத் தயாரிக்கக் கழிவுப் பொருட்களை உபயோகித்திருந்தனர். படைப்புச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது, வருமான உருவாக்கம், மற்றும் மன ஆறுதலுக்குப் பங்களிப்புச் செய்ததுடன், சூழலுக்குப் பொருத்தமான பொருட்களையும், நாளாந்தப் பாவனையிலுள்ள மற்றும் அணுகக் கூடிய பொருட்களையும் பிரயோகிப்பதை ஊக்குவித்தது.

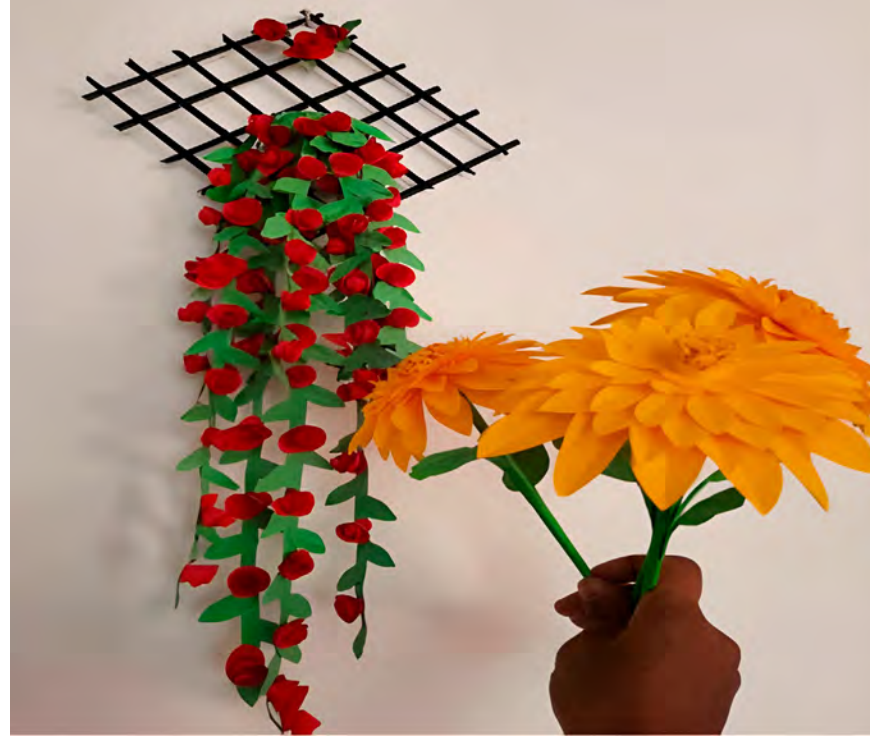
முன்னெடுப்புகள்

அதிகளவிலான இளம்நபர்கள் அழுத்தமான சூழ்நிலைகளில் மனதிற்கு ஓய்வினைப் பெற்றுக்கொள்ளும் ஒரு வழியாகப் படைப்புச் செயற்பாடுகளை முயற்சிக்கப் பரிந்துரைக்கின்றனர். தனிப்பட்ட மனநல ஆரோக்கியத்திற்கான நன்மைகளை மட்டும் குறிப்பிடாது, அத்துடன் முன்பு கூறப்பட்டுள்ளதைப் போன்று வாழ்வாதாரங்களை அமைத்துக் கொள்ளத் தேவையான உதவியினை வழங்கும் வகையில் – வருமானத்தினை உருவாக்கும் சந்தர்ப்பத்தினை வழங்குவதற்காகவும், படைப்பு வேலைகளில் நாட்டமுடைய இளம் நபர்களை ஆதரிப்பதற்காகக் கலையில் முதலீடு செய்வதன் மூலம் பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், பாடசாலை, மற்றும் அதிகளவில் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட திட்டங்கள் வழங்கக் கூடிய முயற்சிகளை அவர்கள் வரவேற்கின்றனர்.



TIME & END RESULT. காலச ஂஂ ஂலஂஂஂ ஂலஂஂஂ. நேரஂஂஂ இறுதி ஂடிஂஂஂ
Galle. ஂலீல. காலி





ENGAGING IN CREATIVE ACTIVITIES. නිර්මාණාත්මක කටයුතු වල යෙදීම
படைப்பாக்க செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
Galle. ගාල්ල. කාලි



RELAXING OF LIFE. ජීවිතය සැහැල්ලු කරගැනීම. வாழ்வின் ஓய்வு
Hambantota. හම්බන්තොට. ஹம்பாந்தோட்டை

PEACE OF MIND. சின்ன ஸ்கைம். மனநிம்மதி
Killinochchi. கிளினொச்சி. கிளிநொச்சி



Collection 9

PASSING TIME & PASTIMES:
THE ROLE OF LEISURE

Research has shown that amusement and comedy can ease tension and provide comfort to the distressed mind⁶². Leisure and entertaining activities as perceived by adolescents can also provide ‘eustress’, a form of good stress, and improve feelings of self-worth and quality of life⁶³. Various sources of entertainment – and sometimes distraction – were widely captured by our young photographers as ways to support their mental wellbeing. Notably, all leisure activities involved a digital layer – possibly due to COVID – and reflected ways to both pass time and feed interests in music, film, television, and comedy.

Mental health benefits

Activities like creating or reading memes, watching comedies, listening to music, using social media, and watching YouTube videos reportedly helped some young people feel at ease. Most photographers in this collection also felt that it gave them energy and promoted relaxation. Memes helped young people laugh and temporarily forget their problems. As the old saying goes, laughter is the best medicine, and mental health interventions using humour and the art of comedy are increasingly being trialled – and well-reviewed – by youth in other countries to tackle issues like social isolation, anxiety, and even suicide prevention⁶⁴.

Beyond consuming comedic content, the act of creating memes could also be time consuming which further diverted young people’s attention away from their challenges, and could be considered a creative task, introducing benefits like those discussed in the previous collection. Likewise, photographers highlighted the numerous benefits of listening to music, which helped them relax and temporarily have a break from thinking about specific worries. This use of entertainment for distraction purposes as a form of coping is not uncommon to adolescents^{63,65}. While avoidance coping is not healthy or appropriate in all situations and may ultimately increase stress in the long term, it can be temporarily helpful to avoid stressful situations, people, places, or difficult thoughts which create anxiety⁶⁶.

Photographers reflected that when they and others are stressed out, for example from working long hours, taking a brief pause to listen to music can help them unwind. Dancing and/or singing along with the music serves as a means of shifting their focus, but also uplifts their energy levels. The benefits of music, dance, and movement for mental health that were observed by young people in this study are widely recognised in other populations and settings and suggest this could be a promising area to encourage in adolescents and young adults^{67,68}.

Another digital resource, participants turned to using social media to relax and gain comfort. Social media served multiple purposes, overlapping with other themes of this book, including finding new young peers to engage with through online chats, which were experienced as enjoyable

⁶² Rudnick, A. et. al. (2013). Humour-related interventions for people with mental illness: A randomized controlled pilot study. *Community Mental Health Journal*, 50. 10.1007/s10597-013-9685-4

⁶³ Lee, C., Wu, C., & Lin, C. (2012). Leisure activity and coping with stress: Adolescents as case study. *Quality and Quantity*, 46(3), 979-991. doi: 10.1007/s11135-012-9692-5

⁶⁴ Caslin, M. & Davies, C. (2022). The challenges of assessing the impact of a comedy programme aimed at improving the mental well-being of young people. *Research for All*, 6(1), 11. doi: <https://doi.org/10.14324/RFA.06.1.11>

⁶⁵ Pressman, S.D. et. al. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic Medicine*, 71(7), 725-732. doi: 10.1097/PSY.0b013e3181ad7978

⁶⁶ Holahan, C.J. et. al. (2005). Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: A 10-year model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(4), 658-666. doi: 10.1037/0022-006X.73.4.658

⁶⁷ Hanna, J. (2017). Chapter 5. Dancing to Resist, Reduce and Escape Stress. In Karkou, V. et. al. (Eds.). *The Oxford Handbook of Dance and Wellbeing*. Oxford University Press, Oxford, 97-112

⁶⁸ Sheppard, A. & Broughton, M.C. (2020). Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: A systematic review. *The International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 15(1), 1732526. doi: 10.1080/17482631.2020.1732526

ways to pass the time. Importantly, however, photographers felt that social media cannot offer a long-term realistic solution to the issues they face. Rather it was typically used by them to connect with others who are experiencing similar issues, which they felt could be soothing in the short term.

Challenges

It is important to note that not all young people have access to digital devices and facilities to engage with music, the internet, social media, and to create and watch memes and other digital content. Having such facilities, especially at home, remains a privilege in Sri Lanka⁶⁹ and therefore may not be a viable option for some young people. Furthermore, evidence from Sri Lanka shows that one's presence on social media can also lead to victimisation and cyber violence; nearly 30% of Sri Lankan children recently reported facing at least one form of online abuse⁷⁰. This is particularly the case if youth are not educated about safe internet practices and for girls and young women who are more frequently the target of (sexually motivated) online abuse⁷⁰. When young people are under mental stress, they could be in a vulnerable state which could make them more susceptible to this online violence.

Takeaways

The interaction with jokes and memes was highly encouraged by our participants. They suggested that resources could be put in place to identify and support those with a talent for comedy and creating healthy digital content like memes to develop their skills. The availability of talent schemes and materials could be promoted among people interested in comedy. Networks of young people interested in comedy and content creation could also be supported to develop to discuss and co-create entertainment with those who have similar interests, expanding social contacts. Such networks of young creatives could counter isolation, loneliness and boredom for some young people, especially those without strong social connections at home. Photographers also recommended music therapy as a potentially effective intervention for mental distress.

Finally, YouTube is increasingly being used by youth as a stress reliever, and our participants recommended YouTube as a way to pass the time, combat boredom, and feel less lonely. We recognise, however, that a young person's ability to distinguish between safe and healthy content versus that which could negatively impact them remains important. There is no doubt about it – social media is designed to be addictive and young people's use of digital devices and increasing screen time are having demonstrable negative impacts on youth's mental, physical, and social health worldwide⁷¹. While leisure through devices can be enriching, it is clear that going forward educating young people on how to develop a healthy relationship with social media and the digital world will take intentional effort by all those around them. Conscious of these challenges, we advocate for informed, safe, and purposeful use of social and digital platforms for leisure and creativity and investment in education strategies for youth and parents on healthy device and media habits.

⁶⁹ Palansuriya, N. (2020). *The widening gap between the digital 'haves' and 'have-nots' in the COVID-19 reality*. Centre for Poverty Analysis. <https://www.cepa.lk/blog/covid-19-and-the-widening-gap-the-widening-gap-between-the-digital-haves-and-have-nots-in-the-covid-19-reality/>

⁷⁰ Save the Children. (2021). *Online Violence Against Children in Sri Lanka: A National Research on Incidence, Nature and Scope*. <https://srilanka.savethechildren.net/sites/srilanka.savethechildren.net/files/Online%20Violence%20Against%20Children%20in%20Sri%20Lanka.pdf>

⁷¹ Sohn, S.Y. et al. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: A systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*, 19, 356. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2350-x>

9 එකතුව: කාලය ගත කිරීම සහ විනෝදය - විවේකයේ කාර්යභාරය

විනෝදාත්මක ක්‍රියා සහ විකට නාට්‍ය මගින් මානසික ආතතිය අඩු කර පීඩාවට පත් මනසට සහනයක් ලබා දිය හැකි බව පර්යේෂණ මගින් පෙන්වා දී ඇත⁶². නව යොවුන් වියේ දරුවන් විසින් නිරීක්ෂණය කරනු ලබන ආකාරයට විවේකය සහ විනෝදාස්වාද ක්‍රියාකාරකම් මගින් ‘eustress’ යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන යහපත් මානසික ආතති ස්වරූපයක් ද සපයා දිය හැකි අතර, එමගින් ආත්ම අභිමානය සහ ජීවන තත්වය පිළිබඳ හැඟීම් වැඩිදියුණු කළ හැකිය⁶³. විනෝදාස්වාදය - සහ ඇතැම්විට අවධානය වෙනතක හැරවීම - ඇතිකරවන මූලාශ්‍ර අපගේ යොවුන් ඡායාරූප ශිල්පීන් විසින් ඔවුන්ගේ මානසික යහපැවැත්මට සහාය දෙන මාර්ග ලෙස පුළුල්ව ග්‍රහණය කර ගන්නා ලදී. සැලකිය යුතු කරුණක් ලෙස, සියලුම විවේක ක්‍රියාකාරකම්වලට ඩිජිටල් මට්ටමක් සම්බන්ධවී තිබූ අතර (ඇතැම්විට එය කෝවිඩ් වසංගතය හේතුවෙන් විය හැක) එමගින් සංගීතය, චිත්‍රපටය, රූපවාහිනිය සහ විකට නාට්‍ය ආදිය රසවිඳිමින් කාලය ගත කිරීම සඳහා මෙන්ම රුචිකත්වය පෝෂණය කිරීම සඳහා ද ඇති මාර්ග පිළිබිඹු කළේය.

මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ

මීම (meme) නිර්මාණය කිරීම හෝ කියවීම, විකට නාට්‍ය නැරඹීම, සංගීතයට සවන් දීම, සමාජ මාධ්‍ය භාවිතා කිරීම සහ යූටියුබ් වීඩියෝ නැරඹීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් ඇතැම් තරුණයින්ට සහනයක් දැනීමට උපකාරී වූ ක්‍රියා බව වාර්තා වෙයි. එය තමන්ට ශක්තියක් සහ විවේකයක් ලබා දෙන බව මෙම එකතුවෙහි ඡායාරූප ශිල්පීන් බොහෝ දෙනෙකුට හැඟී ගියේය. තරුණයින්ට සිනාසීමට සහ ඔවුන්ගේ ගැටළු තාවකාලිකව අමතක කිරීමට මීම (meme) උපකාරී විය. පැරණි කියමනකට අනුව සිනහව යනු හොඳම ඖෂධය වන අතර, සමාජමය වශයෙන් හුදකලාවීම, සාංකාව සහ සියදිවි නසාගැනීම් වැනි තත්වයන් වළක්වා ගැනීම සඳහා වෙනත් රටවල තරුණයින් විසින් භාසාය සහ විකට නාට්‍ය කලාව යොදා ගන්නා මානසික සෞඛ්‍ය මැදිහත්වීම් වැඩි වැඩියෙන් අත්හදා බලා, හොඳින් සමාලෝචනය කරනු ලැබේ⁶⁴.

භාසාමය අන්තර්ගතයන් රසවිඳීමට අමතරව, මීම නිර්මාණය කිරීම කාලය ගතවන ක්‍රියාවක් වන අතර, එය තරුණයින්ගේ අවධානය තවදුරටත් ඔවුන් මුහුණ දෙන අභියෝගවලින් ඉවතට යොමු කරවන, පෙර එකතුවෙහි දී සාකච්ඡා කළ ප්‍රතිලාභ වැනි ප්‍රතිලාභ හඳුන්වා දෙන නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාවක් ලෙස සැලකිය හැකිය. ඒ හා සමානව ම, ඡායාරූප ශිල්පීන් සංගීතයට සවන් දීමෙන් ලැබෙන විවිධ ප්‍රතිලාභ ඉස්මතු කර පෙන්වූ අතර, එය ඔවුන්ට විවේක ගැනීමට සහ කනස්සල්ලට පත්කරවන විශේෂිත කරදර ගැන සිතීමෙන් තාවකාලිකව විවේකයක් ලබා ගැනීමට උපකාරී විය. කනස්සල්ල මැඩපවත්වා ගැනීමේ මාර්ගයක් ලෙස අවධානය වෙනතකට යොමු කිරීමේ අරමුණ ඇතිව මෙම විනෝදාස්වාද ක්‍රමය යොදා ගැනීම නව යොවුන් වියේ අයට අසාමාන්‍ය දෙයක් නොවේ^{65,66}. ආතති තත්වයන් මෙහෙයවා ගැනීම වළක්වා ගැනීම සෑමවිටම හිතකර හෝ යෝග්‍ය නොවන, සහ අවසානයේ දී දීර්ඝ කාලීනව ආතතිය වැඩි කිරීමට හේතු විය හැකි කරුණක් වන අතර, කනස්සල්ල ඇති කරවන ආතති සහගත තත්වයන්, පුද්ගලයින්, ස්ථාන හෝ දුෂ්කර සිතුවිලි වළක්වා ගැනීමට එය තාවකාලිකව උපකාරී විය හැක⁶⁶.

උදාහරණයක් ලෙස දීර්ඝ කාලයක් වැඩ කිරීමට සිදුවීම වැනි හේතු නිසා තමන් සහ අනෙකුත් අය අධික ආතතියෙන් පෙළෙන විට, සංගීතයට සවන් දීම සඳහා කෙටි විරාමයක් ගැනීම ඔවුන්ට සහනයක් ලබා දීමට උපකාරී විය හැකි බව ඡායාරූප ශිල්පීන් පිළිබිඹු කළහ. සංගීතය සමග නර්තනයෙහි සහ/හෝ ගායනයෙහි යෙදීම ඔවුන්ගේ අවධානය වෙනතකට යොමු කිරීමේ ක්‍රමයක් ලෙස පමණක් නොව, ඔවුන්ගේ ශක්ති මට්ටම් ඉහළ නංවන ක්‍රමයක් ලෙස ද උපකාරී වෙයි. මෙම අධ්‍යයනයේ දී තරුණයින් විසින් නිරීක්ෂණය කරන ලද, මානසික සෞඛ්‍යය සඳහා සංගීතය, නැටුම් සහ සංවරණය යොදා ගැනීමෙහි ප්‍රතිලාභ වෙනත් ජනගහනයන් සහ සංදර්භයන් තුළ ද පුළුල් ලෙස පිළිගනු ලැබ ඇති අතර, මෙය නව යොවුන් වියේ පුද්ගලයින් සහ තරුණ වැඩිහිටියන් තුළ දිරිමත් කළ හැකි සාර්ථක අංගයක් විය හැකි බව ද යෝජනා කරනු ලැබේ^{67,68}.

සහභාගීවූවන් විවේකය සහ සහනය ලබා ගැනීම සඳහා වන තවත් ඩිජිටල් මූලාශ්‍රයක් ලෙස සමාජ මාධ්‍ය භාවිතා කිරීමට යොමු වී ඇත කාලය ගත කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි ප්‍රියජනක මාර්ග ලෙස සලකනු ලබන, මාර්ගගතව කතාබහ කිරීම හරහා අලුතින් සම වයසේ යොවුන් මිතුරන් සොයා ගැනීම ඇතුළුව මෙම පොතේ අනෙකුත් තේමා යටතේ ද සඳහන් කර තිබූ එම බහුවිධ අරමුණු ම ඉටු කරගැනීමට සමාජ මාධ්‍ය භාවිතා කිරීම උපකාරී විය. කෙසේ වෙතත්, තමන් මුහුණ දෙන ගැටළු සඳහා සමාජ මාධ්‍යවලට දිගුකාලීන, යථාර්ථවාදී විසඳුම් ලබා දිය නොහැකි බව ඡායාරූප ශිල්පීන්ට හැඟියාම වැදගත් කරුණක් විය. ඒ වෙනුවට ඔවුන් සාමාන්‍යයෙන් ඔවුන්ගේ ගැටළු හා සමාන ගැටළුවලට මුහුණ දෙන වෙනත් අය සමග සම්බන්ධ වීමට සමාජ මාධ්‍ය යොදා ගන්නා ලද අතර, එමගින් කෙටි කාලීනව සහනයක් ලබා ගත හැකි බව ඔවුන්ගේ විශ්වාසය විය.

