

2020 වසර තුළ පමණක් ශ්‍රී ලංකාවේ සිදුවූ සමස්ත වාර්තාගත දිවි තොර කරගැනීම් ප්‍රමාණය 3,074 කි. මෙම සෑම දිවි තොර කරගැනීමකටම දිවි තොර කරගැනීමට උත්සාහ කිරීම් ගණනාවක් ද තිබෙන්නට ඇත. නිවැරදි උපදේශනය සහ උපකාර ලැබුණි නම්, දිවි තොර කරගැනීම සඳහා වන පෙළඹවීම් අවම වූයේ නම්, මෙම ජීවිත වලින් කෙපමණ ප්‍රමාණයක් බේරාගැනීමට තිබුණේ දැයි අප කල්පනා කළ යුතු කරුණකි.

දිවි තොර කරගැනීම් වාර්තාකරණයේදී ආචාර ධාර්මික සහ ප්‍රවේසම් සහගත ප්‍රවේශයක් අවශ්‍ය වන්නේ ද මේ හෙයිනි. ඒ ඔස්සේ අඩු තරමින් අනුකාරක දිවි තොර කරගැනීම් හෝ අවම කරගැනීමට ඉඩක් ලැබෙනු ඇත.

උදාහරණ ලෙසින් දක්වන්නේ නම්,

1) දිවි තොර කරගැනීමකට හේතුව අති සරල කර නොදැක්වීම ඔස්සේ, එවැනි සමාන සිදුවීමකට මුහුණ දෙන අයෙකු හට දිවි තොර කරගැනීමේ පෙළඹවීමක් ඇතිවීම අවම කළ හැක. දිවි තොර කරගැනීමක් පසුපස සංකීර්ණ හේතු සාධක පැවතිය හැකි බව මෙහිදී අමතක නොකළ යුතුයි.

2) දිවි තොර කරගත් ආකාරයන් සඳහන් නොකිරීම ඔස්සේ, එම ක්‍රමය අනුගමනය කරමින් සිදුවිය හැකි අනුකාරක දිවි තොර කරගැනීම් අවම කිරීමට හැකියාවක් ලැබෙනු ඇත.

3) දිවි තොර කරගැනීම් සම්බන්ධ පුවත් වාර්තාවන් හා හදිසි උපකාරක අංක පළ කිරීම ඔස්සේ, එම පුවත් කියවන දිවි තොරකරගැනීමේ පෙළඹවීමක් ඇති අයෙකුට, එම සිතුවිලි ඔස්සේ ක්‍රියාත්මක වනු වෙනුවට, උපදේශන සේවාවක් හා සම්බන්ධ වී තම දිවි රැකගැනීමට අවකාශයක් ලබා දීමට හැකි වනු ඇත.

අප සැමගේ ආචාර ධාර්මික මාධ්‍ය වගකීම විය යුත්තේ එය නොවන්නේ ද?

(දිවි තොර කරගැනීම් සම්බන්ධ පහත පුවත් සිංහල භාෂා පුවත්පත් තුළින් ලබාගෙන ඇති අතර, එම සිංහල භාෂා පුවත්පත් වල සහෝදර ඉංග්‍රීසි භාෂා පුවත්පත් තුළ මෙම පුවත් දක්නට නොලැබුණි.)

හදිසි උපකාරක අංක:

*CCCLine - 1333

* ශ්‍රී ලංකා සුමිත්‍රයෝ - 0112682535, 0112682570, 0112818860

*ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය ආයතනය-1926 (දුරකථන ඇමතුම් හෝ කෙටි පණිවුඩ මාර්ගයෙන් සම්බන්ධ කරගත හැක)

මූලාශ්‍ර:

https://media.samaritans.org/.../Media_Guidelines_FINAL.pdf

<https://apps.who.int/.../WHO-MSD-MER-17.5-eng.pdf...>

<https://www.police.lk/.../04.Mode-of-suicides---for-Year...>