අභියෝග

සංගීතය, අන්තර්ජාලය සහ සමාජ මාධ්‍ය සමග සම්බන්ධ වීමට සහ මීම සහ වෙනත් ඩිජිටල් අන්තර්ගතයන් නිර්මාණය කිරීමට සහ නැරඹීමට සියලු ම තරුණයින්ට ඩිජිටල් උපාංග සහ පහසුකම් වෙත ප්‍රවේශය නොමැති බව සැලකිල්ලට ගැනීම වැදගත් වේ. විශේෂයෙන් ම නිවසේ එවැනි පහසුකම් තිබීම ශ්‍රී ලංකාව තුළ වරප්‍රසාදයක් ලෙස පවතින බැවින්⁶⁹ එය ඇතැම් තරුණ තරුණියන්ට ප්‍රායෝගික විකල්පයක් නොවිය හැකිය. තවද, යමෙක් සමාජ මාධ්‍යවල පෙනී සිටීම එම පුද්ගලයා වින්දිතභාවයට සහ සයිබර් හිංසනයට ලක්වීමට ද හේතු විය හැකි බව ශ්‍රී ලංකාවෙන් ලැබෙන සාක්ෂිවලින් පෙනී යයි; ශ්‍රී ලංකාවේ ළමයින්ගෙන් 30% ට ආසන්න ප්‍රමාණයක් මෑතකදී අවම වශයෙන් එක් ආකාරයක හෝ අන්තර්ජාල අපයෝජනයකට මුහුණ දී ඇති බව වාර්තා විය⁷⁰. ආරක්ෂිත ලෙස අන්තර්ජාල භාවිතා කළ හැකි ආකාර පිළිබඳව තරුණතරුණියන්ව දැනුවත් නොකරන්නේ නම් සහ, (ලිංගිකව පෙළඹීම මත සිදු කෙරෙන) මාර්ගගත අපයෝජනයන්හි නිරන්තර ඉලක්කයක් වන ගැහැණු ළමයින් සහ තරුණයන් සඳහා මෙය විශේෂයෙන් ම අදාළ වේ⁷⁰. තරුණයින් මානසික ආතතියෙන් පෙළෙන විට ඔවුන් අවදානම් සහගත තත්වයකට පත්විය හැකි අතර, එය ඔවුන් මාර්ගගත හිංසනයන්ට ගොදුරු වීමට හේතුවක් විය හැකිය.

උගත හැකි පාඩම්

විහිළු සහ මිම (meme) යොදා ගනිමින් අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් ක්‍රියා කිරීම අපගේ සහභාගිවන්නන් විසින් බෙහෙවින් දිරිමත් කරන ලදී. විකට නාට්‍ය සහ මිම වැනි සෞඛ්‍ය සම්පන්න ඩිජිටල් අන්තර්ගතයන් නිර්මාණය කිරීමේ දක්ෂතා ඇති අය හඳුනා ගැනීමට සහ ඔවුන්ගේ හැකියා සංවර්ධනය කර ගැනීම සඳහා උපකාර කිරීමට සම්පත් යෙදිය හැකි බව ඔවුහු යෝජනා කළහ. විකට නාට්‍ය සඳහා උනන්දුවක් දක්වන පුද්ගලයින් අතර කුසලතා යෝජනා ක්‍රම සහ ද්‍රව්‍ය තිබීම ප්‍රවර්ධනය කළ හැකිය. විකට නාට්‍ය සහ අන්තර්ගතයන් නිර්මාණය කිරීම කෙරෙහි උනන්දුවක් දක්වන තරුණ තරුණියන්ගේ ජාලවලට සමාජ සම්බන්ධතා පුළුල් කරගනිමින් ඔවුන් හා සමාන රුචිකත්වයන් ඇති අය සමඟ සාකච්ඡා කර විනෝදාස්වාදය සපයා දෙන අංග සම-නිර්මාණය කිරීම සහ සංවර්ධනය කිරීම සඳහා ද සහාය ලබා දිය හැක. එවැනි යොවුන් නිර්මාණකරුවන්ගේ ජාල විසින් ඇතැම් තරුණයින්ට, විශේෂයෙන් ම නිවසේ ශක්තිමත් සමාජ සම්බන්ධතා නොමැති අයට හුදකලාව, තනිකම සහ විඩාව මැඩපවත්වා ගැනීම සඳහා සහාය දෙනු ලැබිය හැක. ඡායාරූප ශිල්පීන් මානසික විඩාව නිවා ගැනීම සඳහා ඵලදායී ලෙස යොදා ගත හැකි මැදිහත්වීමක් ලෙස සංගීත විකිත්සාව ද නිර්දේශ කළහ.

අවසාන වශයෙන්, තරුණයින් ඔවුන්ගේ ආතතිය දුරුකර ගැනීම සඳහා වැඩි වැඩියෙන් යූටියුබ් භාවිතා කිරීමට යොමුවී ඇති අතර, අපගේ සහභාගිවන්නන් කාලය ගත කිරීමට, විඩාව නිවා ගැනීමට සහ පාළුවක් දැනීම අඩුකර ගැනීමට යොදා ගත හැකි මාර්ගයක් ලෙස යූටියුබ් භාවිතා කිරීම නිර්දේශ කළහ. කෙසේ වෙතත්, ආරක්ෂිත සහ යහපත් අන්තර්ගතයන් සහ ඔවුන්ට අහිතකර ලෙස බලපෑ හැකි අන්තර්ගතයන් අතර වෙනස හඳුනා ගැනීමට තරුණයෙකුට ඇති හැකියාව වැදගත් බව අපි පිළිගන්නෙමු ඒ පිළිබඳ කිසිදු සැකයක් නැත - සමාජ මාධ්‍ය නිර්මාණය කර ඇත්තේ ඒවායෙහි පරිශීලකයින්ව ඇබ්බැහිකරගන්නාසුළු ආකාරයකට වන අතර, තරුණයින් විසින් ඩිජිටල් උපාංග භාවිතා කිරීම සහ ඔවුන්ගේ තිර කාලය වැඩි වීම ලොව පුරා තරුණයින්ගේ මානසික, ශාරීරික සහ සමාජ සෞඛ්‍යයට අහිතකර බලපෑම් ඇති කරයි⁷¹. උපාංග භාවිතා කරමින් විවේකය ගත කිරීම දැනුම පොහොසත් කරන්නක් විය හැකි අතර, සමාජ මාධ්‍ය සහ ඩිජිටල් ලෝකය සමඟ සෞඛ්‍ය සම්පන්න සම්බන්ධතාවයක් ගොඩනගා ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව තරුණයින්ව දැනුවත් කරමින් ඉදිරියට යාම සඳහා ඔවුන් අවට සිටින සියල්ලන් විසින් හිතාමතාම ප්‍රයත්න දැරීම අවශ්‍ය බව පැහැදිලි ය. මෙම අභියෝග පිළිබඳව දැනුවත්ව සිටින අපි විවේකය සහ නිර්මාණශීලිත්වය සඳහා දැනුවත්භාවයෙන් යුතුව, ආරක්ෂිතව සහ අරමුණු සහගතව සමාජ මාධ්‍ය සහ ඩිජිටල් උපාංග භාවිතය වෙනුවෙන් සහ යහපත් උපාංග සහ මාධ්‍ය පුරුදු පිළිබඳව තරුණයින්ව සහ දෙමාපියන්ව දැනුවත් කිරීම කෙරෙහි ආයෝජනය කිරීම වෙනුවෙන් පෙනී සිටින්නෙමු.

தொகுப்பு 9: பொழுதைப் கழித்தலும், கழிந்த பொழுதுகளும் – ஓய்வின் வகிபாகம்

மனஉளைச்சலுடன் இருக்கும் மனதுக்கு களிப்பூட்டலும், நகைச்சுவையும் பதட்டத்தைக் குறைத்து ஆறுதலை அளிப்பதாக ஆய்வு காட்டுகிறது⁶². வளரிளம் பருவத்தினர் கூற்றின்படி ஓய்வும், களிப்பூட்டும் செயற்பாடுகளும் ஒரு வகையான நல்ல மனஉளைச்சலான 'நேர்மறையான மன உளைச்சலை' இனை அளிப்பதுடன், சுயமரியாதையுணர்வையும், வாழ்க்கைத் தரத்தையும் அதிகரிக்கிறது⁶³. களிப்பூட்டும் வெவ்வேறு விடயங்கள் – சிலவேளைகளில் திசைதிருப்பும் விடயங்கள் – தமது உள நன்னிலையைக்கு ஆதரவளிக்கும் விதமாக எமது இளம் ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்களால் பரந்தளவில் பதிவுசெய்யப்பட்டுள்ளது. அவதானிக்கத்தக்க வகையில், ஓய்வுக்கான அனைத்து செயற்பாடுகளும் நிகழ்நிலையின் ஒரு அம்சத்தினைக் கொண்டிருந்தன – ஒருவேளை கொவிட் காரணமாக இருக்கக் கூடும் – அத்துடன் அவை பொழுதைக் கழிப்பதற்கானதும், இசை, திரைப்படங்கள், தொலைக்காட்சி, மற்றும் நகைச்சுவை ஆகியவற்றிலுள்ள ஆர்வத்திற்கு உணவளிப்பதற்குமான வழிவகைகளைப் பிரதிபலித்திருந்தன.

மனநல ஆரோக்கியத்தின் நன்மைகள்

மீம்ஸ்களை உருவாக்கல் அல்லது வாசித்தல், நகைச்சுவையான காணொளிகளைப் பார்த்தல், இசையைக் கேட்டல், சமூக வலைத்தளத்தைப் பயன்படுத்தல், யூடியூப் இல் காணொளிகளைப் பார்த்தல், இளம் நபர்களுக்கு ஆறுதலை அளித்ததாகத் தெரிவிக்கப்பட்டது. இந்தத் தொகுப்பிலுள்ள அநேக ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் அவை தமக்கு வலுவை அளித்ததுடன் ஓய்வாக தளர்ந்திருக்க உதவியதாக உணர்ந்ததாக வெளிப்படுத்தினர். இளம்நபர்கள் சிரித்து, தற்காலிகமாக தங்களது பிரச்சினைகளை மறக்க மீம்ஸ் இளம்நபர்களுக்கு உதவியது. ஒரு பழமொழி கூறுவதைப் போல, சிரிப்பே சிறந்த மருந்தாகும். அத்துடன் வேடிக்கையையும், நகைச்சுவைக் கலையையும் பயன்படுத்தும் மனநல ஆரோக்கியத்திற்கான மேம்படுத்தும் செயற்பாடுகள் தற்போது அதிகளவில் ஏனைய நாடுகளில் உள்ள இளம்நபர்களால் சமூக தனிமைப்படுத்தல், பதட்டம், மற்றும் தற்கொலையைத் தடுத்தல் போன்ற விடயங்களில் முயற்சிக்கப்பட்டு வருகின்றன – மற்றும் நன்கு மீள்பரிசீலிக்கவும் படுகின்றன⁶⁴.

நகைச்சுவையான ஒரு உள்ளடக்கத்தை நுகர்வதைத் தாண்டி, மீம்ஸ்களை உருவாக்குவது என்பது நேரத்தை எடுக்கக் கூடிய விடயமாகும். இது இளம் நபர்களை அவர்களது சவால்களிலிருந்து கவனத்தை மாற்றக் கூடியதாக இருந்ததுடன், ஆக்கத்திறனுடைய இலக்காகவும், ஏனைய தொகுப்புகளில் கலந்துரையாடப்பட்டவாறு நன்மைகளை அறிமுகப்படுத்துவதாகவும் கருதப்பட முடியும். அதேபோன்று, ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் இசையைக் கேட்பதிலுள்ள எண்ணற்ற நன்மைகளை வெளிச்சமிட்டுக் காட்டினார்கள்.

அது அவர்களை ஓய்வுநிலையில் வைத்திருந்ததுடன், குறித்ததொரு கவலையைப் பற்றி யோசிப்பதிலிருந்தும் தற்காலிகமாக இடைநிறுத்தி வைப்பதற்கு உதவியது. பிரச்சினையைக் கையாள்வதற்காக கவனத்தைத் திசை திருப்பும் இந்த களிப்பூட்டும் விடயம் வளரிளம் பருவத்தினிடையே ஒன்றும் வழமையற்ற விடயமாக இருக்கவில்லை^{63,65}. அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் இவ்வாறு கையாள்வதனைத் தவிர்ப்பது ஆரோக்கியமான அல்லது பொருத்தமான விடயம் அல்ல என்பதுடன் காலப்போக்கில் மனஉளைச்சலை அதிகரிக்கக் கூடும் எனினும் பதட்டத்தை உருவாக்கும் உளைச்சலைத் தரும் சூழ்நிலைகள், நபர்கள், இடங்கள், அல்லது சிரமமான எண்ணங்கள் என்பவற்றிலிருந்து தற்காலிகமாகத் தவிர்த்திருக்க உதவக் கூடும்⁶⁶.

தாமும், ஏனையவர்களும் மனஉளைச்சலில் இருக்கையில், உதாரணமாக, நீண்ட நேரமாக வேலை செய்கையில், ஒரு இடைவெளி எடுத்து இசையைக் கேட்பது தம்மைத் தொடர்ந்து இயங்க உதவுவதாக ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் பிரதிபலித்தனர். இசையுடன் சேர்ந்து நடனமாடல் மற்றும் அல்லது பாடுதல் அவர்களது கவனத்தை மாற்ற உதவுவது மட்டுமன்றி அவர்களது சக்தி மட்டத்தையும் அதிகரிக்கின்றது. இந்த ஆய்வில், மனநல ஆரோக்கியத்தில் இசை, நடனம் மற்றும் அசைவுகளின் நன்மையில் இளம் நபர்கள் அவதானித்துள்ள விடயம் ஏனைய நபர்களாலும், முறைகளாலும் பரந்தளவில் அங்கீகரிக்கப்பட்டது என்பதுடன் இந்தப் பரப்பானது வளரிளம் பருவத்தினருக்கும், இளம் நபர்களும் நம்பிக்கை அளிப்பதாக இருக்கிறது^{67,68}.

பங்குபற்றுநர்கள் ஓய்வாக இருக்கவும், ஆறுதலைப் பெறவும் சமூக ஊடகத்தைப் பயன்படுத்துவது மற்றுமொரு நிகழ்நிலை வளமாகும். இந்த நூலிலுள்ள ஏனைய பல தலைப்புகளோடு ஊடறுத்துச் செல்லும் வகையில், நேரத்தைக் கடத்துவதற்காக சந்தோசமான அனுபவமாக உணரப்பட்ட நிகழ்நிலையில் உரையாடுதல் மூலம் புதிய இளம் சகபாடிகளைக் கண்டறிவது போன்ற பல நோக்கங்களை எய்துவதற்கு சமூக ஊடகம் உதவியது.

எவ்வாறாயினும், முக்கியமாக, ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் தாம் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைக்கு சமூக ஊடகம் நீண்டகால – யதார்த்தமான தீர்வை வழங்க முடியாது என்பதனை உணர்ந்தனர். மாறாக, அது தம்மையொத்த பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளும் ஏனையவர்களுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்தவே பயன்படுத்தப்பட்டது. அது குறுகிய காலத்திற்கு ஒரு ஆறுதலை அளிப்பதாக இருந்தது.

சவால்கள்

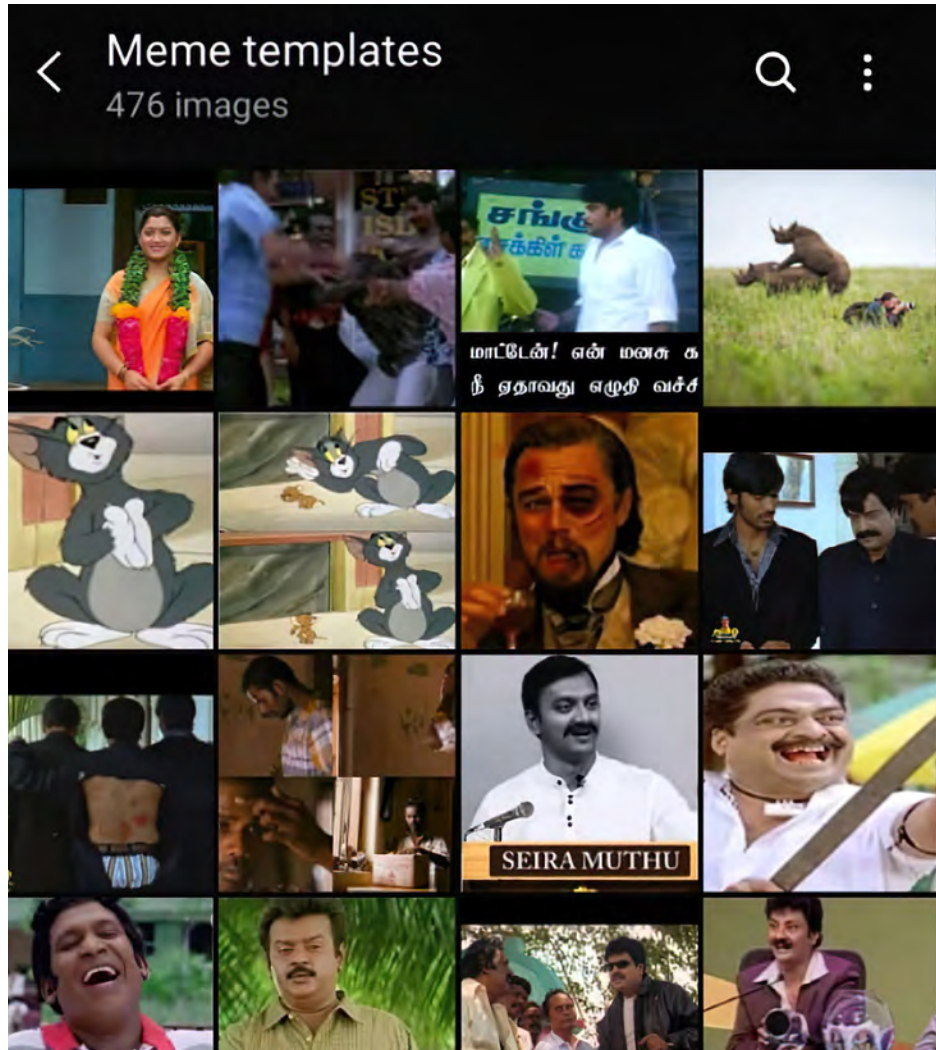
அனைத்து இளம்நபர்களுக்கும் இசை, இணையம், சமூக ஊடகம், என்வற்றைப் பெறவும், அதிலிருந்து மீம்ஸ்களை அல்லது ஏனைய உள்ளடக்கங்களை உருவாக்கவோ பார்க்கவோ கூடிய டிஜிட்டல் சாதனங்களுக்கான அணுகலும் வசதியும் இல்லை என்பதனைக் கருத்தில் கொள்வது முக்கியமானதாகும். அத்தகைய வசதிகளைக் கொண்டிருத்தல், குறிப்பாக வீட்டில் கொண்டிருத்தல் இலங்கையைப் பொறுத்தளவில் ஒரு சலுகையாகக் காணப்படுகிறது⁶⁹. எனவே பல இளம் நபர்களுக்கு இதுவொரு பொருத்தமான தெரிவல்ல. மேலதிகமாக, ஒருவரது சமூக ஊடகப் பிரசன்னமானது குறித்த நபரை பாதிப்புக்குள்ளாக்குவதுடன் இணைய வன்முறைக்கும் ஆளாக்குவதாக இலங்கையில் சான்றுகள் காட்டுகின்றன.

சுமாராக, 30% இலங்கையின் சிறுவர்கள் ஏதேனும் ஒரு வகையிலான இணைய வன்முறைக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடுவதாக அண்மையில் முறைப்பாடு செய்துள்ளனர்⁷⁰. இளம் நபர்களுக்கு பாதுகாப்பான இணைய நடைமுறைகள் பற்றிய கல்வியறிவு இல்லையாயின் இதே நிலையே ஏற்படும். அதிலும் குறிப்பாக பெண் பிள்ளைகள் மற்றும் இளம் பெண்கள் (பாலியல்ரீதியாகத் தூண்டப்பட்ட) இணைய வன்முறையில் இலக்கு வைக்கப்படுபவர்களாக உள்ளனர்⁷⁰. இளம் நபர்கள் மனஉளைச்சலுடன் இருக்கையில், அவர்கள் நலிவடைந்த நிலையில் இருப்பதனால், அது நிகழ்நிலை வன்முறைக்கு சுலபமாக இரையாக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது.

முன்னெடுப்புகள்

நகைச்சுவைகள் மற்றும் மீம்ஸ்களுடனான தொடர்பாடலினை எமது பங்குபற்றுநர்கள் பெரிதும் ஊக்குவித்ததுடன், அந்த வளமானது நகைச்சுவைக்கான திறனை மற்றும் மீம்ஸ் போன்ற ஆரோக்கியமான டிஜிட்டல் உள்ளடக்கங்களை உருவாக்கக் கூடிய திறனை அடையாளங் கண்டு விருத்தி செய்யத்தக்க வகையில் பயன்படுத்தப்படலாம் என பரிந்துரைத்தனர். கிடைக்கக் கூடியதாயுள்ள திறன்சார் திட்டங்களையும், வளங்களையும், நகைச்சுவை ஆர்வமுள்ளவர்களிடத்தே ஊக்குவிக்கலாம். சமூகத் தொடர்புகளை பரவலாக்கி, நகைச்சுவையிலும், உள்ளடக்கங்களை எழுதுவதிலும் ஒத்த ஆர்வமுள்ளவர்கள் இணைந்து பொழுதுபோக்கு அம்சங்களைப் படைக்கக் கூடியவாறான கலந்துரையாடல்களைச் செய்வதற்கான ஆதரவினை அளிக்க முடியும். இத்தகைய படைப்பாற்றலுடைய இளம்நபர்களது வலையமைப்புகளாவன, தனிமைப்படுத்தலினையும், தனிமையினையும், சலிப்பினையும் முறியடிக்க உதவுவதுடன், குறிப்பாக, வீட்டில் வலுவான சமூகத் தொடர்பற்றவர்களுக்கு இது உதவலாம். ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள், மன உளைச்சலின்போது வினைத்திறனான இடையீடாக இசை மூலமான சிகிச்சையையும் பரிந்துரைத்தனர்.

இறுதியாக, யூடியூப் ஆனது மனஉளைச்சலில் இருந்து விடுவிக்கும் ஒரு விடயமாக அதிகளவில் இளம்நபர்களால் பயன்படுத்தப்படுகிறது. எமது பங்குபற்றுநர்கள் இதனை நேரத்தைக் கழிப்பதற்கான ஒரு வழியாக, சலிப்பைப் போக்குவதாக, குறைந்தளவு தனிமையாக உணரச் செய்ய இதனைப் பரிந்துரைத்தனர். எவ்வாறாயினும், பாதுகாப்பானதும், ஆரோக்கியமான உள்ளடக்கம் என்பதற்கும் அவர்களை எதிர்மறையாகப் பாதிக்கக் கூடிய விடயம் என்பதனையும் பிரித்தறியக் கூடிய இளம்நபரது திறமை இங்கு மிக முக்கியம் என நாம் அடையாளப்படுத்துகிறோம். இதில் ஒருவித சந்தேகமும் இல்லை - சமூக வலைத்தளம் ஆட்படுத்தும் வகையிலேயே வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளதுடன், இளம்நபர்களது டிஜிட்டல் சாதனங்களின் பாவனையும், அதிகரிக்கும் ஸ்கிரீன் பார்த்திருக்கும் நேரமும், இளம்நபர்களது மனநல, உடல், மற்றும் சமூக ஆரோக்கியத்தில் உலகெங்கும் தாக்கத்தைச் செலுத்துகிறது⁷¹. சாதனங்களின் ஊடாக பொழுதைப் போக்கல் நன்றாக இருக்குமாயினும், இளம்நபர்களுக்கு சமூக ஊடகத்துடனும், டிஜிட்டல் உலகுடனும் எவ்வாறு ஆரோக்கியமான உறவினை வைத்துக் கொள்வது என்று கற்பிப்பது அவர்களைச் சூழ உள்ளவர்களின் பிரக்ஞையுடனான முயற்சிகளைக் கொண்டது. இச்சவால்கள் பற்றிய பிரக்ஞையுடன் நாம், தகவல்களை வழங்கிய, பாதுகாப்பான, மற்றும் பிரயோசனமான சமூக மற்றும் டிஜிட்டல் தளங்களை பொழுதுபோக்கிற்கும், படைப்பாற்றலுக்கும், கல்விசார் நுட்பங்களில் முதலிடவும் பயன்படுத்தும்படி பெற்றோருக்கும், இளம்நபர்களுக்குமான ஆரோக்கியமான சாதன மற்றும் ஊடக பழக்கங்களை நாம் முன்மொழிகிறோம்.



HUMOUR & SARCASM. ஹஸ்ய சப வினோடிய. நகைச்சுவையும் நக்கலும்
Kegalle. கௌலீல. கேகாலை



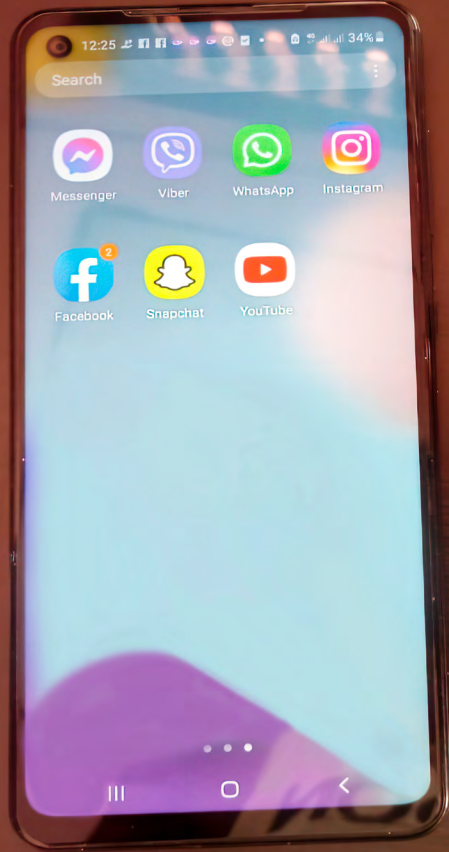
ERASING LONELINESS

தனிகம மூகீம
தனிமையை அழித்தல்
Matara. மூகர. மூத்தறை



UNLIMITED MEMORY

ஃமூ தூகி மககச
வரையறையற்ற நினைவுகள்
Galle. மூலூ. காலி



FEEL THE COMFORT. සැනසීම විඳින්න. ஆறுதலை உணர்க
Colombo. කොළඹ. கொழும்பு



MY PEACE OF MIND
මගේ සිතේ සැනසීම
எனக்கான மன ஆறுதல்
Killinochchi. கிලினொச்சி. கிளிநொச்சி



COMFORT & RELIEF THROUGH THE
POWER OF MUSIC

සංගීතයෙන් ගෙනදෙන සහනය
இசையின் சக்தியால்
ஆறுதலும் தேறுதலும்
Colombo. කොළඹ. கொழும்பு

Collection 10
TRAVEL

Travelling was widely discussed for its capacity to improve the mental state of young people today. This collection offers a glimpse of the benefits that travelling brought to our photographers, including in pre-COVID times when mobility was more possible. In this theme, travel ranged from memories of international journeys to very local ones. The shared feature was that a form of transport helped move the creator from one place to another, even if only for short outings beyond their usual environment. Images capture previous trips – calling up feelings of nostalgia, memory, and longing for new trips in a post-pandemic world. They also include short, very local outings during stricter periods of lockdown where a simple drive down the road may have been as far as they could go. Perhaps more than any other collection, Travel was an aspirational way of seeking comfort, with dreams of future adventures solo or with friends and family.

Taking a break from daily surroundings to occupy a role of ‘tourist’ has shown benefits for people’s subjective wellbeing across populations including people with disabilities and mental health problems and their families and carers⁷². A growing field of research takes an interest in the mental health impacts of travel⁷². While almost all research has been conducted in HICs and on adult populations, travel appears to improve mental health short term, with heightened feelings of happiness typically fading out within a month of returning home⁷³. Still, the benefits of travel may include reducing stress, allowing for regular resets, boosting one’s mental capacity, and increasing creativity⁷³. We also know that travel is often with and to other loved ones, which would support companionship benefits to mental health. Limited evidence from the UK, for example, suggests that families from low-income backgrounds who are supported to travel together may be better able to cope with difficult family circumstances⁷³. Independent travel, on the other hand, may draw on the added benefits of having personal time and space discussed in Collection 2.

Mental health benefits

Travelling, according to our participants, made them feel better and gave them a sense of independence and mental relief from the day-to-day. Additionally, they reported travel’s effect on their happier mood and its ability to help them unwind and forget their troubles – again echoing a preference to sometimes distract from challenges rather than engage with them directly. COVID-19 strongly impacted young people’s relationship with travel and their own freedom of movement, as it did to billions of people around the world⁷⁴. Most photographers in this theme felt that having their mobility limited during the pandemic increased stress. Further, they reflected on the value of taking a vacation which historically helped them deal with their heavy workloads, increased responsibilities as they matured, and other life pressures, and improved their moods. Travels had previously enriched their lives by introducing them to new experiences, people, and cultures – tapping into themes of companionship, creativity, and leisure. Travel before COVID was credited for increasing their awareness that some life difficulties are universal, i.e., capable of impacting anyone, and not specific to any one (type of) person. This learning through exposure and experience had provided some photographers with the confidence to approach their problems in a more systematic way, sometimes drawing on learning observed elsewhere.

⁷² Flaherty, G. et. al. (2021). To travel is to live: Embracing the emerging field of travel psychiatry. *BJPsych Bulletin*, 45(3), 167-170. doi: 10.1192/bjb.2020.32

⁷³ Chen, C., & Petrick, J. (2013). Health and wellness benefits of travel experiences. *Journal of Travel Research*, 52(6), 709-719. doi: 10.1177/0047287513496477

⁷⁴ McDermid, P. et. al. (2022). Examining the psychological and financial impact of travel restrictions on citizens and permanent residents stranded abroad during the COVID-19 pandemic: International cross-sectional study. *BMJ Open*, 12, e059922. doi: 10.1136/bmjopen-2021-059922

Research accords with this in other settings where it suggests travel can help a person to develop a stronger sense of self-awareness, critical reflection, and outward perspective⁷³. Experiencing new cultures, learning new languages, and consuming a variety of cuisines and musical genres via travelling was also stated to enhance young people's creativity. Young women especially emphasised the benefits of travel, as it allowed them to have their own free time (i.e., personal space), which was often lacking in their community and home lives. Travel was therefore a means of revitalisation for young women.

Challenges

All of the creators of this collection understood that many young people are unable to travel easily due to constraints like affordability, access to different modes of transport, gender, and lack of necessary facilities and infrastructure – especially for people with disabilities. Travel is, in many ways, a privilege, albeit one they hoped as many young people as possible could benefit from.

Takeaways

Young people suggested travelling as a stress relieving activity for them and their peers. They would encourage peers to explore the benefits of changing one's environment and taking time to think about life from new perspectives which may be introduced by travel. At the individual level, small local journeys on safe public transport – or even on foot – could be accessible to many young Sri Lankans. This could, for example, involve visiting national sites of importance or local treasured spots in a village or town. From a more systemic perspective, youth suggested that social service organisations, local and national state actors, like schools, universities, and youth organisations could promote and facilitate travel for young people, sensitive to enablers like funding, disability-friendly transport, and safety, especially for young women.

10 එකතුව: සංචාරය කිරීම

වර්තමානයේ තරුණ තරුණියන්ගේ මානසික තත්ත්වය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා සංචාරය කිරීම යන කාර්යයට ඇති හැකියාව පිළිබඳව පුළුල් ලෙස සාකච්ඡා කරන ලදී. සංචාරය කිරීම වඩාත් පුළුල් ලෙස කළ හැකි කාල පරිච්ඡේදයක් වූ කෝවිඩ් වසංගතයට පෙර කාලයේ දී ද ඇතුළුව, අපගේ ඡායාරූප ශිල්පීන්ට සංචාරය කිරීම මගින් ලැබුණු ප්‍රතිලාභ පිළිබඳ කෙටි අදහසක් මෙම එකතුව මගින් ඉදිරිපත් කරයි. මෙම තේමාව තුළ දී, සංචාරය කිරීම ජාත්‍යන්තර සංචාර පිළිබඳ මතකයේ සිට ඉතාමත් ප්‍රාදේශීය මට්ටමේ සංචාර දක්වා විහිදී යයි. තමන්ගේ සුපුරුදු පරිසරයෙන් ඔබ්බට ගමන් කළ කෙටි විනෝද වාරිකා වලදී පවා නිර්මාණකරුවන් එක් ස්ථානයක සිට තවත් ස්ථානයකට රැගෙන යාමට යම් ප්‍රවාහන ක්‍රමයක් උපකාරී වී තිබීම මෙහිදී පොදු අංගය විය. පශ්චාත් වසංගත ලෝකයේ සාංකාච, මතකය සහ අලුතින් වාරිකාවල යෙදීමේ ආශාව ආදී හැඟීම් අවදි කරමින් මෙම පින්තූර මගින් පෙර සංචාර ග්‍රහණය කරගෙන ඇත. මාර්ගය දිගේ රිය පදවාගෙන කෙටි දුරක් යාම පවා ඔවුන්ට යා හැකිව තිබූ උපරිම දුර වූ, දැඩි ලෙස අගුළුදමා තිබූ කාලපරිච්ඡේදය අතරතුර සිදු කළ ඉතාමත් කෙටි, ඉතාමත් ප්‍රාදේශීය වූ සංචාරයන් ද ඒවාට ඇතුළත් විය. ඇතැම්විට, අනෙකුත් ඕනෑම එකතුවකට වඩා සංචාරය කිරීම තනිව හෝ මිතුරන් සහ පවුලේ අය සමග සිදු කළ හැකි අනාගත වික්‍රමාන්විතයන් පිළිබඳ සිහින සහිතව සැනසිල්ල සෙවීමේ ප්‍රාර්ථනා සහගත මාර්ගයක් විය.

දෛනික පරිසරයෙන් විවේකයක් ගෙන 'සංචාරකයෙකුගේ' භූමිකාව අත්කර ගැනීම ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සහ මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු සහිත පුද්ගලයින්, ඔවුන්ගේ පවුල් සහ රැකවරණය සලසන්නන් ඇතුළු සියලු ජනගහනයන්ට අයත් පුද්ගලයින්ගේ පුද්ගලික යහපැවැත්ම සඳහා ප්‍රතිලාභ ලබා දෙන බව පෙන්වා දී ඇත⁷². වර්ධනය වෙමින් පවතින පර්යේෂණ ක්ෂේත්‍රයක් වන මෙම ක්ෂේත්‍රය සංචාරය මගින් ඇතිකරන මානසික සෞඛ්‍ය බලපෑම් කෙරෙහි උනන්දුවක් දක්වයි⁷². එම පර්යේෂණවලින් සියල්ලක්ම පාහේ ඉහළ ආදායම් ලබන රටවල වැඩිහිටි ජනගහනය සම්බන්ධයෙන් සිදු කර ඇති අතර, සංචාරය මගින් මානසික සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු වීම කෙටි කාලීනව සිදුවන බව ද, අධික වූ ප්‍රීතිමත් හැඟීම් සාමාන්‍යයෙන් ආපසු නිවසට පැමිණ මාසයක් ඇතුළත මැකී යන බව ද පෙනී යයි⁷³. කෙසේ වෙතත්, ආතතිය අඩු වීම, නිරතුරුව නැවත ප්‍රබෝධමත් වීමට අවස්ථාව ලැබීම, මානසික ධාරිතාවය ඉහළ යාම සහ නිර්මාණශීලීත්වය වැඩි වීම සංචාරය මගින් ලැබෙන ප්‍රතිලාභවලට ඇතුළත් විය හැක⁷³. එමෙන්ම, සංචාරය කිරීම බොහෝ විට වෙනත් ආදරණීයයන් සමග සහ ආදරණීයයන් වෙත සිදුකරනු ලබන බව ද, එය මිත්‍රත්වය වැඩිදියුණු වීමේ මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභය ලැබීමට උපකාරී වන බව ද අපි දනිමු. උදාහරණයක් ලෙස, එකට එක්ව සංචාරය කරන්නේ යැයි සිතිය හැකි අඩු ආදායම්ලාභී පසුබිම්වලට අයත් පවුල්වලට දුෂ්කර පවුල් තත්වයන් වඩාත් සාර්ථකව හසුරුවා ගැනීමට හැකි වනු ඇති බව එක්සත් රාජධානියෙන් ලැබෙන සීමිත සාක්ෂිවලින් පෙනී යයි⁷³. අනෙක් අතට, ස්වාධීනව සංචාරය කිරීම මගින් 2 වන එකතුවෙහි දී සාකච්ඡා කරන ලද පරිදි පුද්ගලික කාලය සහ අවකාශය තිබීමේ අමතර ප්‍රතිලාභ ලැබිය හැක.

මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ

අපගේ සහභාගිවන්නන්ට අනුව, සංචාරයෙහි යෙදීම ඔවුන්ට සුවදායක හැඟීමක් ගෙන දුන් අතර, එය ඔවුන්ට ස්වාධීනත්වය පිළිබඳ හැඟීමක් සහ එදිනෙදා ජීවිතයේ ගැටළු වලින් ඇත්වීමෙන් ලැබෙන මානසික සහනය ලබා දුන්නේය. එයට අමතරව, ඔවුන් සංචාරයෙහි යෙදීමෙන් ඔවුන්ගේ ප්‍රීතීමත් මනෝභාවයට ඇති වන බලපෑම සහ ඔවුන්ට විවේක ගැනීමට සහ ඔවුන්ගේ කරදර අමතක කිරීමට උපකාරීවීමට එයට ඇති හැකියාව පිළිබඳව වාර්තා කළහ - එමගින් අභියෝග සමග සෘජුව ම සම්බන්ධ වෙනවාට වඩා ඇතැම්විට අභියෝගවලින් වෙනතකට අවධානය යොමු කිරීමට ඇති කැමැත්ත අවධාරණය කරයි. කොවිඩ්-19 වසංගතය ලොව පුරා මිනිසුන් බිලියන සංඛ්‍යාකට බලපෑ අයුරින් ම තරුණයන්ට ද සංචාරය කිරීම සමග ඔවුන්ගේ ඇති සම්බන්ධතාවයට සහ ඔවුන්ගේ ගමන් කිරීමේ නිදහසට බාධා කරමින් දැඩි ලෙස බලපෑවේය⁷⁴. වසංගතය අතරතුර දී ඔවුන්ගේ සංචරණය සීමා වී තිබීම ඔවුන්ගේ ආතතිය වැඩිකිරීමට හේතු වූ බව මෙම තේමාවේ බොහෝ ඡායාරූප ශිල්පීන්ට හැඟී ගියේය. තවද, ඓතිහාසිකව ම ඔවුන්ට ඔවුන්ගේ අධික වැඩ බරෙන්, පරිණත වූ විට වැඩිවන වගකීම් වලින් සහ ජීවිතයේ අනෙකුත් පීඩාවන්ගෙන් මිදී සහනයක් ලබා ගැනීමට සහ ඔවුන්ගේ මනෝභාවයන් වැඩිදියුණු කිරීමට උපකාරී වූ මාර්ගයක් වන නිවාඩුවක් ගත කිරීමේ වටිනාකම ගැන ඔවුහු ආවර්ජනය කළහ. සංචාරය කිරීම මෙයට පෙර අලුත් අත්දැකීම්, මිනිසුන් සහ සංස්කෘතීන් වෙත ඔවුන්ව හඳුන්වා දෙමින්, මිත්‍රත්වය, නිර්මාණශීලීත්වය සහ විවේකය වැනි ප්‍රතිලාභ ලබා දෙමින් ඔවුන්ගේ ජීවිත පොහොසත් කළේය. කෝවිඩ් වසංගතයට පෙර කාලයේ දී සංචාරය කිරීම ඇතැම් ජීවන දුෂ්කරතා ලෝකයේ සියලු දෙනාට ම පොදු ය යන්න, එනම් කිසිවෙකුට (කවර වර්ගයේ හෝ අයෙකුට) විශේෂයක් නොකර එම දුෂ්කරතාවලට ඕනෑම අයෙකුට බලපෑම් කිරීමේ හැකියාව තිබෙන්නේ ය යන්න අවබෝධ කර දෙමින් ඔවුන්ගේ දැනුවත්භාවය වැඩි කිරීමට උපකාරී වූ නිසා එය වටිනා ක්‍රියාකාරකමක් විය. නිරාවරණය වීම සහ අත්දැකීම් හරහා ලැබෙන මෙම දැනුම ඇතැම් ඡායාරූප ශිල්පීන්ට ඇතැම්විට වෙනත් ස්ථානවලදී ලබා ගත් දැනුම උපයෝගී කර ගනිමින් ඔවුන්ගේ ගැටළු වලට වඩාත් ක්‍රමානුකූලව ප්‍රවේශ වීම සඳහා අවශ්‍ය විශ්වාසය ගොඩනගා ගැනීමට උපකාරී වී ඇත. අනෙකුත් සංදර්භයන්හි සිදු කරන ලද පර්යේෂණ ද මේ සමග ගැළපෙන අතර. සංචාරයෙහි යෙදීම පුද්ගලයෙකුට ස්වයං දැනුවත්භාවය සහ විවේචනාත්මක ආවර්ජනය සඳහා මෙන්ම බාහිර ඉදිරිදර්ශනය සඳහා ද ශක්තිමත් අවබෝධයක් වර්ධනය කර ගැනීමට උපකාරී වන බව පෙන්වා දෙයි⁷⁵. සංචාරය කිරීම මගින් නව සංස්කෘතීන් පිළිබඳ අත්දැකීම් ලැබීම, අලුතින් භාෂා ඉගෙන ගැනීමට ලැබීම සහ විවිධ ආහාර වර්ග පරිභෝජනය කිරීමට හා සංගීත ප්‍රභේද රසවිඳීමට ලැබීම ද තරුණයින්ගේ නිර්මාණශීලීත්වය වැඩිදියුණු කිරීමට උපකාරී වන බව ප්‍රකාශ කරන ලදී. යෞවනියන්ට ඔවුන්ගේ ප්‍රජාව තුළදී සහ ගෘහ ජීවිතය තුළ දී බොහෝ විට ඔවුන්ට නොලැබෙන ඔවුන්ගේම නිදහස් කාලය (එනම්, පුද්ගලික අවකාශය) ලබා ගැනීමට සංචාරය කිරීම මගින් ඉඩ සැලසෙන බැවින්, ඔවුන්ට සංචාරය කිරීම මගින් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ විශේෂයෙන් අවධාරණය කරන ලදී. එබැවින් සංචාරය කිරීම තරුණයන්ට පුනර්ජීවනයක් ලැබීමේ මාර්ගයක් විය.

අභියෝග

මිල දැරිය නොහැකි වීම, විවිධ ප්‍රවාහන ක්‍රම සඳහා ප්‍රවේශය නොතිබීම, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය නිසා ඇතිවන ගැටළු සහ අවශ්‍ය පහසුකම් හා යටිතල පහසුකම් නොමැතිකම, විශේෂයෙන් ම ආබාධ සහිත පුද්ගලයින්ට අවශ්‍ය යටිතල පහසුකම් නොමැතිකම වැනි බාධක හේතුවෙන් බොහෝ තරුණයින්ට පහසුවෙන් සංචාරය කිරීමට නොහැක යන්න මෙම එකතුවේ නිර්මාණකරුවන් සියලු දෙනාගේ ම අවබෝධය විය. සංචාරය කිරීම හැකි තාක් වැඩි තරුණයින් සංඛ්‍යාවකට ප්‍රයෝජන ගත හැකි ක්‍රියාකාරකමක් යැයි ඔවුන් අපේක්ෂා කළ නමුත් එය බොහෝ ආකාරවලින් වරප්‍රසාදයක් වී තිබේ.

උගත හැකි පාඩම්

සංචාරය කිරීම තමන්ට සහ තමන්ගේ සම වයසේ මිතුරන්ට ආතතිය දුරු කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස තරුණතරුණයන් යෝජනා කළහ. තමන්ගේ පරිසරය වෙනස් කිරීම මගින් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ ගවේෂණය කිරීමට සහ සංචාරය කිරීම මගින් හඳුන්වා දෙනු ලැබිය හැකි නව දෘෂ්ටිකෝණ වලින් තම ජීවිතය ගැන සිතා බැලීමට කාලය ගත කිරීම සඳහා ඔවුන් සම වයසේ මිතුරන්ව දිරිමත් කරනු ඇත. පුද්ගල මට්ටමෙන් සලකා බැලූ විට, ආරක්ෂිත පොදු ප්‍රවාහන ක්‍රම භාවිතා කරමින්, නැතහොත් පයින් හෝ ගමන් කරමින් සිදු කරනු ලබන කෙටි, ප්‍රාදේශීය සංචාර බොහෝ ශ්‍රී ලාංකික තරුණතරුණයන්ට ප්‍රායෝගිකව සිදු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් වේ. උදාහරණයක් ලෙස, ජාතික වශයෙන් වැදගත් ස්ථාන, හෝ ගමක හෝ නගරයක ඇති ප්‍රාදේශීය වශයෙන් වැදගත් වන ස්ථාන නැරඹීමට යාම එයට ඇතුළත් විය හැක. වඩාත් ක්‍රමවත් දෘෂ්ටිකෝණයකින් බැලූ විට, සමාජ සේවා සංවිධානවලට, පාසල්, විශ්වවිද්‍යාල සහ තරුණ සංවිධාන වැනි ප්‍රාදේශීය සහ ජාතික රාජ්‍ය ක්‍රියාකාරීන්ට අරමුදල්, ආබාධිත-හිතකාමී ප්‍රවාහන පහසුකම් සහ විශේෂයෙන් ම යෞවනියන් සඳහා ආරක්ෂාව සපයාදීම වැනි හැකිකරවන සාධකවලට සංවේදී වෙමින් තරුණතරුණයන් සංචාරය කිරීම ප්‍රවර්ධනය කර එයට පහසුකම් සැලසිය හැකි බව තරුණතරුණයන් යෝජනා කළහ.

தொகுப்பு 10: பயணம்

இன்றைய காலத்தில் இளம் நபர்களது மனநிலையினை மேம்படுத்துவதற்கு பயணத்திற்கு உள்ள ஆற்றல் பற்றி விரிவாகக் கலந்துரையாடப்பட்டது. இந்தத் தொகுப்பானது எமது ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்களுக்கு பயணங்கள் அளிக்கின்ற நன்மைகளின் ஒரு துளியைக் காட்டுகிறது. இது நடமாட முடியுமாயிருந்த கொவிட் இற்கு முற்பட்ட காலத்தையும் உள்ளடக்குகிறது. இந்தத் தலைப்பில், பயணம் என்பது சர்வதேச பயணங்கள் முதல் உள்ளூர் பயணங்களினது நினைவுகள் வரை பரந்திருந்தது. இங்கு பகிரப்பட்ட கருத்தானது, பயணத்தின் வடிவம், மிகக் குறுகியதாக இருந்தாலும் கூட வழமையான சூழலிருந்து வேறிடத்துக்குச் செல்வது ஆக்குநருக்கு உதவி செய்தது. இப்படங்கள் முந்தைய பயணங்கள் – பழைய நினைவுகளை மீட்டல், ஞாபகங்கள், பெருந்தொற்றின் பின்னரான காலத்தில் புதிய பயணங்களைச் செய்வதற்கான ஏக்கத்தை ஏற்படுத்தல் போன்றற்றை அகப்படுத்தியுள்ளன. அவை மிகவும் இறுக்கமான முடக்க காலத்திலும் ஊருக்குள்ளேயே அவர்களால் செல்லக் கூடியதாய் இருந்த தெருவின் தொங்கல் வரை செய்யப்பட்ட குறுகிய சில பயணங்களையும் உள்ளடக்கியிருந்தன. சிலநேரம், ஏனைய தொகுப்புகளை விடவும் பயணம் என்பது தனியாகவோ அல்லது நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்துடனோ சேர்ந்து எதிர்கால செயற்பாடுகளுக்கான கனவுகளோடு ஆறுதலைத் தேடும் ஒரு இலட்சிய வழியாக இருந்தது.

அன்றாட சூழ்நிலைகளிலிருந்து ஒரு விடுமுறையை எடுத்து ‘சுற்றுலாப்பயணம்’ என்ற பாத்திரத்தை வகிப்பது மாற்றுத்திறனாளிகள், மனநலச் சிக்கல்கள் உள்ளவர்கள் மற்றும் அவர்களது குடும்பங்கள் அல்லது அவர்களைப் பராமரிப்பவர்கள் உள்ளடங்கலாக அனைத்து மக்களும் தனிப்பட்ட நன்னிலையை மேம்படுத்துகிறது⁷². மனநல நன்னிலையில் பயணங்கள் ஏற்படுத்தும் தாக்கங்களைப் பற்றி அதிகளவிலான ஆய்வுகள் ஆர்வங் காட்டி வருகின்றன⁷². HICs இல் செய்யப்பட்ட கிட்டத்தட்ட அனைத்து ஆய்வுகளும் மற்றும் வளர்ந்தோருக்கிடையில் நடாத்தப்பட்டவையும் சந்தோச உணர்வின் உச்சத்தைக் கூட்டி ஒரு மாதத்திற்குள்ளேயே வீடு திரும்பியதும் மங்கிப் போகின்றவாறு குறுகிய காலத்திற்கு அவர்களது உளநல ஆரோக்கியத்தினை மேம்படுத்துவதாகக் காட்டி நிற்கின்றன⁷³. ஆனாலும், மனஅழுத்தத்தைக் குறைத்தல், ஒழுங்கான மீளமைப்புகளுக்கு அனுமதித்தல், ஒருவரது மன ஆற்றலை ஊக்குவித்தல், ஆக்கபூர்வமாயிருத்தலை அதிகரித்தல் போன்ற நன்மைகளை பயணம் அளிக்கிறது⁷³. அநேகமாக எங்களுக்கு விருப்பமானவர்களுடன் அல்லது விருப்பமானவர்களுக்கான பயணமானது மனநல ஆரோக்கியத்தின் தோழமைத்துணையின் நன்மையை வழங்குகிறது என்பது நாம் அறிந்த விடயம். ஐக்கிய இராச்சியத்தின் வரையறுக்கப்பட்ட சான்றாதாரமானது, உதாரணமாக, குறைந்தளவு வருமானமுடைய குடும்பங்கள் ஒன்றாக பயணிக்க உதவுவது சிரமமான குடும்ப சூழ்நிலைகளைக் கையாள உதவும் என பரிந்துரைக்கிறது⁷³. அதேவேளை, தனியான பயணங்கள், தனிப்பட்ட நேரத்தையும், வெளியையும் எடுப்பதற்கான மேலதிக நன்மைகளையும் வழங்குகிறது என்பது ஏற்கனவே தொகுப்பு 2இல் கலந்துரையாடப்பட்டுள்ளது.

மனநல ஆரோக்கியத்தின் நன்மைகள்

எமது பங்குபற்றுநர்களைப் பொறுத்தளவில், பயணித்தல் என்பது சிறப்பாக உணர்வைத் தூண்டி, ஒரு சுதந்திர உணர்வையும் அன்றாட நிகழ்வுகளிலிருந்து ஒரு மன ஆறுதலையும் அளித்தது. மேலதிகமாக, பயணம் அவர்களது சந்தோச மனநிலையில் தாக்கம் செலுத்தியதாகவும், அது தமது பிரச்சினைகளை முடிவுறுத்தவும் மறக்கவும் உதவியதாகவும் தெரிவித்தனர். மீண்டும், சவால்களுக்கு நேரடியாக முகங்கொடுப்பதனை விடவும் அவற்றிலிருந்து கவனத்தைத் திசைதிருப்புவதனை இது காட்டுகிறது. கொவிட்-19, உலகெங்கும் பில்லியன் கணக்கான மக்களைத் தாக்கியதைப் போன்று இளம் நபர்கள் பயணத்துடன் கொண்டிருக்கும் உறவையும், நடமாடுவதற்கு அவர்களுக்கிருந்த சுதந்திரத்தையும் பாரதூரமாகத் தாக்கியது⁷⁴. பெருந்தொற்றுக் காலத்தில் இவர்களது நடமாட்டம் மட்டுப்படுத்தப்பட்டிருந்தமை மனஅழுத்தத்தினை அதிகரிக்கச் செய்ததாக இந்தத் தலைப்பின் கீழான அதிக ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் உணர்ந்தனர். மேலும், சுற்றுப்பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ளலானது அவர்களது வேலைப்பளு, முதிர்ச்சியடைகையில் அதிகரிக்கும் பொறுப்புகள், வாழ்வின் ஏனைய அழுத்தங்கள் என்பவற்றைக் கையாள அவர்களுக்கு உதவியதுடன் அவர்களது மனநிலையையும் மேம்படுத்தியது என்பதனைப் பிரதிபலித்தனர். பயணமானது புதிய அனுபவங்கள், மக்கள், கலாசாரங்கள் என்பவற்றை அறிமுகப்படுத்துவதன் மூலம் அவர்களது வாழ்க்கை செழிப்பாக்கியது. இது தோழமைத்துணை, ஆக்கபூர்வம், மற்றும் ஓய்வு என்ற தலைப்புகளையும் தொடுகிறது. கொவிட் இற்கு முன்னரான பயணம் வாழ்க்கையின் சில சிக்கல்கள் அனைவருக்குமானது என்ற விழிப்புணர்வை அளித்திருந்தது. உதாரணமாக, எவரையும் பாதிக்கக் கூடியது, தனிநபருக்கு (தனி வகைப்பட்டவருக்கு) மட்டும் உரித்தானதல்ல. வெளிஉலகைக் காண்பதன், அனுபவிப்பதன் மூலமான இந்தக் கற்றல் சில ஒளிப்படப் பிடிப்பாளர்களுக்கு தமது பிரச்சினைகளை ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விதத்தில், சிலவேளைகளில் வேறொரு இடத்தில் அவதானித்த விடயத்திலிருந்து பிரயோகிக்கத் தக்க வகையில், மனத்திடத்துடன் அணுகுவதற்கான ஆற்றலை அளித்துள்ளது. சுயவிழிப்புணர்வு, விமர்சனப் பிரதிபலிப்பு மற்றும் வெளிப்பார்வை ஆகியவற்றை ஒரு நபர் விருத்தி செய்து கொள்வதில் பயணம் உதவுகிறது என ஆய்வு பரிந்துரைத்து இந்நிலைப்பாட்டுடன் ஒத்திசைகிறது⁷³. பயணத்தின் ஊடாக புதிய கலாசாரங்களை அனுபவித்தல், புதிய மொழிகளைக் கற்றல், மற்றும் பலவிதமான உணவு வகைகளையும், இசையையும் நுகர்தல் என்பனவும் இளம்நபர்களது புத்தாக்க திறனை வளர்ப்பதாகத் தெரிவித்தனர். குறிப்பாக இளம் பெண்கள் பயணமானது தமக்கான சொந்த ஓய்வு நேரத்தை அளிப்பதாக (உதாரணமாக, சுயவெளி) அதன் நன்மைகளை அழுத்திக் கூறியிருந்தனர். இது அவர்களது சமூகத்திலும், வீட்டு வாழ்க்கையிலும் அதிகம் காணப்படாதவொன்றாக இருந்தது. எனவே பயணம் என்பது பெண்களைப் பொறுத்தளவில் புத்துயிரூட்டும் விடயமாக அர்த்தப்படுத்தப்பட்டது.

சவால்கள்

பயணச் செலவு, பல்வகைப்பட்ட போக்குவரத்து வடிவங்களுக்கான அணுகல், பால்நிலை, குறிப்பாக மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கு அத்தியாவசிய வசதிகள் மற்றும் உட்கட்டமைப்பு போன்றவற்றிலுள்ள தடைகளால் இளம்நபர்கள் அனைவராலும் சுலபமாகப் பயணத்தினை மேற்கொள்ள முடியாது என்பதை இத்தொகுப்பின் அத்தனை படைப்பாளிகளும் புரிந்து கொண்டிருந்தனர். பயணம் என்பது பல வகைகளில் ஒரு சலுகையாகவே உள்ளது என்றபோதும், அதிக இளம்நபர்கள் பயணத்தின் மூலம் நன்மையடையலாம் என்ற நம்பிக்கை உள்ளது.

முன்னெடுப்புகள்

இளம் நபர்கள் தமக்கும் தமது சகபாடிகளுக்கும் மனஅழுத்தத்திலிருந்து விடுவிக்கும் ஒரு செயற்பாடாக பயணத்தைப் பரிந்துரைத்தனர். பயணிப்பதன் மூலம் ஒருவர் தனது சூழ்நிலையை மாற்றி புதிய கோணத்தில் வாழ்க்கையைப் பார்ப்பதிலுள்ள நன்மைகளை ஆய்ந்தறிய அவர்கள் தமது சகபாடிகளைத் தூண்டுகின்றனர். தனிநபர் மட்டத்தில், பாதுகாப்பான பொதுப் போக்குவரத்தில் செய்யப்படும் சின்ன உள்ளூர்ப் பயணங்கள் - அல்லது நடை பயணம், - அதிகமான இளம் இலங்கையருக்கு அணுகல் வசதியுடையதாகும். இது, உதாரணமாக, தேசிய முக்கியத்துவம் வாய்ந்த இடங்களைத் தரிசித்தல், அல்லது ஒரு கிராமத்தில் அல்லது நகரத்தில் உள்ளூர் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததொரு இடத்துக்குச் செல்வதாக அமையலாம்.

மேலும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்டதொரு கண்ணோட்டத்தில் பார்ப்பதாயின், சமூக சேவை அமைப்புகள், பாடசாலைகள், பல்கலைக்கழகங்கள், இளம்நபர் அமைப்புகள் போன்ற உள்ளூர் மற்றும் தேசிய தரப்புகள், நிதி வழங்கல், மாற்றுத்திறன் நேய போக்குவரத்து வசதிகள், பாதுகாப்பு, குறிப்பாக இளம் பெண்களுக்கு - போன்றவற்றை உள்ளடக்கி இளம் நபர்களுக்கான பயணங்களை ஊக்குவித்து இலகுபடுத்தல்களைச் செய்யலாம் என இளம் நபர்கள் பரிந்துரைத்தனர்.



EMOTIONAL FREEDOM, DEVOID OF MONOTONY

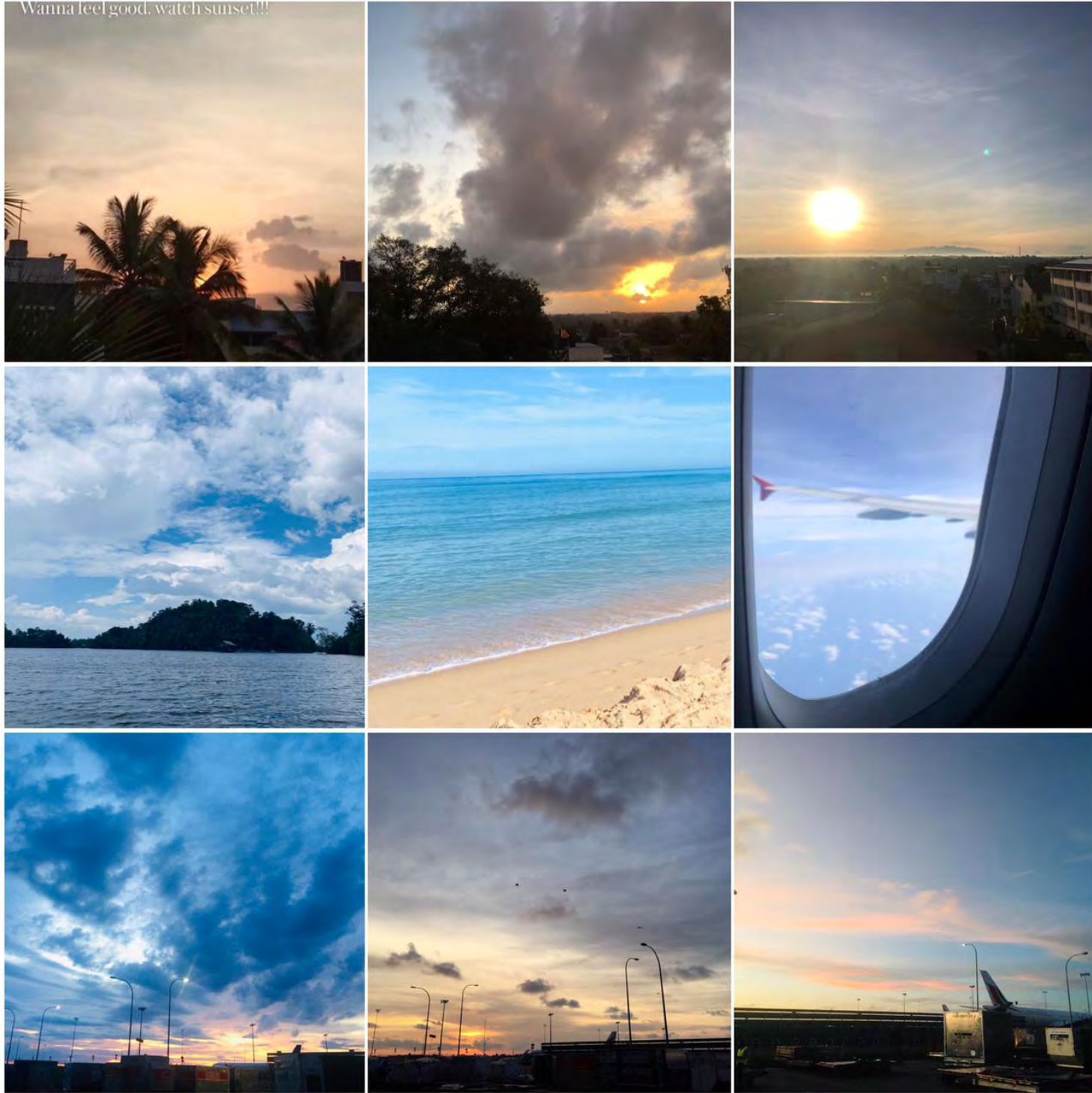
ປັກກາກີ ອລິນ ອອກ ມາເຂົ້າ ຂີດເຂັຍ
ຂຽນຖືກຖືກຖືກ ວິດູທະໄລ ສລີປປີລີຣູນຖື ວິດູທະໄລ
Hambantota. ທີ່ອຸດົມ. ອຸນຸມປາຣ໌ທິດາດັດ



JOURNEY TO RELIEF. ஈழநாடு ஓடா லாஓ்கால. தேறுதலுக்கான பயணம்
Jaffna. ஓஈநாடு. யாழ்ப்பாணம்



LIFE JOURNEY. ජීවන වාරිකාව. வாழ்க்கைப் பயணம்
Polannaruwa. පොළන්නරුව. பொலன்னறுவை



LITTLE MOMENTS. කුඩා මොහොතවල්. சிறிய கணங்கள்
Colombo. කොළඹ. கொழும்பு

Collection 11

DRAWING ON
HOPE

Distinct from all other collections which depict external resources and activities instrumentalised by young people to feel relief in day-to-day life, this final collection turns our focus to the internal, social-emotional resource of hope, upon which young people drew to find solace and motivation through adversity. Hope was identified as a source of comfort for young people that helped them overcome setbacks during the pandemic, life challenges, and perceived failures in their studies and careers. Hope as a concept could be described as optimism about one's circumstances and future outcomes; it can sometimes feel misaligned with the reality of a person's situation and acts as a source of purpose or inspiration. It has been associated with improving mood, psychological and social wellbeing, resilience, feelings of safety and willingness to live⁷⁵. Hope is an especially critical internal resource to reduce risk of self-harm and depression in adult and youth populations alike⁷⁶.

Mental health benefits

Hope was presented as something that helped young people face daily problems and perceived personal failures. Repeated exposure to negative life experiences can impact one's mental state, especially when these challenges are encountered in childhood and adolescence. While acknowledging some negativity is a normal part of life, young people also sought real life success stories and read books to help them feel inspired and hopeful in the face of hardship and during mentally low times. One participant reflected on Thomas Edison's journey of inventing the light bulb and drew hope from his ultimate success (see Rays). Edison's story remains a salient tale of the rewards of perseverance as his invention was an outcome of many earlier failed attempts. Other more contemporary true stories and books were cited as examples of achievement over adversity from which young people could cultivate or replenish hope and build strength to continue in their own journeys to success. Hope for our young participants then could be interpreted as a force that ignites a positive mood and resilience to face life challenges head on. The internal resource of hope was distinct from other strategies in that it helped young people engage with their problems to address root causes, while other strategies presented before were often used to distract or avoid life's difficulties.

⁷⁵ Pleeging, E., Burger, M., & van Exel, J. (2019). The relations between hope and subjective well-being: A literature overview and empirical analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 16(3), 1019-1041. doi: 10.1007/s11482-019-09802-4

⁷⁶ Jiang, Y. et. al. (2018). The moderating role of trait hope in the association between adolescent depressive symptoms and nonsuicidal self-injury. *Personality and Individual Differences*, 135(1), 137-142

Challenges

Partly exacerbated by the pandemic conditions, living what one perceived to be a monotonous life with no sign of improvement was a significant stressor for a majority of young people in this study. For some, retaining a belief or “hope” of a different future is what brought comfort and kept them going. In light of COVID’s significant disruption to young lives, some photographers expressed there was nothing that could be done but count the days on the calendar hoping for a better time ahead when, for example, their educations could resume, and universities would re-open. While this could be perceived by some as unproductive, unrealistic, and unhelpful, research suggests that passive hope can be a source of strength and comfort for people especially during difficult situations such as a pandemic, an economic crisis, or a personal circumstance in which the individual has little or no control over the situation⁷⁷.

Finding ways to feel hopeful could be a challenge for many young people. One participant in this study recalled that working towards a personal goal of passing a competitive exam was the only thing that made him feel hopeful again. This ultimately improved his state of mind. For this individual, hope was an active process entailing conscious thought about ways of achieving a clear goal(s) to remain motivated, and to maintain a healthy mental state during the most difficult pandemic periods. Goal setting itself may make things feel more manageable and give one a sense of increased control over outcomes. However, it may not come naturally to all young people and is a skill to be developed with maturation, education, and support of others.

Takeaways

Those who identified possessing hope as an asset stated that motivational programmes to build confidence and social competence, reading, and goals-based activities may enhance young people’s ability to generate hope as an internal resource. This may in turn positively influence youth mental wellbeing. We acknowledge that concepts of success, failure, achievement, and goals are all deeply subjective and personal and would require (culturally) sensitive facilitation to explore with young people. However, education efforts, which could be delivered through social-emotional learning in schools and universities, youth organisations, charities, career development schemes and more, could introduce the skills of goal setting, positive thinking, perspective taking, and critical appraisal, all of which may help young people identify hope in experiences and stories around them.

⁷⁷ Laranjeira, C. & Querido, A. (2022). Hope and optimism as an opportunity to improve the “positive mental health” demand. *Frontiers in Psychology, 13*, 827320. 10.3389/fpsyg.2022.827320

11 එකතුව: අපේක්ෂාව උපයෝගී කර ගැනීම

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී තමන්ට සහනයක් දැනීම සඳහා තරුණයින් විසින් උපයෝගී කරගනු ලබන බාහිර සම්පත් සහ ක්‍රියාකාරකම් නිරූපණය කරන අනෙකුත් එකතු සියල්ලට ම වඩා වෙනස්වූ මෙම අවසාන එකතුව දුෂ්කරතාවන්ට මුහුණ දුන් අවස්ථාවලදී සැනසීම සහ ධෛර්යය ලබා ගැනීම සඳහා තරුණයින් උපයෝගී කර ගන්නා අභ්‍යන්තර, සමාජ-විත්තවේගීය සම්පත වන ‘අපේක්ෂාව’ කෙරෙහි අපගේ අවධානය යොමු කරවයි. වසංගතය, ජීවන අභියෝග සහ තමන්ගේ අධ්‍යාපන හා වෘත්තීය කටයුතු අසාර්ථක වී ඇති බව වැටහීයාම වැනි තත්ත්වයන්හි දී ඇතිවන පසුබෑම මැඩපවත්වා ගනිමින් සැනසිල්ලක් ලබා ගැනීම සඳහා තරුණයින්ට උපකාරී වන මූලාශ්‍රයක් ලෙස අපේක්ෂාව හඳුනා ගන්නා ලදී. සංකල්පයක් ලෙස අපේක්ෂාව යන්න යමෙකුගේ තත්ත්වයන් සහ අනාගත ප්‍රතිඵල පිළිබඳව ඇති ශුභවාදී හැඟීම ලෙස විස්තර කළ හැක ඇතැම්විට එය පුද්ගලයෙකු මුහුණ දී සිටින තත්වයෙහි යථාර්ථය සමග නොගැළපෙන බවක් දැනිය හැකි අතර, අරමුණක් හෝ උද්යෝගයක් ඇතිකරවන මූලාශ්‍රයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි. එය මනෝභාවය, මානසික සහ සමාජීය යහපැවැත්ම, ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව, ආරක්ෂාව පිළිබඳ හැඟීම් සහ ජීවත් වීමට ඇති කැමැත්ත වැඩිදියුණු කිරීම සමග සම්බන්ධ වී ඇත⁷⁵. අපේක්ෂාව වැඩිහිටි මෙන්ම තරුණ ජනගහනය තුළ ද ස්වයංභාවික සිදුකර ගැනීමේ සහ මානසික අවපීඩනය ඇතිවීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා විශේෂයෙන් ම අතිශය වැදගත්වන අභ්‍යන්තර සම්පතකි⁷⁶.

මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ

අපේක්ෂාව යන්න තරුණයින්ට එදිනෙදා ජීවිතයේ ගැටලුවලට සහ ප්‍රත්‍යක්ෂ වන පුද්ගලික අසාර්ථකත්වයන්ට මුහුණ දීමට උපකාරී වන දෙයක් ලෙස ඉදිරිපත් කරන ලදී. සෘණාත්මක ජීවිත අත්දැකීම්වලට නැවත නැවත නිරාවරණය වීම, විශේෂයෙන්ම ළමා විශේෂී සහ නව යොවුන් විශේෂී එවැනි අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදුවීම යමෙකුගේ මානසික තත්ත්වයට බලපෑම් ඇති කළ හැක. යම් සෘණාත්මක බවක් තිබීම ජීවිතයේ සාමාන්‍ය තත්ත්වයක් බව පිළිගන්නා අතර ම, තරුණයින් සැබෑ ජීවිත සාර්ථකත්වයන් පිළිබඳ කතා අපේක්ෂාවෙන්, දුෂ්කරතාවන්ට මුහුණදී සිටින විට සහ මානසිකත්වය පහත වැටුණු අවස්ථාවලදී උද්යෝගය සහ බලාපොරොත්තු ඇති කර ගැනීමට උපකාරී වනු පිණිස පොත්පත් කියවති. එක් සහභාගිවන්නෙක් තෝමස් එඩ්සන්ගේ විදුලි බුබුල නිපදවීමේ ගමන ගැන ආවර්ජනය කළ අතර, ඔහු අවසානයේ ජයග්‍රහණය කළ ආකාරය සිහිපත් කරමින් අපේක්ෂාව ඇතිකර ගත්තේය (“Rays” ඡායාරූපය බලන්න). එඩ්සන්ගේ නව නිපැයුම බොහෝ අසාර්ථක ප්‍රයත්නයන්හි ප්‍රතිඵලයක් නිසා, එය නොපසුබස්නා උත්සාහයේ ප්‍රතිලාභ පිළිබඳව විශේෂයෙන් කැපී පෙනෙන කතාවක් වී තිබේ. තරුණතරුණයින්ට දුෂ්කරතා ජයගෙන, අපේක්ෂාව වර්ධනය කරගනිමින්, නැතහොත් අපේක්ෂාවන් නැවත ඇතිකර ගනිමින්, සාර්ථකත්වය කරා යන ඔවුන්ගේ ගමන අඛණ්ඩව යාමට ශක්තිය ගොඩනගා ගැනීමට උපයෝගී කර ගත හැකි තවත් වඩාත් සමකාලීන සත්‍ය කථා සහ පොත් උදාහරණ ලෙස ගෙනහැර දක්වන ලදී. එවිට, අපගේ තරුණ සහභාගිවන්නන්ට ජීවිතයේ අභියෝගවලට සෘජුව ම මුහුණ දීම සඳහා අවශ්‍ය ධනාත්මක මනෝභාවයක් සහ ඔරොත්තු දීමේ ශක්තියක් ඇතිකරවන බලවේගයක් ලෙස අපේක්ෂාව අර්ථ දැක්විය හැක. පූර්වයෙන් ඉදිරිපත් කරන ලද අනෙකුත් උපාය මාර්ග බොහෝ විට ජීවිතයේ දුෂ්කරතා වෙනතකට යොමු කිරීමට හෝ වළක්වා ගැනීමට භාවිතා කරන ලද නමුත් අපේක්ෂාව නැමති අභ්‍යන්තර සම්පත තරුණයින්ගේ ගැටළුවලට බලපාන මූලික සාධකවලට ආමන්ත්‍රණය කිරීම සඳහා එම ගැටළු කෙරෙහි යොමුවීමට උපකාරී වූ බැවින් එය අනෙකුත් උපාය මාර්ගවලට වඩා වෙනස් විය.

අභියෝග

වසංගතයේ බලපෑම නිසා ද යම් මට්ටමකට උග්‍ර වූ තත්ත්වයක් වන, වැඩිදියුණු වීමේ කිසිදු සලකුණක් හෝ නොමැති, ඒකාකාරී යැයි සලකනු ලබන ජීවිතයක් ගත කිරීමට සිදුවීම මෙම අධ්‍යයනයට භාජනය වූ තරුණයින් බහුතරයකට සැලකිය යුතු ආතතියක් ඇතිකරවන්නක් විය. ඇතමුන්ට, වෙනස්වූ අනාගතයක් පිළිබඳ විශ්වාසයක් හෝ “අපේක්ෂාවක්” තබා ගැනීම සහනයක් ගෙන දුන් සහ කටයුතු ඉදිරියට කරගෙන යාමට උපකාරී වූ කරුණ විය. කෝවිඩ් වසංගතය තරුණ ජීවිත කෙරෙහි ඇති කළ සැලකිය යුතු බාධාකාරී තත්ත්වය සලකා බැලීමේදී, ඇතැම් ඡායාරූප ශිල්පීන් ඉදිරිය වඩා හොඳ කාලයක් වනු ඇතැයි අපේක්ෂාවෙන්, උදාහරණයක් ලෙස තමන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු නැවත ආරම්භ කළ හැකි සහ විශ්ව විද්‍යාල නැවත විවෘත කළ හැකි කාලයක් වනු ඇතැයි අපේක්ෂාවෙන් දින දර්ශනයේ දින ගණන් කරමින් සිටීම හැර කළ හැකි වෙනත් කිසිවක් නොතිබූ බව ප්‍රකාශ කළහ. මෙය ඵලදායී නොවන, යථාර්ථවාදී නොවන සහ ප්‍රයෝජනවත් නොවන දෙයක් ලෙස ඇතැමුන් විසින් වටහා ගනු ලැබිය හැකි වුවද, උදාසීන අපේක්ෂාව මිනිසුන්ට විශේෂයෙන් ම වසංගතයක්, ආර්ථික අර්බුදයක් හෝ තමන්ගේ පාලනයෙන් ඔබ්බෙහි වූ වාතාවරණයක් තුළ ඇතිවන පුද්ගලික තත්වයක් වැනි දුෂ්කර අවස්ථාවන්හි දී ශක්තිය සහ සැනසිල්ල ගෙන දෙන මූලාශ්‍රයක් විය හැකි බව පර්යේෂණ මගින් යෝජනා කර ඇත⁷⁷.

අපේක්ෂා සහගත හැඟීම් ඇති කර ගැනීමට මාර්ග සොයා ගැනීම බොහෝ තරුණතරුණයන්ට අභියෝගයක් විය හැක තරඟ විභාගයක් සමත් වීමේ පුද්ගලික ඉලක්කයක් ඉටුකර ගැනීම සඳහා කටයුතු කිරීම තමන්ට නැවත බලාපොරොත්තුවක් ඇති කළ එකම දෙය වූ බව මෙම අධ්‍යයනයට සහභාගී වූ එක් අයෙක් සිහිපත් කළේය. අවසානයේ දී මෙය ඔහුගේ මානසික තත්ත්වය වැඩිදියුණු කළේය. මෙහිදී, පුද්ගලික අපේක්ෂාව යනු, වඩාත්ම දුෂ්කර වසංගත කාල පරිච්ඡේද තුළ දී ධෛර්යමත්ව සිටීම සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න මානසික තත්වයක් පවත්වා ගැනීම පිණිස පැහැදිලි ඉලක්ක(යක්) සාක්ෂාත් කර ගැනීමේ මාර්ග පිළිබඳ සවිඥානික චින්තනයක් ඇතුළත් සක්‍රීය ක්‍රියාවලියකි. ඉලක්ක පිහිටුවා ගැනීම ම කටයුතු වඩාත් කළමනාකරණය කර ගත හැකි ඒවාය යන හැඟීම ඇති කරවන අතර, එමගින් යමෙකුට ප්‍රතිඵල කෙරෙහි වැඩි පාලනයක් තිබීම පිළිබඳ හැඟීමක් ඇතිකරවනු ඇත. කෙසේ වෙතත්, එය සියලු ම තරුණතරුණයන්ට ස්වභාවයෙන් ම නොලැබෙනු ඇති අතර, එය පරිණතභාවය, අධ්‍යාපනය සහ අන් අයගේ සහයෝගය ඇතිව වර්ධනය කළ යුතු කුසලතාවයකි.

උගත හැකි පාඩම්

විශ්වාසය සහ සමාජ නිපුණතා ගොඩනැගීම සඳහා වන අභිප්‍රේරණ වැඩසටහන්, කියවීම, සහ ඉලක්ක පදනම් කරගත් ක්‍රියාකාරකම් මගින් අභ්‍යන්තර සම්පතක් ලෙස අපේක්ෂා ඇතිකර ගැනීම සඳහා තරුණයින් සතු හැකියාව වැඩි දියුණු කළ හැකි බව අපේක්ෂා තබා ගැනීම වත්කමක් ලෙස හඳුනාගත් අය ප්‍රකාශ කළහ, මෙය තරුණයින්ගේ මානසික යහපැවැත්මට ධනාත්මක ලෙස බලපෑ හැකිය. සාර්ථකත්වය, අසාර්ථකත්වය, ජයග්‍රහණ සහ ඉලක්ක යන සංකල්ප සියල්ල දැඩි ලෙස මනෝමූල සහ පුද්ගලික වන අතර, තරුණයින් සම්බන්ධව ඒවා ගවේෂණය කිරීම පිණිස (සංස්කෘතිකව) සංවේදී පහසුකම් සැලසීමක් අවශ්‍ය වන බව අපි පිළිගන්නෙමු. කෙසේ වෙතත්, පාසල් සහ විශ්වවිද්‍යාල, තරුණ සංවිධාන, පුණ්‍යායතන, වෘත්තීය සංවර්ධන යෝජනා ක්‍රම සහ තවත් බොහෝ දේ හරහා ලබා දෙන සමාජ-චිත්තවේගීය ඉගෙනීම තුළින් ලබා දිය හැකි අධ්‍යාපන ප්‍රයත්න මගින් ඉලක්ක පිහිටුවා ගැනීම, ධනාත්මක චින්තනය, දෘෂ්ටිකෝණයන් ගැනීම සහ විවේචනාත්මක ඇගයීම යන කුසලතා හඳුන්වා දිය හැකි අතර, මේ සියල්ල ම තරුණතරුණයන්ට තමන් වටා ඇති අත්දැකීම් සහ කතා තුළ තිබෙන අපේක්ෂා හඳුනා ගැනීමට උපකාරී වනු ඇත.

தொகுப்பு 11: நம்பிக்கையோடு எழுதல்

அன்றாட வாழ்க்கையில் ஒரு நிம்மதியைக் கண்டடைவதற்காக இளம் நபர்களினால் காட்டப்பட்ட அனைத்து வெளியக வளங்களிலிருந்தும் செயற்பாடுகளில் இருந்தும் வேறுபட்டு எமது இந்த இறுதித் தொகுப்பானது இளம் நபர்கள் உள்ளக, சமூக-உளவியல் சார் நம்பிக்கையின் வளத்தை நோக்கி எமது கவனத்தைத் திருப்புகிறது. பெருந்தொற்றுக் காலப்பகுதியிலும், வாழ்வின் சவால்களின்போதும், தமது கல்வி அல்லது தொழிலில் தோல்விகளை உணரும்போதும், அவற்றிலிருந்து மீள நம்பிக்கை என்பது ஒரு ஆறுதலளிக்கும் வளமாக இளம் நபர்களால் அடையாளப்படுத்தப்பட்டது. நம்பிக்கை என்பதனை ஒரு கோட்பாட்டளவில் ஒருவரது சூழ்நிலைகள் மற்றும் எதிர்கால விளைவுகள் என்பவற்றின் மீது நம்பிக்கையுடனிருத்தல் (ஒப்டிமிஸம்) என விபரிக்கலாம். இது சில சந்தர்ப்பங்களில் குறித்த நோக்கத்திற்கான அல்லது தூண்டுதலுக்கானதொரு வளம் என்ற அடிப்படையில் ஒரு நபரது சந்தர்ப்ப சூழ்நிலை மற்றும் செயல் என்பவற்றின் யதார்த்த நிலையுடன் ஒத்திணங்காமல் இருக்கக் கூடும். இது மனநிலையை, உள மற்றும் சமூக நன்னிலையை, போராட்ட குணத்தை, பாதுகாப்புணர்வை, மற்றும் வாழ்வதற்கான விருப்பை மேம்படுத்துவதுடன் தொடர்புபடுத்தப்பட்டுள்ளது⁷⁵. தனக்குத்தானே தீங்கிழைக்கின்ற அபாயத்தையும், மனஅழுத்தத்தையும் குறைப்பதற்கான மிகவும் அத்தியாவசியமான உள்ளக வளமாக நம்பிக்கையானது வளர்ந்தோருக்கும், இளம் நபர்களுக்குமிடையே ஒரேவிதமாகக் காணப்படுகிறது⁷⁶.

மனநல ஆரோக்கியத்தின் நன்மைகள்

அன்றாட பிரச்சினைகளையும், தனிப்பட்ட தோல்விகளையும் இளம் நபர்கள் முகங் கொடுப்பதற்கு உதவும் ஒன்றாக நம்பிக்கை என்பது முன்வைக்கப்பட்டது. திரும்பத் திரும்ப வாழ்வில் எதிர்மறையான அனுபவங்களுக்கு ஒருவர் முகங் கொடுக்க நேரிடுகையில், அதிலும் குறிப்பாக இச்சவால்கள் சிறுபராயத்திலும், கட்டிளம் பருவத்திலும் ஏற்படுகையில் அது அவரது உளநிலையில் பாதிப்புச் செலுத்துகிறது. சில எதிர்மறையான விடயங்கள் வாழ்வில் சாதாரணம் என்பதனை இளம் நபர்கள் அங்கீகரிக்கும் அதேவேளை, அவர்கள் சிரமங்களை எதிர்நோக்குகையிலும், மனரீதியாக உற்சாகமிழந்து காணப்படுகையிலும் நிஜ வாழ்வின் வெற்றிக் கதைகளைக் கண்டடைவதுடன், அவர்களை ஊக்குவிக்கின்ற, நம்பிக்கையூட்டுகின்ற புத்தகங்களையும் வாசிக்கின்றனர். ஒரு பங்குபற்றுநர் தோமஸ் எடிசன் மின்குமிழியைக் கண்டுபிடித்த பயணத்தைப் பற்றிப் பிரதிபலித்து, அந்த வெற்றியின் பின்னிருந்த நம்பிக்கையைக் காட்டியிருந்தார். (பார்க்க: கீற்றுகள்) பல முயற்சிகள் தோல்வியைத் தழுவிருந்தபோதும், அவரது கண்டுபிடிப்பின் காரணமாக பொறுமைக்கான பரிசு என்பதற்கு எடிசனுடைய கதை முக்கியமான கதையாகக் காணப்படுகிறது. ஏனைய பல சமகாலத்தின் கதைகளும், புத்தகங்களும் கூட துர்நிலையைக் கடந்த வெற்றிகரமான அடைவுகளுக்கான உதாரணங்களாகக் காட்டப்பட்டன.

அன்றாட பிரச்சினைகளையும், தனிப்பட்ட தோல்விகளையும் இளம் நபர்கள் முகங் கொடுப்பதற்கு உதவும் ஒன்றாக நம்பிக்கை என்பது முன்வைக்கப்பட்டது. திரும்பத் திரும்ப வாழ்வில் எதிர்மறையான அனுபவங்களுக்கு ஒருவர் முகங் கொடுக்க நேரிடுகையில், அதிலும் குறிப்பாக இச்சவால்கள் சிறுபராயத்திலும், கட்டிளம் பருவத்திலும் ஏற்படுகையில் அது அவரது உளநிலையில் பாதிப்புச் செலுத்துகிறது. சில எதிர்மறையான விடயங்கள் வாழ்வில் சாதாரணம் என்பதனை இளம் நபர்கள் அங்கீகரிக்கும் அதேவேளை, அவர்கள் சிரமங்களை எதிர்நோக்குகையிலும், மனரீதியாக உற்சாகமிழந்து காணப்படுகையிலும் நிஜ வாழ்வின் வெற்றிக் கதைகளைக் கண்டடைவதுடன், அவர்களை ஊக்குவிக்கின்ற, நம்பிக்கையூட்டுகின்ற புத்தகங்களையும் வாசிக்கின்றனர். ஒரு பங்குபற்றுநர் தோமஸ் எடிசன் மின்குமிழியைக் கண்டுபிடித்த பயணத்தைப் பற்றிப் பிரதிபலித்து, அந்த வெற்றியின் பின்னிருந்த நம்பிக்கையைக் காட்டியிருந்தார். (பார்க்க: கீற்றுகள்) பல முயற்சிகள் தோல்வியைத் தழுவிருந்தபோதும், அவரது கண்டுபிடிப்பின் காரணமாக பொறுமைக்கான பரிசு என்பதற்கு எடிசனுடைய கதை முக்கியமான கதையாகக் காணப்படுகிறது. ஏனைய பல சமகாலத்தின் கதைகளும், புத்தகங்களும் கூட துர்நிலையைக் கடந்த வெற்றிகரமான அடைவுகளுக்கான உதாரணங்களாகக் காட்டப்பட்டன.

சவால்கள்

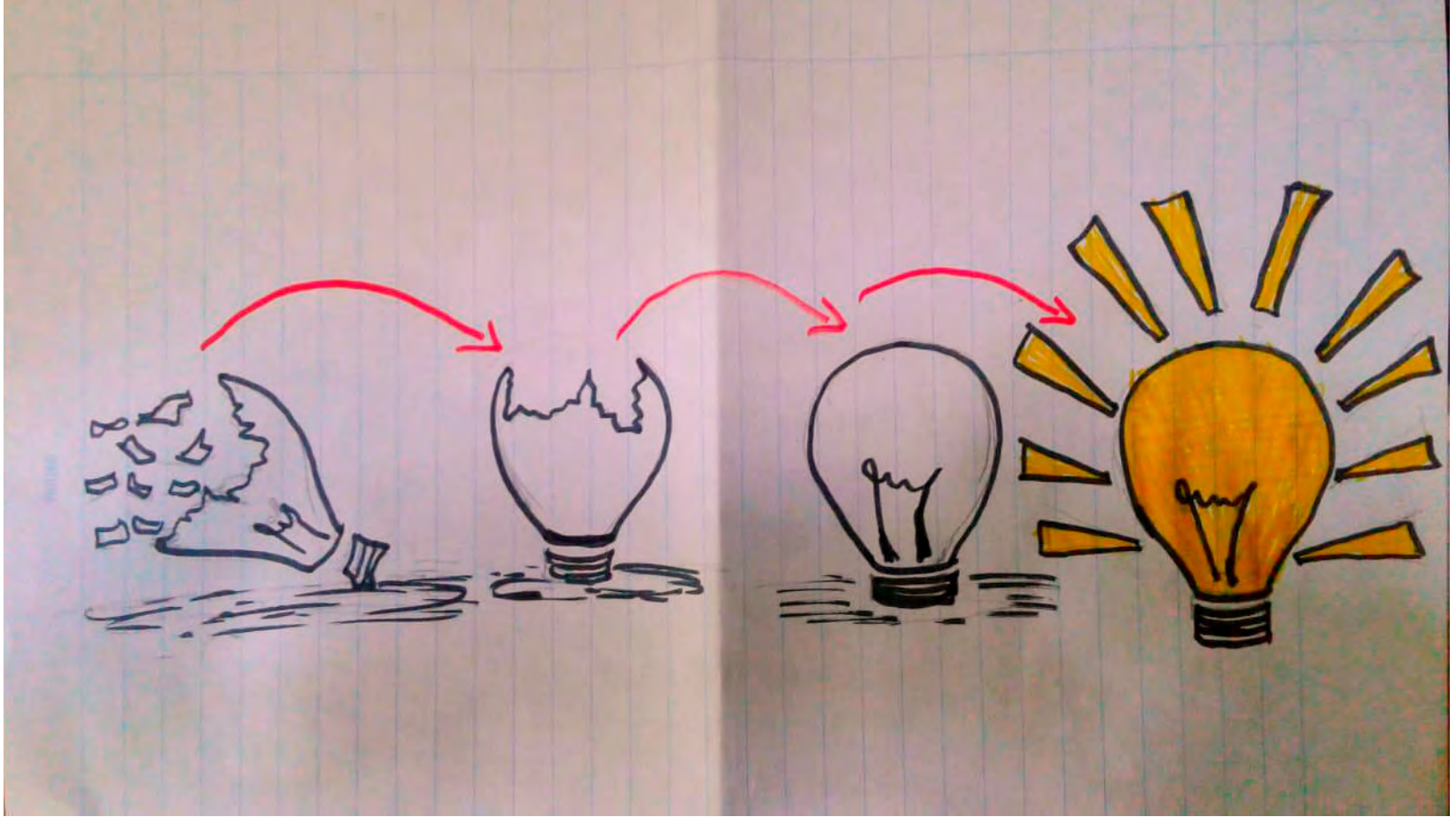
இந்த ஆய்வில், பெருந்தொற்றுநிலைமைகளினால் பகுதியளவில் தூண்டப்பட்டதாயினும், எந்தவொரு முன்னேற்றத்துக்குமான அறிகுறியும் இல்லாத வகையிலான சலிப்பூட்டும் ஒரு வாழ்வை வாழ்வதென்பது அதிகளவிலான இளம்நபர்களுக்கு மத்தியில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்திய பிரதான காரணியாக இருந்தது. சிலரைப் பொறுத்தளவில், வித்தியாசமானதொரு எதிர்காலத்தைப் பற்றிய விசுவாசத்தை அல்லது “நம்பிக்கையை” வைத்திருத்தலே அவர்களுக்கு ஆறுதலைத் தருவதாகவும், அவர்களைத் தொடர்ந்தும் உயிரோடு வாழ்திருக்கவும் துணை செய்கிறது. கொவிட் பின்னணியில் பார்க்கையில் இளம்நபர்களது வாழ்வில் குறிப்பிடத்தக்களவு சீர்குலைவு ஏற்பட்டது. சில ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள், நல்லதொரு நாள் வரும், உதாரணமாக, அவர்களது கல்வி தொடரும், பல்கலைக்கழகங்கள் மீளத் திறக்கப்படும் என்ற நம்பிக்கையோடு நாட்காட்டியில் நாட்களை எண்ணிக் கொண்டிருப்பதனைத் தவிர தம்மால் எதுவுமே செய்ய முடியாதிருந்ததாகத் தெரிவித்தனர். சிலரால் இது ஆக்கமற்ற, யதார்த்தமற்ற, உதவாத ஒன்றாகக் கருதப்படக் கூடுமாயினும், நம்பிக்கையோடிருத்தல் என்பது பலத்தையும், ஆறுதலையும் அளிக்கின்ற ஒரு ஊற்றாக இருக்கின்றது என ஆய்வு முன்வைக்கிறது. குறிப்பாக பெருந்தொற்று, பொருளாதார நெருக்கடி அல்லது தனிப்பட்ட சூழ்நிலைகளில் குறித்த விடயம் சார்ந்து தனிநபரின் கைகளில் மிகக் குறைந்தளவு கட்டுப்பாடு அல்லது எதுவித கட்டுப்பாடும் அற்ற சந்தர்ப்பங்களைக் கூறலாம்⁷⁷.

நம்பிக்கையோடு இருப்பதற்கான வழிவகைகளைக் கண்டறிவது பல இளம்நபர்களுக்கு சவாலான விடயமாக இருக்கக்கூடும். இந்த ஆய்வின் பங்குபற்றுநர் ஒருவரைப் பொறுத்தளவில் ஒரு போட்டிப் பரீட்சையில் சித்தியடைவதை தனிப்பட்ட இலக்காகக் கொண்டு இயங்கிமையே அவருக்கு நம்பிக்கையை அளித்த ஒரே விடயமாக இருந்தது. இது அவரது மனநிலையை மேம்படுத்தியது. இதற்கு தெளிவான இலக்குகளை அடைந்து கொள்வதற்காகவும்,

இது அவரது மனநிலையை மேம்படுத்தியது. இதற்கு தெளிவான இலக்குகளை அடைந்து கொள்வதற்காகவும், மிகவும் இடருடைய பெருந்தொற்றுக் காலத்தில் ஆரோக்கியமான ஒரு மனநிலையைப் பேணவும், தொடர்ந்தும் ஊக்கத்துடன் இருப்பதற்கு பிரக்ஞையுடனான சிந்தனையை வைத்திருக்கும் ஒரு செயற்திறனுடைய செயன்முறையாக தனிப்பட்ட நம்பிக்கை என்பது காணப்பட்டது. இலக்குகளை வைத்திருத்தல் என்பதே விடயங்களைக் கையாளலாம் என்ற உணர்வை அளிப்பதுடன் விளைவுகளில் ஓரளவுக்குக் கட்டுப்பாட்டைக் கொண்டிருக்கும் உணர்வையும் அளிக்கிறது. எவ்வாறாயினும், இது அனைத்து இளம்நபர்களுக்கும் இயல்பாக வரக் கூடியதொன்றல்ல என்பதுடன் அது முதிர்ச்சி, கல்வி, மற்றும் ஏனையவர்களின் ஆதரவுடன் வளர்த்துக் கொள்ளப்படக் கூடிய ஒரு திறனாகும்.

முன்னெடுப்புகள்

மனத்தேரீயம் மற்றும் சமூகத் தகுதி, வாசிப்பு, மற்றும் இலக்கு நோக்கிய செயற்பாடுகளைக் கட்டியெழுப்புவதற்கான ஊக்கப்படுத்தும் திட்டங்களாவன நம்பிக்கையை ஒரு உள்ளக வளமாக உற்பத்தியாக்குவதற்கான இளம்நபர்களது திறனை மேம்படுத்தும் என நம்பிக்கை வைத்திருத்தலை ஒரு சொத்தாக அடையாளப்படுத்தியவர்கள் குறிப்பிட்டனர். இது இளம்நபர்களது மன நன்னிலையில் நேர்மறையாக தாக்கத்தைச் செலுத்துகிறது. வெற்றி, தோல்வி, அடைவுகள், மற்றும் இலக்குகள் பற்றிய கோட்பாடுகள் ஆளுக்காள் வேறுபடக்கூடும், தனிப்பட்டவை என்பதுடன் இளம்நபர்களுடன் இவற்றை ஆய்வு செய்வதற்கு (கலாசாரரீதியான) கூருணர்வுள்ள வசதிப்படுத்தல்கள் தேவை என்பதனை நாம் ஏற்றுக் கொள்கிறோம். எவ்வாறாயினும், பாடசாலைகள் மற்றும் பல்கலைக்கழகங்கள், இளம்நபர் அமைப்புகள், தொண்டு நிறுவனங்கள், தொழில்சார் மேம்படுத்தலுக்கான திட்டங்கள் போன்ற ஏனையவற்றின் ஊடாக வழங்கப்படக் கூடிய சமூக - உணர்வுசார் படிப்பினைகள் கல்விசார் முயற்சிகள், இலக்குகளை நிர்ணயித்தல், நேர்மறைச் சிந்தனை, நிலைப்பாட்டை எடுத்தல், விமர்சனக் கண்ணோட்டத்துடன் மதிப்பிடல், போன்ற திறன்களை அறிமுகப்படுத்த முடியும் என்பதுடன் இவை அனைத்தும் தம்மைச் சூழவுள்ள அனுபங்களிலும் கதைகளிலும் இருந்து நம்பிக்கையினை அடையாளங்காண இளம் நபர்களுக்கு உதவக் கூடும்.



RAYS. කිරණ කීற்றුරුකள்
Gampaha. ගම්පහ. කම්පඞුරා



BREATH. இசீஓ. ழுச்சு
Colombo. ஁஁஁஁. ஁஁஁஁஁஁



THE HOPE. லொபொரொன்குல. நம்பிக்கை
Galle. லாலு. காலி



WHEN WILL YOU COME BACK? කවදාද ආයේ එන්නේ? நீ எப்போது திரும்பி வருவாய்?
Mataru. මාතර. மாத் தறை

කර්තෘගේ වෙනත් කෘති

- 01. රාජ්‍ය සේවා සංරචක විභාග සඳහා මුල්වී පරීක්ෂණ හා අභියෝගනම් - I
- 02. රාජ්‍ය සේවා සංරචක විභාග සඳහා මුල්වී පරීක්ෂණ හා අභියෝගනම් - 2
- 03. රාජ්‍ය සේවා සංරචක විභාග සඳහා සාමාන්‍ය ප්‍රශ්න
- 04. රාජ්‍ය සේවා සංරචක විභාග සඳහා සාමාන්‍ය ප්‍රශ්න
- 05. පරිපාලන සේවා ස්වකීය I
- 06. පරිපාලන සේවා ස්වකීය II
- 07. නියෝජ්‍ය විභාග ස්වකීය I
- 08. නියෝජ්‍ය විභාග ස්වකීය II
- 09. සියලු නාමා සටහන්පාට II

මේ පොත,
ජාත්‍යමය සේවා කොමසුන්ට ප්‍රධානියාගේ ප්‍රශ්න
පදනමකින් කරා පිට මිනින මට්ටමට
දොරවන්නටදේ පිළිගන්නට.

පරිපාලන අත්පිට සංස්කරණය : බේ. සමීර මධුසංඛ පෙරේරා
 මුද්‍රණය : විමල් ප්‍රින්ටර්ස් (පුස්තක) සමාගම

දමින්ද දිසානායක නීති අධ්‍යාපන සේනාධිපති, ප්‍රකාශකයෙකි.

මේ පොත කැම වශයෙන් පිටපත්

පොතේ සඳහන් විභාග සඳහා පවතින ප්‍රශ්න සහ ප්‍රතිචාරයන් මේ පොතේ සඳහන් කර ඇත. මේ පොතේ සඳහන් ප්‍රශ්න සහ ප්‍රතිචාරයන් මේ පොතේ සඳහන් කර ඇත. මේ පොතේ සඳහන් ප්‍රශ්න සහ ප්‍රතිචාරයන් මේ පොතේ සඳහන් කර ඇත.

මෙහි පවතින ප්‍රශ්න සහ ප්‍රතිචාරයන් මේ පොතේ සඳහන් කර ඇත. මේ පොතේ සඳහන් ප්‍රශ්න සහ ප්‍රතිචාරයන් මේ පොතේ සඳහන් කර ඇත. මේ පොතේ සඳහන් ප්‍රශ්න සහ ප්‍රතිචාරයන් මේ පොතේ සඳහන් කර ඇත.

දමින්ද දිසානායක

DEDICATE FOR THE AIM. අරමුණු සඳහා කැපවීම. இலக்கிற்கு அர்ப்பணி
 Galle. ගාල්ල. කාලි



REVIVAL. ஁நர்஁லகச.஢ீள ஁யிர்ப்பித்தல்
Colombo. ஁ல஁. கொழு஢்பு

CLOSING REMARKS

This book presents the various ways some young people in modern Sri Lanka cope with life challenges, including the resources – internal and external – they seek out and the actions they take to achieve a sense of security and relief. Participants in our research conveyed recurrent and shared challenges of high workloads; ever-mounting targets for achievement; financial, economic, and educational insecurity affecting them and their families; and gendered restrictions impacting their personal sense of identity, freedom and control over both life choices and the available strategies for mitigating any difficulties. Yet despite these negative mental health experiences, young people’s resilience and creativity to navigate them were apparent in multiple, often interconnected ways. Using art as a novel medium for self-expression about their mental health, and contextualised through conversations about their choice of subject matter, 81 young photographers identified nature, personal space, companionship, spirituality, livelihoods, self-care, food, leisure, travel, personal creativity, and cultivating inner hope as core areas of their social and emotional worlds worthy of support and attention to aid their mental wellbeing. **Importantly, none of these themes are routinely addressed by current mental health models of care in Sri Lanka, highlighting exciting, but currently under-developed avenues for improved youth mental health around the country.**

Sri Lanka, being a lower middle-income country enduring protracted social and economic hardship, has limited resources when it comes to formal mental health support services. Best estimates suggest just 1.6% of the health budget is directed towards mental health, largely for curative – not preventive – care of those experiencing only the most serious psychiatric disorders⁷⁸. The current clinical orientation, led by the Ministry of Health, is shaped by an allopathic and Western system of mental health which puts the locus of responsibility on the individual and is mainly offered in hospital settings²⁹. There are also fewer than 10 child and adolescent psychiatrists working in the country²⁹. While such an approach is important as part of a comprehensive suite of services, it is not able to attend to young lives in all the ways raised by our photographers as central to their everyday coping and relational position in families, communities, and an increasingly global world. Western countries themselves are increasingly recognising the shortcomings of the psychiatric- and clinic-led model, now expanding into the realms of social prescribing^{79,80}, prevention, and community-based care, often delivered through non-mental health specialists. LMICs, including countries in South Asia, however, are already leading the way in low-resource, community-led mental health innovations⁸¹, which may better suit young people’s preferred strategies. Sri Lanka is well positioned to use its strengths of family connectedness and historically well-developed public health, education, and spiritual networks, to trial innovative prevention and intervention strategies for young people. However, for this to be successful, youth themselves must be central to setting the agenda and driving ideas.

⁷⁸ Jenkins, R. et. al. (2012). Integration of mental health into primary care in Sri Lanka. *Mental Health in Family Medicine*, 9(1), 15-24. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3487606/>

⁷⁹ I.e., referring people to relevant non-clinical services to improve their health through social needs such as fitness and cooking classes, social workers and job training schemes

⁸⁰ Dsouza, S.M., Saran, A., & Krishnan, J.B. (2021). Protocol: Social interventions to improve well-being of people with mental disorders: Global evidence and gap map. *Campbell Systematic Reviews*, 17, e1182. <https://doi.org/10.1002/cl2.1182>

⁸¹ Rath, S. et. al. (2020). Community youth teams facilitating participatory adolescent groups, youth leadership activities and livelihood promotion to improve school attendance, dietary diversity and mental health among adolescent girls in rural eastern India: Protocol for a cluster-randomised controlled trial. *Trials*, 21(1), 52. doi: 10.1186/s13063-019-3984-1

Ultimately, we hope this book acts as a conversation starter which encourages younger Sri Lankans to engage in discussion around the mental health challenges they face and the different coping mechanisms that could be utilised to manage day-to-day life more healthily. Youth themselves may draw individual ideas and actions from this book which they could explore in their own lives. Some strategies like spending time outside, keeping a houseplant, sharing food with others, journaling, protecting even small amounts of alone time, listening to music, practicing a creative activity, and noticing stories of others that spark inspiration, can be used by almost all young Sri Lankans today regardless of socioeconomic or cultural background. Friends, families, teachers, and others working in the interest of young people may also take inspiration from these pages to help youth in their networks explore the other strategies, including those with greater barriers. Perhaps more ambitiously, and requiring resources and commitment at multiple levels and over time, elements of each of the 11 collections could be incorporated into formal mental health, social, and educational services provided by myriad social and (non-)government organisations in Sri Lanka.

When we set out on this journey, we were all exploring the potential of photography and youth-led research on mental health together and for the first time. What developed over the past 24 months was not predicted but is such a welcome silver lining to a challenging few years for Sri Lanka and its citizens here and scattered around the world. The simple tool of using a camera to capture something positive about one's mental health opened doors into conversational spaces about so many facets of modern young life. From the tensions of mounting and competing social expectations, to gender roles, climate change, career outlooks, aspirations for family life, ways to find joy and humour, and some of the darker experiences of growing up today – we began to uncover the many layers of life young Sri Lankans are navigating.

This journey is just the start of our learning and we hope it ignites curiosity in others.

We encourage stakeholders from parents, to the general public to mental health practitioners, scholars, social workers, policymakers and beyond to build on our early research and explore each theme's potential role in creating a mental health enabling environment which will help young Sri Lankans, and all those around them, to thrive.

More than anything, we hope to see young people – perhaps even some who created this resource – take research and solution-seeking forward for themselves and their peers with humility, rigor, creativity and gusto.

The solutions are before us – if we listen and act.

පුනර්ජීවනය

නූතන ශ්‍රී ලංකාවේ ඇතැම් තරුණ තරුණියන් ජීවිතයේ අභියෝගවලදී ආරක්ෂාව සහ සහනය පිළිබඳ හැඟීමක් ඇතිකර ගැනීම සඳහා ඔවුන් අපේක්ෂා කරන අභ්‍යන්තර හා බාහිර සම්පත් සහ ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග ද ඇතුළුව ඔවුන් එම අභියෝග මැඩපවත්වා ගන්නා විවිධ ක්‍රම මෙම පොතෙන් ඉදිරිපත් කරයි. අපගේ පර්යේෂණයට සහභාගිවූවන් වැඩි අධිකවීම; ළඟාකර ගත යුතු ඉලක්ක නිරන්තරයෙන් ඉහළ යාම; ඔවුන්ට සහ ඔවුන්ගේ පවුල්වලට බලපාන මූල්‍ය, ආර්ථික සහ අධ්‍යාපන අනාරක්ෂිතභාවය; සහ ඔවුන්ගේ පෞද්ගලික අනන්‍යතාවය, නිදහස සහ ජීවිතයේ වැදගත් තීරණ ගැනීම මෙන්ම යම් දුෂ්කරතාවයක් අවම කර ගැනීම සඳහා පවතින උපාය මාර්ග පාලනය කිරීම කෙරෙහි බලපාන ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සම්බන්ධ සීමා කිරීම් වැනි නැවත නැවත ඇතිවන සහ පොදු අභියෝග පිළිබඳව සඳහන් කළහ. එහෙත්, මෙවැනි සෘණාත්මක මානසික සෞඛ්‍ය අත්දැකීම් තිබියදීත්, තරුණ තරුණියන් සතු ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව සහ ඒවා මෙහෙයවීම සඳහා ඇති නිර්මාණශීලීත්වය බහු විධි, එමෙන් ම බොහෝ විට අන්තර් සම්බන්ධීක, ආකාරවලින් පැහැදිලි විය. යොවුන් ඡායාරූප ශිල්පීන් 24 දෙනෙක් ඔවුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ස්වයං ප්‍රකාශනය සඳහා නව මාධ්‍යයක් ලෙස කලාව භාවිතා කරමින් සහ ඔවුන්ගේ විෂය තෝරා ගැනීම පිළිබඳ සංවාද හරහා සන්දර්භගත කරගනිමින් ස්වභාවධර්මය, පෞද්ගලික අවකාශය, ඇසුර, අධ්‍යාත්මිකත්වය, ජීවනෝපාය, ස්වයං සැලකිල්ල, ආහාර, විවේකය, සංචාරය කිරීම, පුද්ගලික නිර්මාණශීලීත්වය, සහ අභ්‍යන්තර අපේක්ෂාව යන අංශ ඔවුන්ගේ මානසික යහපැවැත්මට උපකාරීවීම සඳහා සහාය දිය යුතු සහ අවධානය යොමු කළ යුතු, ඔවුන්ගේ සමාජ සහ චිත්තවේගීය ලෝකවල කේන්ද්‍රීය අංශ ලෙස හඳුනාගත්හ. **වැඩිදියුණු වූ තරුණ මානසික සෞඛ්‍යයක් රට පුරා ඇතිකිරීම සඳහා යොදාගත හැකි, ප්‍රබෝධජනක, එහෙත් දැනට සංවර්ධනය වී නොමැති මාර්ග ඉස්මතු කරන මෙම කේමාවන් කිසිවක් ශ්‍රී ලංකාවේ වර්තමාන මානසික සෞඛ්‍ය සත්කාර ආකෘති මගින් සාමාන්‍යයෙන් ආමන්ත්‍රණය නොකරන්නේය යන්න අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණක් වේ.**

දීර්ඝ කාලයක් පුරා සමාජ හා ආර්ථික දුෂ්කරතා විදදරාගනිමින් සිටින පහළ මැදි ආදායම් ලබන රටක් වන ශ්‍රී ලංකාවට විධිමත් මානසික සෞඛ්‍ය උපකාරක සේවා සපයා දීම සඳහා ඇත්තේ සීමිත සම්පත් ප්‍රමාණයකි. මෙරට සෞඛ්‍ය අයවැයෙන් මානසික සෞඛ්‍යය සඳහා වෙන් කරන්නේ 1.6% ක් පමණක් බව ද, එය බොහෝ දුරට බරපතල මානසික ආබාධවලට ලක්වන අයට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා බව ද, එවැනි රෝග වැළැක්වීම සඳහා යොදා නොගන්නා බව ද ඇස්තමේන්තු වලින් පෙන්වා දෙයි⁷⁸. සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් මෙහෙයවනු ලබන වර්තමාන සායනික දිශානතිය ප්‍රධාන වශයෙන් ම රෝහල් සංදර්භයන් තුළ පිරිනමනු ලබන, වගකීම් කේන්ද්‍රතාව පුද්ගලයා මත පවතින, බටහිර ඇලෝපතික මානසික සෞඛ්‍ය ක්‍රම වලට අනුව හැඩගැසී ඇත⁷⁹. එමෙන් ම, රට තුළ ළමා හා නව යොවුන් වියේ මානසික සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කිරීම සඳහා සිටින මනෝ වෛද්‍යවරුන් සංඛ්‍යාව ක් දහයකටත් (10) වඩා අඩු ය⁷⁹. එවැනි ප්‍රවේශයක් පරිපූරණ සේවා කට්ටලයක කොටසක් ලෙස වැදගත් වන නමුත්, එය පවුල්වල, ප්‍රජාවන්හි සහ වැඩි වැඩියෙන් ගෝලීය ලෝකය තුළ ඔවුන්ගේ එදිනෙදා මුහුණදීමේ සහ සම්බන්ධතා තත්ත්වයට කේන්ද්‍රීය වන්නේ යැයි අපගේ ඡායාරූප ශිල්පීන් විසින් පෙන්වා දී ඇති සියලු ආකාර වලින් යොවුන් ජීවිත පිළිබඳ සොයා බැලීමට එයට හැකියාවක් නැත.

මනෝවිකිත්සක සහ සායනික මෙහෙයවීම මත සිදුවන ප්‍රතිකාර ආකෘතියේ අඩුපාඩු බටහිර රටවල් විසින් ම වැඩි වැඩියෙන් හඳුනා ගනිමින් සිටින අතර, එය දැන් බොහෝ විට මානසික සෞඛ්‍ය නොවන විශේෂඥයින් හරහා සපයා දෙනු ලබන, ප්‍රජා සහායවන යොමු කිරීම්^{79,80}. වැළැක්වීම සහ ප්‍රජා මූලික සත්කාර යන ක්ෂේත්‍රයන් දක්වා ව්‍යාප්ත වෙමින් පවතියි. කෙසේ වෙතත්, දකුණු ආසියාවේ රටවල් ඇතුළු පහළ මැදි ආදායම් ලබන රටවල් තරුණයින් වඩාත් ප්‍රියකරන උපාය මාර්ගවලට වඩාත් හොඳින් ගැලපෙන, අඩු සම්පත් අවශ්‍ය කරන, ප්‍රජා මූලික මානසික සෞඛ්‍ය නවෝත්පාදන⁸¹, කෙරෙහි. යොමුවීමට දැනටමත් පෙරමුණ ගෙන සිටියි. තරුණයින් සඳහා නව වැළැක්වීමේ සහ මැදිහත්වීමේ උපාය මාර්ග අත්හදා බැලීම සඳහා ශ්‍රී ලංකාව සිය පවුල් සම්බන්ධතා සහ ඓතිහාසිකව ම හොඳින් දියුණුවී ඇති මහජන සෞඛ්‍ය, අධ්‍යාපන සහ අධ්‍යාත්මික ජාලවල ශක්තීන් භාවිතා කළ හැකි මනා තත්ත්වයක පසුවෙයි. කෙසේ වෙතත්, මෙය සාර්ථක කර ගැනීමට නම්, න්‍යාය පත්‍රය සැකසීම සහ අදහස් මෙහෙයවීම සඳහා තරුණයින් ම කේන්ද්‍රීය විය යුතු වේ.

අවසාන වශයෙන්, ශ්‍රී ලාංකික තරුණතරුණියන්ගේ ඔවුන් මුහුණ දෙන මානසික සෞඛ්‍ය අභියෝග පිළිබඳව සහ එදිනෙදා ජීවිතය වඩාත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ලෙස කළමනාකරණය කිරීමට යොදා ගත හැක. විවිධ මෙහෙයවා ගැනීමේ ක්‍රමවේද පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීම සඳහා ඔවුන්ව දිරිගන්වන සංවාද ආරම්භකිරීමට උපකාරීවන්නක් ලෙස මෙම පොත ක්‍රියා කරනු ඇතැයි අපි බලාපොරොත්තු වෙමු. තරුණතරුණියන්ට ඔවුන්ගේ ජීවිතය තුළ ගවේෂණය කළ හැකි පුද්ගලික අදහස් සහ ක්‍රියාවන් ඔවුන් විසින් ම මෙම පොතෙන් උකහා ගනු ලැබිය හැක. එළිමහනේ කාලය ගත කිරීම, නිවස තුළ පැලයක් වැවීම, අන් අය සමග ආහාර බෙදා ගැනීම, ජර්නලයක් පවත්වා ගැනීම, සුළු හෝ තනිව සිටින කාලයක් ආරක්ෂා කර ගැනීම, සංගීතයට සවන් දීම, නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකමක යෙදීම සහ ප්‍රබෝධය ඇති කරවන අන්‍යයන් පිළිබඳ කථා පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම වැනි සමහර උපාය මාර්ග තමන්ගේ සමාජ ආර්ථික හෝ සංස්කෘතික පසුබිම කුමක් වුවත් අද යොවුන් ශ්‍රී ලාංකිකයින් සියලු දෙනාට ම පාහේ භාවිතා කළ හැක. මිතුරන්ට, පවුල්වලට, ගුරුවරුන්ට, සහ යෞවනයින්ගේ යහපත වෙනුවෙන් කටයුතු කරන අනෙකුත් අයට ද මෙම පිටුවලින් ප්‍රබෝධයක් ලබා ගනිමින්, වැඩි බාධක සහිත උපාය මාර්ග ද ඇතුළු අනෙකුත් උපාය මාර්ග ගවේෂණය කිරීම සඳහා ඔවුන්ගේ ජාල තුළ සිටින තරුණයින්ට උපකාර කළ හැක. ඇතැම්විට, වඩාත් අභිලාෂකාමී ලෙස, මෙම එකතුව 11 අතරින් එක් එක් එකතුවෙහි ඉදිරිපත් කර ඇති අංග ශ්‍රී ලංකාවේ ඉමහත් සංඛ්‍යාවක් වූ සමාජ සහ රාජ්‍ය (නොවන) සංවිධාන විසින් සපයා දෙනු ලබන, විවිධ මට්ටම්වලදී සහ කාලයක් පුරා සම්පත් සහ කැපවීම අවශ්‍ය කරන විධිමත් මානසික සෞඛ්‍ය, සමාජීය සහ අධ්‍යාපනික සේවාවන්ට ඇතුළත් කර ගත හැක.

අප මෙම ගමන ආරම්භ කරන විට, අපි සියලු දෙනා එකට එක්ව, පළමු වරට මානසික සෞඛ්‍යය සම්බන්ධයෙන් ඡායාරූපකරණයේ සහ තරුණතරුණියන් විසින් මෙහෙයවනු ලබන පර්යේෂණවල ඇති විභවය ගවේෂණය කරමින් සිටියෙමු. පසුගිය මාස 24 ක කාලය පුරා සකස් කරන ලද දෙය පුරෝකථනය නොකළ දෙයක් වන නමුත් එය ශ්‍රී ලංකාවටත්, එහි සහ ලොව පුරා විසිරී සිටින ශ්‍රීලාංකික පුරවැසියන්ටත් අභියෝගාත්මක වසර කිහිපයක් සඳහා වන බලාපොරොත්තු සහගත අපේක්ෂාවක් වේ.

යමෙකුගේ මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ධනාත්මක යමක් ග්‍රහණය කර ගැනීම සඳහා කැමරාවක් භාවිතා කිරීමේ සරල මෙවලම නූතන යොවුන් ජීවිතයේ බොහෝ පැතිකඩය පිළිබඳ සංවාදාත්මක අවකාශයන් සඳහා දොරටු විවර කළේය. ඉහළ යමින් පවතින සහ තරගකාරී සමාජ අපේක්ෂාවන්ගේ ආතතීන්හි සිට ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාව භූමිකාවන්, දේශගුණ විපර්යාස, වෘත්තීය දෘෂ්ටි, පවුල් ජීවිත සඳහා වූ අභිලාෂයන්, විනෝදය සහ භාසාය සොයා ගැනීමේ මාර්ග සහ වර්ධනය වෙමින් සිටීම මගින් අද ලැබෙන අඳුරු අත්දැකීම් සමහරක් දක්වා වූ ශ්‍රී ලාංකික තරුණතරුණියන් සැරිසරමින් සිටින ජීවන ස්ථර බොහොමයක් අපි අනාවරණය කර ගැනීමට පටන් ගත්තෙමු.

මෙම ගමන අපගේ ඉගෙනීමේ ආරම්භය පමණක් වන අතර, එය අන් අය තුළ කුතුහලයක් ඇති කරවනු ඇතැයි අපි අපේක්ෂා කරන්නෙමු.

ශ්‍රී ලාංකික තරුණයින්ට සහ ඔවුන් වටා සිටින සියලු දෙනාට සාර්ථකත්වය අත්කර ගැනීම සඳහා උපකාරී වන, යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයක් ඇතිකරවන පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමේදී අපගේ මුල් පර්යේෂණ පදනමක් ලෙස යොදා ගනිමින්, එක් එක් තේමාවේ ඇති විභව භූමිකාව ගවේෂණය කිරීමට අපි දෙමව්පියන්ගේ සිට පොදු මහජනතාව දක්වාත්, මානසික සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයින්, විද්වතුන්, සමාජ සේවකයින්ට ප්‍රතිපත්ති සම්පාදකයින් සහ ඉන් ඔබ්බටත් සිටින සියලු ම පාර්ශවකරුවන් දිරිමත් කරන්නෙමු.

අන් කිසිවකටත් වඩා, ඇතැම්විට මෙම සම්පත් මූලාශ්‍රය නිර්මාණය කළ සමහරුන් ද ඇතුළුව, තරුණතරුණියන්, තමන් සහ තම සම වයසේ මිතුරන් වෙනුවෙන් නිහතමානීව, ස්ථිරභාවයෙන් යුතුව, නිර්මාණශීලීව සහ උද්යෝගිමත්ව පර්යේෂණ සිදු කරමින්, ඉදිරිය සඳහා විසඳුම් සොයනු දැකීමට අපි අපේක්ෂා කරන්නෙමු.

අපි සවන් දෙමින් ක්‍රියා කරන්නේ නම් - විසඳුම් අප ඉදිරියෙහි ඇත.

இறுதிக் குறிப்புகள்

நவீன இலங்கையின் இளம்நபர்கள் அவர்கள் தேடிக் கொள்ளும் – உட்புறமான மற்றும் வெளிப்புறமான – வளங்கள் உள்ளடங்கலாக, அவர்களது வாழ்க்கைச் சவால்களைச் சமாளிக்கப் பிரயோகிக்கும் பல வகையான வழிகளையும் மற்றும் பாதுகாப்பான உணர்வினையும் தேறுதலையும் அடைவதற்காக அவர்கள் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகளையும் பற்றி இந்நூல் பேசுகிறது. அதிக வேலைப்பளு காரணமாக மீள நிகழ்வதான மற்றும் பகிரப்பட்ட சவால்கள் சாதனைகளுக்காகப் பெருகிச் செல்லும் இலக்குகள் நிதி, பொருளாதாரம், மற்றும் அவர்களையும் அவர்களது குடும்பத்தினரையும் பாதிக்கும் கல்விப் பாதுகாப்பின்மை மற்றும் அவர்களது சுய-அடையாளத்தைப் பாதிக்கும் பால்நிலைக் கட்டுப்பாடுகள், சுதந்திரம் மற்றும் வாழ்க்கையின் தெரிவுகள் மற்றும் சிரமங்களைச் சமாளிப்பதற்குக் கிடைக்கக் கூடியதான யுக்திகளின் மீதான கட்டுப்பாடுகளைப் பற்றி இவ் ஆய்வின் பங்கேற்பாளர்கள் கூறியிருந்தனர். இந்த எதிர்மறையான மனநல ஆரோக்கியம் தொடர்பான அனுபவங்களுக்கு மேலாக, அவற்றினூடாகப் பயணிப்பதற்கான இளம்நபர்களின் மீள்திறன் மற்றும் படைப்பாற்றல் பல வழிகளில், பெரும்பாலும் ஒன்றுடனொன்று தொடர்புபட்டதாக இருப்பதைக் காண முடிந்தது. அவர்களது மனநல ஆரோக்கியம் தொடர்பான சுய-வெளிப்பாடுகளின் புதிய ஊடகமாகக் கலையினைப் பிரயோகிப்பது, மற்றும் தெரிவு செய்யப்பட்ட தலைப்புத் தொடர்பாக உரையாடல்கள் மூலமாக அவற்றை வடிவமைத்தல், 81 ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் இயற்கை, தனிவெளி, உடனிருத்தல், ஆன்மீகம், வாழ்வாதாரங்கள், சுய-பராமரிப்பு, உணவு, பொழுதுபோக்கு, பயணம், தனிப்பட்ட படைப்பாற்றல், மற்றும் உள்ளார்ந்த நம்பிக்கையினை அவர்களது மனநல ஆரோக்கியத்திற்கு ஆதரவளிக்கத் தேவையான ஆதரவு மற்றும் கவனத்தை வழங்குவதான சமூக மற்றும் உணர்வுரீதியான உலகங்களின் அடிப்படைப் பாகங்களாக விதைப்பது போன்றவற்றை அடையாளங் கண்டுகொண்டனர். **முக்கியமாக, இக் கருப்பொருட்களில் ஒன்றேனும், இலங்கையின் தற்போதைய மனநல ஆரோக்கிய பராமரிப்பின் வடிவங்களாகத் தொடர்ச்சியாக கவனத்தில் கொள்ளப்படுபவையாக இல்லை. மாறாக நாடு முழுவதிலுமுள்ள இளம்நபர்களின் மேம்படுத்தப்பட்ட மனநல ஆரோக்கியத்திற்கான இன்னும் வளர்ச்சியடையாத பாதைகளை வெளிச்சமிட்டுக் காட்டுவதாக உள்ளது.**

குறைந்த நடுத்தர-வருமானம் கொண்ட நாடாக இலங்கை, நீடித்த சமூக மற்றும் பொருளாதாரக் கஷ்டங்களைத் தாங்கிக் கொண்டிருப்பதுடன், மனநல ஆரோக்கியத்தின் முறையான ஆதரவுச் சேவைகள் தொடர்பாக வரையறுக்கப்பட்ட வளங்களையே கொண்டுள்ளது. சிறந்த மதிப்பீடுகளின் படி, சுகாதார நிதி ஒதுக்கீட்டின் 1.6% மனநல ஆரோக்கியத்திற்குப், பெருமளவில் தீவிரமான மனநலக் சிக்கல்களை அனுபவிப்பவர்களுக்கான, நோய்த் தடுப்பு அல்லது – நோய் தீர்க்கும் பராமரிப்புக்காக வழங்கப்படுகின்றது⁷⁸. சுகாதார அமைச்சினால் வழிநடாத்தப்படும் தற்போதைய மருத்துவ நோக்குநிலை, அலோபதி மற்றும் மேற்கத்தேய முறைமையினால் வடிவமைக்கப்பட்டது என்பதுடன், அது பொறுப்பினைத் தனிநபர்களில் திணிப்பதுடன், வைத்தியசாலை அமைப்புகளில் மட்டும் வழங்கப்படுபவனவாக உள்ளன²⁹. சிறுவர்கள் மற்றும் இளமைப் பருவத்தில் உள்ளவர்கள் தொடர்பான மனநல மருத்துவர்கள் நாட்டில் தற்போது 10 இற்கும் குறைவான எண்ணிக்கையிலே காணப்படுகின்றனர்²⁹.

அத்தகைய அணுகுமுறையானது, விரிவான சேவைத் தொகுப்பின் ஒரு பகுதியாக முக்கியமானதாக இருந்த போதும், குடும்பத்தின், சமுதாயத்தின், மற்றும் அதிகரித்துச் செல்லும் வகையில் உலகளாவிய ரீதியிலான நாளாந்த கையாளுகை மற்றும் உறவுநிலைகளின் மையமாக எங்களது ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்களால் கூறப்பட்டுள்ள அனைத்து வழிகளினாலும், இளம்நபர்களைக் கவனிக்க முடியாததாகும். மேற்கத்தேய நாடுகள் மனநல மற்றும் மருத்துவ அமைப்பின் குறைபாடுகளைத் தொடர்ந்தும் இனங்கண்டு வருவதுடன், தற்போது சமூகப் பரிந்துரைகள், தடுப்பு, மற்றும் சமுதாய அடிப்படையிலான அக்கறை^{79,80} போன்ற பகுதிகளுக்குள் விரிவடைந்து செல்வதுடன், பெரும்பாலும் மனநல ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்பற்ற நிபுணர்களினால் வழங்கப்படுகின்றது. ஆயினும், தெற்கு ஆசியாவின் நாடுகளை உள்ளிட்ட LMICs இல், குறைந்த வளங்களைக் கொண்ட, இளம்நபர்களால் விரும்பத்தக்க யுக்திகளுடன் பொருந்திப் போவதான, சமுதாயத்தினால் வழிநடாத்தப்படும் மனநல ஆரோக்கிய புதுவடிவங்களுடன் முன்னணியில் உள்ளன⁸¹. இளைஞர்களுக்கான புதுவடிவிலான தடுப்பு மற்றும் இடையீட்டு யுக்திகளை முயற்சிப்பதற்காகக், குடும்பப் பிணைப்புச் சக்தியினையும் மற்றும் வரலாற்று ரீதியாக நன்கு உருவாக்கப்பட்ட பொதுச் சுகாதாரம், கல்வி, மற்றும் ஆன்மீக வலைத்தொடர்புகளையும் பிரயோகிப்பதற்கான சிறந்த இடத்தில் இலங்கை உள்ளது. ஆயினும், இது வெற்றிகரமாக அமைவதற்கான திட்டத்தினை அமைப்பதிலும் மற்றும் யோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதிலும் இளம்நபர்கள் மையமாக இருத்தல் வேண்டும்.

இறுதியாக, இளம் இலங்கையர்கள் முகங் கொடுக்கும் மனநல ஆரோக்கியத்திற்கான சவால்களையும் மற்றும் நாளாந்த வாழ்க்கையினை ஆரோக்கியமான முறையில் நிர்வகிப்பதற்காகப் பிரயோகிக்கக் கூடிய வெவ்வேறுபட்ட கையாளுந் நுட்பங்களையும் சுற்றியுள்ள கலந்துரையாடல்களில் கலந்துகொள்ளவும் ஊக்குவிக்கும் உரையாடற் துவக்கியாக இந்நூல் செயற்படும் என நாங்கள் நம்புகின்றோம். இந்நூலின் உதவியுடன் இளம்நபர்கள் அவர்களது சொந்த வாழ்க்கையில் ஆராய்ந்து கொள்ளக் கூடியவாறான, அவர்களது தனிப்பட்ட யோசனைகளையும் மற்றும் நடவடிக்கைகளையும் அவர்களாகவே உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும். வெளியிடங்களில் நேரத்தைச் செலவிடுதல், வீட்டுத் தாவரத்தை வைத்திருத்தல், ஏனையவர்களுடன் உணவினைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல், நாளேடுகளைப் பதிதல், குறைந்தளவு தனிப்பட்ட நேரத்தையேனும் பாதுகாத்தல், இசையுடன் இணைந்திருத்தல், படைப்புச் செயற்பாட்டினை முயற்சி செய்தல், மற்றும் உத்வேகத்திற்கான பொறியினை வழங்கும் ஏனையவர்களின் கதைகளை அவதானித்தல் போன்ற சில உத்திகள் சமூகப் பொருளாதார அல்லது கலாசாரப் பின்னணிகளின்றித் தற்போதைய இலங்கையின் இளம்நபர்கள் அனைவரினாலும் பிரயோகிக்கப்படக் கூடியதாக இருக்கின்றது. நண்பர்கள், குடும்பங்கள், ஆசிரியர்கள், மற்றும் இளம்நபர்களின் விருப்பங்கள் தொடர்பாகப் பணிபுரியும் ஏனையவர்களும், அவர்களது வலைத்தொடர்பிலுள்ள இளம்நபர்கள் பாரிய தடைகளைக் கொண்ட யுக்திகள் உள்ளடங்கலாக, ஏனைய பிற யுக்திகளை ஆராய்வதற்கான உதவியினை வழங்குவதற்காகவும், இப்பக்கங்களின் மூலம் உத்வேகத்தினைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். அதிகளவு இலட்சியமுடைய வகையில், வெவ்வேறு படிகளிலும் மற்றும் காலங்களிலுமான வளங்கள் மற்றும் அரப்பணிப்பின் அவசியத்துடன், 11 தொகுப்புகளின் ஒவ்வொரு அம்சங்களும் இலங்கையிலுள்ள எண்ணற்ற சமூக மற்றும் அரசு-(சார்பற்ற) நிறுவனங்களினால் வழங்கப்படும் முறையான மனநல ஆரோக்கியம், சமூகம், மற்றும் கல்விச் சேவைகளுடன் இணைக்கப்படலாம்.

நாங்கள் இப் பயணத்தினை ஆரம்பித்த போது, முதன்முறையாக நாங்கள் அனைவரும் ஒளிப்படக்கலையின் ஆற்றல், வளம் மற்றும் மனநல ஆரோக்கியம் தொடர்பாக இளம்நபர்களால் வழிநடாத்தப்படும் ஆய்வு ஆகிய இரண்டையும் பற்றி ஆராய்ந்தோம். கடந்த 24 மாதங்களாக உருவாக்கப்பட்டவை அனைத்தும் கணிக்கப்படாதவையாக இருந்ததுடன் அது இலங்கையிலும் உலகம் முழுவதிலும் சிதறியிருக்கும் இலங்கையின் குடிமக்கள் அனைவருக்கும் எதிர்வரும் சில வருடங்களுக்கான சவால்கள் மிக்க தொடக்கமாகும். ஒருவரது மனநல ஆரோக்கியம் தொடர்பாக நேர்மறையான விடயங்களைக் கைப்பற்ற மிகவும் எளியதான கருவியான ஒளிப்படக் கருவியைப் பிரயோகிப்பது, நவீன இளம்நபர்களின் வாழ்க்கையின் பல முகங்கள் பற்றிய உரையாடற் தளங்களுக்கான கதவினைத் திறந்துள்ளது. வளர்ந்து செல்லும் மற்றும் போட்டித்தன்மையான சமூக எதிர்பார்ப்புகளின் பதற்றத்திலிருந்து, பால்நிலைப் பாத்திரங்கள், காலநிலை மாற்றம், தொழிற் கண்ணோட்டங்கள், குடும்ப வாழ்க்கைக்கான அபிலாஷைகள், மகிழ்ச்சியினையும் சிரிப்பினையும் கண்டுகொள்வதற்கான வழிகள், மற்றும் தற்காலத்தில் வளர்வதன் மூலம் எதிர்ப்படும் சில இருண்ட அனுபவங்கள் வரை – இளம் இலங்கையர்கள் பயணித்துச் செல்லும் வாழ்க்கையின் பல படிக்களை நாங்கள் வெளிக்கொணரத் தொடங்கினோம்.

இப்பயணமானது எங்களது கற்கையின் ஒரு ஆரம்பமாகும் என்பதுடன் இது ஏனையவர்களில் ஆர்வத்தினைத் தூண்டும் எனவும் நாங்கள் நம்புகின்றோம்.

பங்குதாரர்களான பெற்றோர்கள் முதல் பொது மக்கள், மனநல ஆரோக்கியப் பயற்சியாளர்கள், அறிஞர்கள், சமூகத் தொழிலாளர்கள், கொள்கை வகுப்பாளர்கள், மற்றும் அவர்களையும் தாண்டி அனைவரும் எங்களது ஆரம்ப ஆய்விலிருந்து மனநல ஆரோக்கியத்தினை ஏற்படுத்தக் கூடிய, இளம் இலங்கையர்கள் மற்றும் அவர்களைச் சூழ உள்ளவர்கள் அனைவரும் செழித்தோங்குவதான சூழலை உருவாக்குவதில் ஒவ்வொரு கருப்பொருளும் கொண்டுள்ள சாத்தியமான பாத்திரங்களை ஆராயவும் நாங்கள் ஊக்கமளிக்கின்றோம்.

இவற்றை விடவும் மேலாக, இளம்நபர்கள் – இவ் ஆதாரத்தினை உருவாக்கியவர்களிற் சிலரும் அவர்களுக்காகவும் மற்றும் அவர்களது சகாக்களுக்காகவும் பணிவு, தீவிரம், படைப்பாற்றல் மற்றும் சுவைநயத்துடன் – ஆய்வு மற்றும் தீர்வுகளைக் காணுதலை முன்னோக்கிக் கொண்டு செல்வதைக் காண நாங்கள் விரும்புகின்றோம்.

நாம் செவிமடுத்துச் செயற்படும் பட்சத்தில் – தீர்வுகள் எமக்கு முன்னால் உள்ளன.

A WARM THANK YOU

A special thank you to all who helped make the Violence and Mental Health in South Asia Study a reality in Sri Lanka and to those who supported the generation of this book:

Ms. Zahrah Rizwan

Professor Delan Devakumar,
University College London

Professor David Osrin,
University College London

Professor Sambasivamoorthy Sivayokan,
Jaffna Teaching Hospital

Ms. Samanmalee Thenakoon,
Lady Ridgeway Hospital and University of
Colombo

Mr. Ananda Galappatti,
The Good Practice Group and mhpps.net

Faculty of Medicine,
University of Colombo

Institute for Health Policy,
Sri Lanka

Not Another Agency (NAA),
Sri Lanka

To our young photographers and community-based researchers, we're indebted to you for your creativity, hard work and rich stories. This work was generously funded by the UK National Institute for Health and Care Research using UK aid from the UK Government to support global health research. The views expressed in this publication are those of the author(s) and not necessarily those of the NIHR or the UK Department of Health and Social Care.

